

Oulun Pyrintö

Ohjauksen ja valmennuksen linjaus
Yleisurheilu 2023



Oulun Pyrinnön valmennuslinja

- Valmennuslinja ohjaa ja auttaa seuran valmentajia toimimaan yhdessä sovitulla tavalla
- Valmennuslinjan ensisijainen tehtävä on määritellä seuran yhtenäiset arvot ja tavat toimia seuran valmennuksessa. Se on pohja yhteiselle dialogille valmentajien, urheilijoiden, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja muiden sidosryhmien välillä Valmennuslinja kannattaa tehdä ja päivittää aina yhdessä seuran valmentajien ja ohjaajien kanssa. Näin varmistetaan ohjaajien ja valmentajien osallisuus, ymmärrys sekä sitoutuminen. Kuvatkaa, miten seuran valmennuslinja siirtyy ohjaajien, valmentajien ja mielellään myös vanhempien tietoisuuteen. Tehkää valmennuslinjasta visuaalisesti innostava ja selkeä. Seuran tulee varmistaa, että valmennuslinja siirtyy jokaisen valmentajan toimintaan tukemalla valmentajia valmennuslinjan käytäntöön viemisessä.

<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>

Kuvaa, miten valmennuslinja tehdään seurassa, miten sitä päivitetään ja miten varmistetaan valmentajien sitoutuminen sekä osallistuminen seuran valmennuslinjaan.

- Strategia laaditaan neljäksi vuodeksi kerrallaan. Nyt on menossa strategiakausi 2021-2024. Syksyllä 2020 käytiin arvokeskustelutyöpajat ja strategiatyöpajat, joihin osallistettiin seuran jäseniä kyselyillä ja keskustelutilaisuuksilla.
- Seuran valmennuslinjassa otetaan huomioon Olympiakomitean ja lajiliittojen linjaukset ja seuran valmennuslinja pyritään rakentamaan yhdenmukaiseksi niiden kanssa.
- Valmennuslinjasta vastaa lajin valmennuspäällikkö tai lajin päävalmentaja. Hän kokoaa valmennuslinjauksen työstöön tarvittavan asiantuntijatiimin, joka huomioi urheilijan polun kaikki vaiheet seuran strategian mukaisesti laadukkaasta lasten liikunnasta kansainvälisen tason huippu-urheiluun. Asiantuntijatiimi koostuu pääosin vastuupalmentajista ja valmentajista, mikä osallistaa ja sitouttaa valmentajat prosessiin. Valmennusryhmien valmentajat ovat seuran palkkatyöntekijöitä, joten myös sitä kautta he sitoutuvat seuran valmennuksen linjaukseen. Valmennuspäällikkö tai päävalmentaja vastaa valmennuslinjan jalkauttamisesta ja seurannasta. Valmennuspäällikkö tai päävalmentaja on valmentajien tukena ja apuna valmennustyössä.
- Valmennuslinjausta seurataan vuosi-, kausi-, kuukausitasolla.

Oulun
Pyrinnön
arvot ja
seurakulttuuri



Toiminta- ajatus, missio

Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaa ja muuta siihen liittyvää kansalaistoimintaa seuran toiminta-alueella siten, että erilaisista lähtökohdista olevilla henkilöillä on mahdollisuus harrastaa

- hyvinvointi- ja terveystoimintaa
- kilpa- ja huippu-urheilua tai
- liikuntaan liittyvää yhdistystoimintaa edellytyksensä ja tarpeidensa mukaisesti.

Arvot

Avoimuus

Kuuntelemme empaattisesti. Olemme rehellisiä. Itsellemme ja toisillemme. Kunnioitamme yksityisyyttä.

Tavoitteellisuus

Huippuseurassa jokaisella on omalla polullaan tavoitteet itsensä ja seuran kehittämiseksi. Määrätietoista työtä menestyksen eteen. Iloisesti ja vastuullisesti.

Yhteisöllisyys

Meillä kaikki ovat yhtä arvokkaita. Yhteisöllisyys on ystäviä yli lajirajojen. Ikuista kiitollisuutta sinivalkoisesta Pyrinnöstä.

Visio

Suomen paras yleisseura 2025, joka tunnetaan kansainvälisestä menestyksestä.

**OULUN
PYRINTÖ
1904**

Valmennuksen eettiset linjaukset

- Olemme sitoutuneet urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan
- Valmentajamme suorittavat vastuullisen valmentamisen verkkokurssin ja keräämme siihen työstetyt turvallisuussuunnitelman osiot turvallisuussuunnitelmaksi.

Yleisurheilun nuorisovalmennuspäällikkö Sami Petäjäjärvi:

- Valmennus on aina urheilija/ryhmälähtöistä, eli pyrimme saamaan niin fyysisiltä kuin henkisiltä ominaisuuksilta kovia urheilijoita. Valmentajan tärkein työkalu on siis silmä, ei niinkään se osaako hän jokaisen lajin tekniikat hyvin, vain taito on löytää ne oikeat asiat, jotta koko ryhmä kehittyy.
- Pyrimme kouluttamaan Oulun Pyrinnössä valmentajia mahdollisimman monipuolisesti. Valmentajan rooli on ohjata, opettaa ja johtaa. Kaksi ensimmäistä yleensä toteutuu hyvin, mutta johtaminen ei. Valmentajan pitää johtamisella kertoa urheilijalle mikä olisi hänen lajinsa ja missä hän voisi menestyä parhaiten. Se pitää tehdä jo nuoresta alkaen, koska ei nuori välttämättä itse ymmärrä, mikä se olisi paras laji. Kun valmentaja osaa myös johtaa niin korostuu hänen roolinsa urheilijoille. Urheilija oppii tätä kautta luottamaan valmentajaan ja uskaltaa myös silloin laittaa itsensä likoon 100% urheiluun ja syntyy hyvä suhde valmentajaan.
- Seuran urheiluvalmennus on yhteiskunnalle myös iso merkitys. Annamme monelle avaimet liikunnalliseen elämäntapaan, joka näkyy yhteiskunnassa myöhemmin isona asiana.

Valmentajan polku

Valmentajana kehittyminen on oman osaamisen kehittämistä koulutusten, arjessa oppimisen ja kokemusten kautta.

Valmentajan polku -malli on Suomen valmentajien ja useiden lajiliittojen viitekehys valmentajaksi kouluttautumiseen.

Käytämme tätä työskentelyn pohjana.

<https://oulunpyrinto.fi/valmentajan-polku/>

Koulutusmahdollisuuksia: Olympiakomitean koulutukset, lajiliittojen koulutukset, ammatilliset ja korkeakoulut, seuran sisäiset koulutukset ja työssäoppiminen, mentorointi ja kansainvälinen yhteistyö.



Valmentajan polku - yleisurheilu

Apuvalmentaja - Harkintavaihe

- Valmentajan polku alkaa harkintavaiheesta, joka yleisurheilussa tarkoittaa käytännössä apuvalmentajaa. Harkintavaiheessa valmentaminen kiinnostaa jo, mutta omaa valmennusfilosofiaa tai valmennuskokemusta ei vielä välttämättä ole. Apuvalmentajaksi päästäkseen tulee olla vähintään 15-vuotias. Oma yleisurheilun lajitausta auttaa, mutta harrasteryhmien apuohjaajalle yleisurheilun starttikurssi tai nuorten yleisurheiluohjaajatutkinto riittää. Apuohjaaja ei vedä omia harjoituksia tai omaa ryhmäänsä, mutta voi vetää omaa suorituspistettä, leikkiä tai muuta pienempää osaharjoitusta itsenäisesti.
- Apuvalmentajan tavoitteena tulisi olla valmentamisen opettelu paitsi seuraamalla vastuuoohjaajaa, myös kokeilemalla ohjaamista itse. Harjoitusten edetessä tavoitteena olisi tunnistaa itse omat vahvuudet ja heikkoudet, tunnistaa erilaiset ongelmatilanteet, sekä pyrkiä kehittämään itseään valmentajana.

Valmentaja/Vastuuvalmentaja – Valmistava vaihe

- Harkintavaiheen jälkeen valmentajan polulla seuraa valmistava vaihe. Nuorisovalmentajatutkinto, valmentajatutkinto tai vastaava antaa hyvät edellytykset valmentajalle kehittää itse omaa osaamistaan. Valmentajan tulee olla täysi-ikäinen, hallita säännöt ja suoritustavat, tunnistaa, ennaltaehkäistä ja osata ratkaista ongelmatilanteet, mukaan lukien hänen itsensä aiheuttamat.
- Vastuuvalmentaja kykenee sisällön tuottamisen lisäksi havainnoimaan ja arvioimaan urheilijan suorituksia, sekä antamaan niistä palautetta rakentavasti. Vastuuvalmentaja osaa myös huomioida urheilijalähtöisyyden ja muokata harjoituksia, suorituspisteitä ja palautteen antoa urheilijoille ja urheilijaryhmille sopiviksi. Vastuuvetäjä huolehtii myös oman ryhmänsä/ryhmiensä sisäisestä tiedotuksesta ja vanhempien kanssa kommunikoinnista. Valmistavan vaiheen valmentaja kykenee ohjaamaan harrastusryhmien lisäksi kilpaurheilijoita.
- Valmistavassa vaiheessa valmentajan pääpainotus on kouluttautumisessa ja itsensä kehittämisessä valmentajana. Tässä vaiheessa valmentaja kykenee käyttämään materiaalia tai muita valmentajia oppimisen apuvälineenä ja on kykenevä tunnistamaan omat kehityskohteensa ja kouluttamaan itse itseään. Vastuuvalmentajan vaiheessa muokkautuu oma valmennusfilosofia.

Ammattivalmentaja – Jalostusvaihe ja hallintavaihe

- Hallinta- ja jalostusvaiheessa valmentaja on jo ammattitaitoinen ja kykenee valmentamaan harraste-, kilpa- tai huippu-urheilijoita aina kansainväliselle tasolle saakka. Riippuen valmentajan kokemuksesta, ammattivalmentaja voi olla kummassa vaiheessa vain. Ammattivalmentaja kykenee luomaan uusia harjoitteita ja soveltamaan tietoa lajinsa ulkopuolelta omaan valmennukseensa. Hallinta- ja jalostusvaiheen valmentaja on suorittanut liikunta-alan koulutuksen, kuten AMK-tutkinnon tai valmennuksen ammattitutkinnon.
- Ammattivalmentaja seuraa aktiivisesti oman lajinsa kehitystä, uutisia ja sääntömuutoksia, sekä on verkostoitunut. Valmennusfilosofia on valmis ja valmentaja noudattaa sitä omassa työssään. Ammattivalmentaja kykenee myös jakamaan tietojaan ja auttamaan muita valmentajia, kuitenkin koko ajan itsekin tietojaan päivittäen. Ammattivalmentaja osaa viedä urheilijälähtöisyyden vielä vastuvalmentajaa pidemmälle ja muokata harjoitusohjelmasta yksilölle sopivan, tämän kehityskohteet ja tavoitteet huomioiden.



Starttikurssi (YS)

Lasten valmentajatutkinto (LVT)
1-taso

Nuorisovalmentajatutkinto (NTV)
2-taso

Valmentajatutkinto (VT)
3-taso

Valmentajan ammattitutkinto (VAT)
valmennuksen osaamisala YU VAT 4-taso

SUL
koulutuspolku

Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

- Strategia ja toimintasuunnitelmat ohjaavat toimintaa ja antavat valmentajalle työrauhan
- Yleisurheilun valmennuspäällikkö kouluttaa seuran ohjaajia ja valmentajia säännöllisesti kauden aikana: syksyllä ennen uuden kauden aloitusta, toisen kerran keväällä ja kolmannen kerran kesän alussa. Hän on tukena ja apuna kauden aikana tarvittaessa viikoittain.
- Lasten ja nuorten valmennusryhmien valmentajien kanssa käydään kehityskeskustelu valmennuspäällikön toimesta 3 kertaa vuodessa. Kehityskeskustelussa käydään läpi valmentajan kehittämiskohdat ja tehdään suunnitelma niiden kehittämiseksi. Hyväksytään vuosittainen koulutussuunnitelma. Lisäksi valmentaja saa uusia työkaluja valmentamiseen.
- Mentorointitoiminta on Oulun Pyrinnössä toimivaa, kokeneet valmentajat antavat tukea nuoremmille ja jakavat tietotaitoa ja käyvät katsomassa ja ohjaamassa harjoituksia apuna.
- Valmentajakoulutukset ja yhteiset tapaamiset nähdään paitsi koulutuksen, myös verkostoitumisen kannalta tärkeinä kohtaamisina

Valmennuksen tavoitteet

Ammattitaitoinen johtaminen ja korkealaatuinen arkivalmennus mahdollistavat tavoitteellisen kokonaisvaltaisen liikkujan ja urheilijan polun harrastajasta aina kansainvälisen tason huippu-urheilijaksi.

Jokaisesta ei tule huippu-urheilijaa, mutta jokaisella on mahdollisuus urheilullisiin elämäntapoihin.



Asiakaslupaus

- Tarjoamme tavoitteiden mukaisen ammattitaitoisen valmennuksen avoimessa ja yhteisöllisessä ilmapiirissä
- Lasten valmennuksillamme on laatulupaus. Allekirjoitamme Olympiakomitean lasten valmennuksen laatulupaukset
- Olemme mukana ja allekirjoitamme Suomen valmentajien: Valmentajalla on väliä ja Meidän urheilu - ajatukset





10 laatulupausta lasten ja nuorten urheiluun

1. Olen lapsilähtöinen.
2. Käytän kokonaisvaltaista ohjaus- ja valmennustapaa.
3. Otan kaikki mukaan.
4. Luon hauskan ja turvallisen ilmapiirin.
5. Sytytän rakkauden urheiluun ja liikunnalliseen elämään.
6. Keskityn liikkumisen taitojen ja perusteiden kehittämiseen.
7. Huomioin ja osallistan vanhemmat.
8. Suunnittelen kehittyvää toimintaa.
9. Tehostan oppimista monipuolisilla opetusmenetelmillä.
10. Käytän kilpailua kehityksen apuna.



SUOMEN VALMENTAJAT

Lasten urheilu

Lasten urheilun tärkeimpänä tavoitteena on ilo urheilusta ja liikkumisesta. Urheilun ilo syntyy uuden oppimisesta, sosiaalisista suhteista, erilaisista tunteista ja leikkimielisestä kilpailusta. Tärkeää on, että lapsi tulee kohdatuksi yksilönä ja että hän tulee kuulluksi. Lapsella on oikeus turvalliseen urheiluun. Lasten urheilussa toimivien aikuisten tulee ymmärtää esimerkkiroolinsa ja vastuunsa toiminnan laadusta. Aikuiset tekevät yhteistyötä siten, että toiminta tukee lapsen terveellistä ja turvallista kasvua ja kehitystä sekä tekee mahdolliseksi monipuolisen liikunnan. Vastuu kasvatuksesta kuuluu vanhemmille. Valmentaja tukee lapsen kasvatusta, ja valmentajalla on oikeus saada toimintaansa vanhempien, urheiluseuran ja muiden toimijoiden tukea. Kaikki toiminnassa mukana olevat osallistuvat ilmapiirin rakentamiseen. On tärkeää, että toiminnassa otetaan huomioon muut siten, että ilo, oppiminen ja turvallisuus toteutuvat kaikille kaikissa tilanteissa.



SUOMEN VALMENTAJAT

Nuorten urheilu

Nuorten urheilussa tärkeimpänä tavoitteena on löytää liikunnan ja urheilun ilo ja nautinto omien tavoitteiden mukaisesta toiminnasta. Liikunnan ja urheilun nautinto syntyy oman kehitystason mukaisesta toiminnasta, sopivista tavoitteista sekä mukavasta ja turvallisesta ilmapiiristä. Urheilijalla on oikeus terveeseen, puhtaaseen ja reiluun urheiluun. Aikuisten vastuulla on luoda avoin vuorovaikutus nuoren kasvun ja urheiluharrastuksen tukemiseksi. Valmennussuhde on rehellisyyteen perustuva luottamussuhde, jossa urheilija kasvaa vähitellen vastuuseen omasta urheilustaan. Valmentajan vastuu urheilijasta on sitä suurempi, mitä nuoremman urheilijan kanssa hän työskentelee. Valmentajalla ja urheilijalla on oikeus omiin arvomaailmoihinsa ja valmennus perustuu yhdessä sovittuihin toimintatapoihin ja niihin sitoutumiseen. Urheilu tarjoaa mahdollisuuden pitkäjänteiseen itsensä kehittämiseen ja monenlaisiin oppimiskokemuksiin.



SUOMEN VALMENTAJAT

Aikuisten urheilu

Innostus ja intohimo ovat kantavat voimat aikuisten urheilussa, olivat tavoitteet minkä tasoiset tahansa. Aikuisten huippu-urheilussa tärkeintä on mahdollisuus saavuttaa oma potentiaalinsa urheilussa. Mahdollisuus omaan potentiaaliin löytyy intohimosta, sitoutumisesta, oikeanlaisista tavoitteista, parhaansa tekemisestä ja vastuunkannosta. Valmennussuhde perustuu sopimukseen yhteisistä toimintatavoista ja luottamukseen siitä, että molemmat toimivat toistensa parhaaksi. Valmentaja ja urheilija ymmärtävät toimintansa vaikutukset laajempaan kokonaisuuteen. Parhaaseensa pyrkiminen edellyttää rajojen hakemista ja riskinottoa. Uuden oppiminen ja parhaaseen pyrkiminen on mahdollista, jos on lupa myös epäonnistua ja oppia siitä. Yhteiset valinnat ovat tietoisia ja perustuvat rehellisyyteen ja parhaaseen mahdolliseen asiantuntemukseen. Näin on mahdollista kantaa vastuu tehdyistä ratkaisuista. Sekä valmentaja että urheilija rakentavat ilmapiiriä ja toimintakulttuuria, jossa kunnioitetaan muita toimijoita sekä urheilun sääntöjä.

Monilajinen urheilijan polku

- Kilpa- ja huippu-urheiluun tähtäävä urapolku Oulun Pyrinnössä voi edetä yhden lajin sisällä monipuolisesti laadukkaasta lapsuusvaiheesta kansainväliselle huipulle
- Kilpaurheilijana voi myös siirtyä lajista toiseen, koska lajeja on varhaisen erikoistumisen lajeista myöhäisen erikoistumisen lajeihin. Esimerkkinä nalle- ja nassikkapainista telinevoimistelun kautta teamgyymiin, cheerleadingiin ja sieltä yleisurheiluun tai painonnostoon. Joku jatkaa saman, ensimmäisenä aloittamansa lajin parissa huipulle asti, toinen vaihtaa lajia, ehkä useammankin kerran.
- Meille on tärkeää, että pääsee kokeilemaan eri lajeja ja löytää oman polkunsaa.



URHEILIJAN POLKU 0-12 V

Taso

- HUIPPU-URHEILU
- KILPAURHEILU
- KILPAHARRASTE
- HARRASTE
- PERHELIIKUNTA

Ikä

12 v.

10-12 v.
9-12 v.

7-12 v.

5-7 v.
4-6 v.

0-6 v.





URHEILIJAN POLKU 12+ V

HUIPPU-URHEILU

KILPAURHEILU

KILPAHARRASTE

HARRASTE

18+ v

YLEISURHEILU

TELINEVOIMISTELU

TELINEVOIMISTELU

CHEERLEADING

PAINONNOSTO

PAINI

17+v

YLEISURHEILU

PAINONNOSTO

16+v

15+v

YLEISURHEILU

NAISTEN
TELINEVOIMISTELU

PAINI

14-17 v

YLEISURHEILU

MIESTEN
TELINEVOIMISTELU

NAISTEN
TELINEVOIMISTELU

PAINONNOSTO

13-17 v

YLEISURHEILU

YLEISURHEILU

TEAMGYM

TELINEVOIMISTELU

TELINEVOIMISTELU

PAINONNOSTO

PAINI

12-15 v

YLEISURHEILU

NAISTEN
TELINEVOIMISTELU

CHEERLEADING

PAINI

PONNARI - MONILAJIRYHMÄT

- Ponnahduslauta lapsen liikuntaan ja perheen urheilulliseen elämäntapaan
- Kaikki lajit
- Perheliikunta
- 4-6 v
- Kurssin jälkeen voi jatkaa Ponnareissa ja/tai siirtyä eri lajien harjoituksiin

PONNARI -MONILAJIRYHMÄT



1. ALOITUS MARRASKUUSSA!

PONNAHDUSLAUTA LAPSEN LIIKUNTAAN!

- Kokeilemme **painin, yleisurheilun, voimistelun, painonnoston ja cheerleadingin** alkeita
- Kehitämme lapsen **motorisia, fyysisiä ja sosiaalisia taitoja**
- Opimme **toimimaan ryhmässä**
- Pääsemme kokemaan **liikunnan riemua!**

Nauti liikunnasta

- Perheryhmissä **vanhempien** kanssa
- 4-6 vuotiaiden ryhmissä **itsenäisesti**

KOKEILE VIISI LAJIA
- YHDELLÄ
MAKSULLA!



| | Perheille | 4-6 vuotiaille | Liikuntapaikka | Ilmoittautuminen päättyy |
|----|-------------|----------------|-------------------|--------------------------|
| Ma | 17:30-18:15 | 18:30-19:30 | Hönttämäen koulu | 27.10 |
| Ti | 16:30-17:15 | 17:30-18:30 | Oulunlahden koulu | 27.10 |
| Ke | 17:00-17:45 | 18:00-19:00 | Sarasuon koulu | 27.10 |
| Pe | 17:30-18:15 | 18:15-19:00 | Hintan koulu | 31.10 |
| La | 16:00-16:45 | 17:00-18:00 | Ritaharjun koulu | 8.11 |

Ilmoittaudu



oulunpyrinto.fi/Lajit/Monilajiryhmat

Yleisurheilun tavoitteet

- Harrastetoiminnasta kilpa-harraste- ja lajiryhmien kautta aktiivisesti kilpailemaan ja kilpaurheilun valmennusryhmiin
- Oulun Pyrinnön yleisurheilijan polku kasvattaa kansallisen ja kansainvälisen tason urheilijoita.
- Pitkän ajan tavoite ja visio on; Oulun Pyrintö Top 5 seura Suomen yleisurheilussa.
- Mittarit?

Oulun Pyrintö yleisurheilun tavoitteet vuodelle 2023

Seurat kilpailevat vuosittain paremmuudestaan Suomen Urheiluliiton pistekilpailuiden kautta.

Näitä ovat Kalevan malja, yleisurheilun seuraliiga ja nuorisotoimintakilpailu.

Pistekilpailuja voi seurata Tilastopajan nettisivujen kautta.

Kalevan malja; Maljapisteissä Top 10 joukossa / 2022 11.sija pisteillä 142

Yleisurheilun seuraliiga; Seuraluokittelussa Top 10 joukossa, superseura / 2022 9.sija pisteillä 649

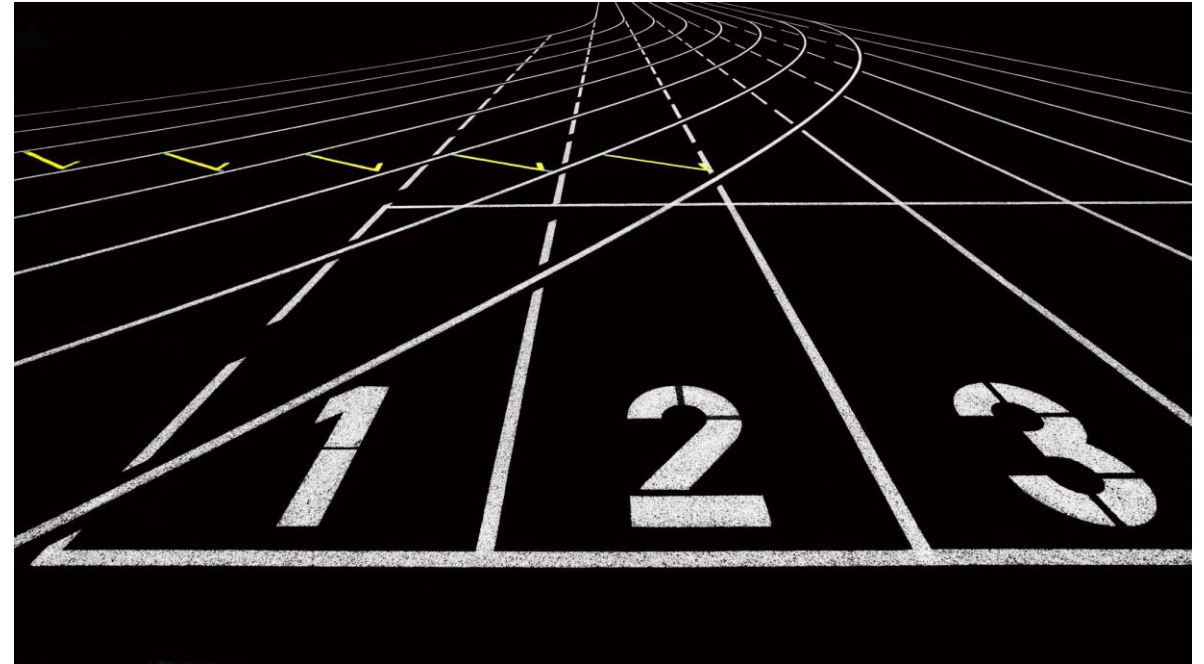
Nuorisotoimintakilpailu; Nuorisotoimintakilpailussa Top 10 joukossa / 2022 16. sija pisteillä 465

Lisenssimäärä; 400 lisenssiä / 2022 388 kpl, 2021 175 kpl, 2020 194 kpl

Pohjola Seuracup; Pistemäärä nousuun ja menestyminen Pohjola Seuracup finaalissa / 2022 10.sija pisteillä 27032 ja C-sarjan finaalin 3.sija

Tavoitteet, sisällöt, määrät
– Urheilun perustaidoista
lajitaitoihin

3h/vrk – 20h/vko –
1000h/vuosi



Urheilun perustaidot

- motoristen (liikkeen hallinta) perustaitojen pääelementit. Tasapainotaitoja vaaditaan monipuolisesti erilaisten ja vaihtelevien tilanteiden hallitsemiseksi. Liikkumistaidot mahdollistavat siirtymisen paikasta toiseen. Lisäksi usein on edellisten lisäksi vielä hallittava jokin väline. Motorisissa perustaidoissakin on havaittavissa tietty hierarkia: jotta voisit heittää keihästä, on ensin kyettävä liikkumaan, ja jotta pystyisit liikkumaan, on ensin pysyttävä pystyssä.

Terveurheilija.fi

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (lähde: Harri Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 2009).

Tasapainotaidot

kääntyminen
venyttäminen
taivuttaminen
pyörähtäminen
heiluminen
kieriminen
pysähtyminen
väistyminen
tasapainoilu

Liikkumistaidot

käveleminen
juokseminen
ponnistaminen
loikkaaminen
hyppääminen
esteen yli
laukkaaminen
liukuminen
harppaaminen
kiipeäminen

Välineen käsittelytaidot

heittäminen
kiinniottaminen
potkaiseminen
kauhaiseminen
iskeminen
lyöminen ilmasta
pomputtelu
kierittäminen
potkaiseminen ilmasta

Ikäryhmäkohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

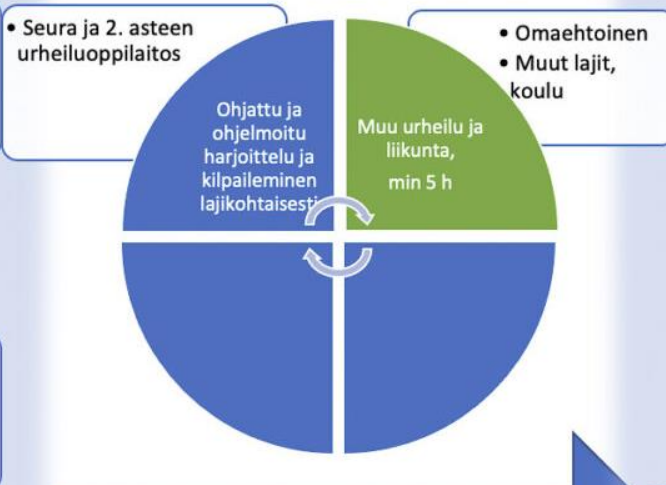
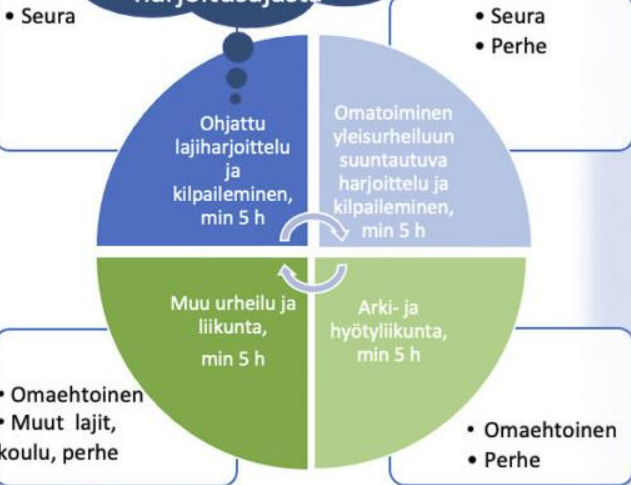
- Lajin kilpa- ja huippu-urheiluun tähtäävän urheilijanpolku on ohjeellisena mallina ikäluokkakohtaisten tavoitteiden, sisältöjen ja määrien tekemisessä.
- Oulun Pyrinnön liikkujan ja urheilijan polulla voi harrastaa kilpaurheilupolun lisäksi eri-ikäisten harrasteryhmissä ja kilpa-harrasteryhmissä.

Lapsuusvaihe, alakoulu

Yleinen harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

Runsasti toistoja ja aktiivista liikettä, vähintään 50 % harjoitusajasta

3 h / vrk, 20 h / vko, 1000 h / v



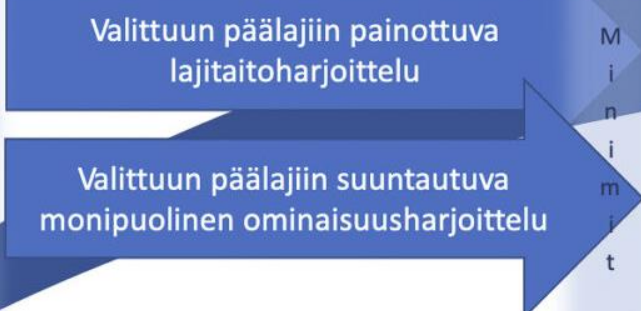
Kansainvälisen vaatimustason ja lajiansalyysin mukainen yksilöllinen harjoittelemine ja kilpaileminen



M
i
n
i
m
i
t



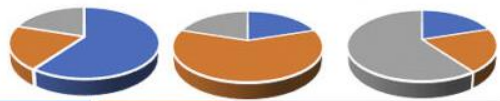
M
i
n
i
m
i
t



M
i
n
i
m
i
t



Painotetut yleisurheiluharjoitukset



Hermosto Lihaksisto Sydän- ja verenkiertoelimistö

Runsas monilajinen kilpaileminen

Monipuolinen lajiinvalittuun päälaajin kilpaileminen, tavoitteena valmius moniotella

Valmiudet valitun päälaajin huippuvaiheen harjoitteluun ja kilpailemiseen





YLEISURHEILU VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

Kansallinen kärki
ja kansainvälinen taso





YLEISURHEILU KILPAVALMENNUSRYHMÄT

| | Ohjatut harjoitusviikotunnit | Vuosi/kuukausihinta |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| YU1 16v. -> | Ei perustu tuntimäärään, vaan yksilölliseen ja kokonaisvaltaiseen henkilökohtaiseen valmennusohjelmaan. | 1800€ / 150€ |
| YU2 14-15v. | 7h (-9h) | 1500€ / 125€ |
| YU3 13v. | 7h (-9h) | 1500€ / 125€ |
| YU4 12v. | 6h (-9h) | 1320€ / 110€ |
| YU5 11v. | 6h (-9h) | 1320€ / 110€ |
| YU6 9-10v. | 4h (-8h) | 1200€ / 100€ |

Maksu koostuu valmennus- ja toimintamaksusta. Toimintamaksun osuus hinnasta on 20€/kk.

Harjoituksen suunnittelu

Kausi, jakso, viikko, harjoitus, harjoite

Kehityksen ja innostuksen seuranta

- Kannustamme kilpailemiseen, yleisurheilussa omien tulosten kehittyminen on erinomainen mittari kehitymiselle.
- 7-17v kilpaurheiluryhmien testipatteristoon kuuluu 3 kertaa vuodessa tehtävät: lentävä 20m, kuulun heitot, vauhditon pituus, 5 loikka ja cooperin testi. Lisäksi kerran kuukaudessa 1-3km testijuoksut: 7-9v 1km, 11-12v 2km ja 13-17v 3km.
- Qridisport käyttöönotto tammikuussa 2023

Kilpailemisen tavoitteet

- Kilpaurheilijan polulla: Runsas monilajinen kilpaileminen alakouluiässä, kilpailemista opetellaan kisailuiden kautta jo alle kouluikäisenä harjoituksissa ja seurakisoissa. Yläkouluiässä monipuolinen lajiryhmäkilpaileminen ja tavoitteena valmius moniotella.
- Tavoitteena on oppia kilpailemaan ja kokeilla omia rajojaan ja pyrkiä parantamaan omia ennätyksiä.
- Kilpailumatkat luovat yhteishenkeä ja opettavat elämässä tarvittavia taitoja kuten vastuunkantoa ja itsestä ja muista huolehtimista. Urheilun kautta pääsee matkustamaan ja tutustumaan paikkoihin, joihin ei muuten ehkä tulisi mentyä.
- Tarjoamme mahdollisuuden kilpailemiseen myös kilpa-harrastetasolla

Miten valitaan urheilijat ja joukkueet kilpailuihin

- Yleisurheilussa kilpailemaan pääsevät kaikki halukkaat
- Kilpailuihin, joihin valitaan joukkue, esim seuracup tai viestit: valinta perustuu tilastoihin ja kauden suorituksiin
- Valinnat tehdään yhdessä valmennuspäällikön ja valmentajien kanssa, näin kaikki saavat osallistua
- Kerromme valinta perusteet reilusti urheilijoille, vanhemmille ja kaikille asian osaisille

Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

Valmentajan rooli on ennen kaikkia tukea, neuvoa ja kannustaa

Yksilöllinen valmentaminen on menestyksen perusta

Valmennusosaaminen on keskeinen tekijä sekä seuran että urheilijoiden menestyksessä. Meillä on yli sadan vuoden kokemus urheiluvalmennuksesta ja käytössämme on uusimmat metodit. Haluamme toimia kannustavasti, positiivisesti ja kunkin liikkujan yksilöllisistä vahvuuksista lähtien. Meillä urheilija on keskiössä. Osallistavassa valmennuskulttuurissamme urheilija on aktiivinen toimija. Valmentajiemme keskeinen tehtävä on tunnistaa kunkin urheilijan vahvuudet ja vastata niihin. Tavoitteenamme on tarjota valmennusta, jossa on iloinen ja innostava ilmapiiri ja loistava kasvualusta kehitykselle ja uuden oppimiselle. Kehitämme valmennusosaamistamme jatkuvasti – tarkastelemme toimintatapojamme ja valintojamme tasaisin väliajoin.

