

# Valmennuksen linjaus

Jyväskylän kenttäreilijat



**PELISÄÄNNÖT**

Kunnioitetaan, kuunnellaan, kannustetaan  
Opitaan ja oivalletaan  
Yksilönä yhdessä  
Viestitään viisaasti  
Kehitytään kestävästi

Urheilijan polku	4
Lapsuusvaihe	5
Lähtökohdat ja tavoitteet	5
Toiminnan arviointi	5
Toimintamuodot	5
Liikuntaleikkikoulu	5
Urheilukoulu	6
Kilpaurheilukoulu	6
Valmentajat	6
Rekrytointi	6
Liikuntaleikkikoulun ja urheilukoulun ohjaajien tehtävät	7
Kilpaurheilukoulun valmentajien tehtävät	7
Hyvä valmennus / ohjaaminen	7
Harjoitusten toteuttaminen	8
Liikuntaleikkikoulu	8
Urheilukoulu	8
Harjoituksen rakenne	9
Kilpaurheilukoulu	9
Harjoituksen rakenne	9
Nuoruuksuvaihe	10
Lähtökohdat ja tavoitteet	10
Toiminnan arviointi	10
Toimintamuodot	11
Nuorisovalmennusryhmät	11
Yläkouluryhmä	11
Heitto-, kestävyys- ja seiväsryhmät	12
Harrasteryhmät	12
Tervetuloa yleisurheiluun -ryhmä	12
Valmentajat	12
Rekrytointi	12
Valmentajien tehtävät	13
Hyvä valmennus	14
Harjoitusten suunnittelu ja toteuttaminen	15
Nuorisovalmennusryhmät	15
Harjoitusviikko	16
Harjoitus	16
Harrasteryhmät	19
Tervetuloa yleisurheiluun -ryhmä	19
Huippuvaihe	20
Lähtökohdat ja tavoitteet	20
Toiminnan arviointi	20

<u>Toimintamuodot</u>	<u>20</u>
<u>Toisen opintoasteen valmennus</u>	<u>21</u>
<u>Valmennustuki</u>	<u>21</u>
<u>Verso-tiimi</u>	<u>21</u>
<u>Valmentajat</u>	<u>23</u>
<u>Rekrytointi</u>	<u>23</u>
<u>Valmentajien tehtävät</u>	<u>23</u>
<u>Valmentajuuden tukeminen</u>	<u>23</u>

## JKU:n URHEILIJAN POLKU: LIIKUNTAA KOKO ELÄMÄNKAARI

Taustalla SUL:n urheilijan polku:  
[www.yleisurheilu.fi/yleisurheilijan-urapolku/](http://www.yleisurheilu.fi/yleisurheilijan-urapolku/)

### Yläkouluvalmennus

Nuorisovalmennusryhmistä ilmoittautumisen kautta

### 2-asteen valmennus

Koulujen valtakunnallisen haun kautta

### Verso-tiimi

Saavutusten perusteella, vain JKU:n urheilijoille

### Nuorisovalmennus -ryhmät 12-17 -vuotiaat

Kilpaurheilukoulutoiminnasta ja harraste- tai Tervetuloa yleisurheiluun-ryhmistä siirtyvät

### Huippu-urheilu ja valmennusryhmät

Nuorisovalmennusryhmistä, muista seuroista opiskelemaan tai töihin tulon kautta

### Urheilukoulu 4-8 -vuotiaat

Ilmoittautuminen 3 kertaa vuodessa

### Kilpaurheilukoulu 8-11 -vuotiaat

Ilmoittautuminen 3 kertaa vuodessa / jatkuva sisäänotto

### Nuorten harrasteryhmät ja Tervetuloa yleisurheiluun

Ilmoittautuminen 3 kertaa vuodessa, kilpaurheilukoulusta siirtyvät ei-kilpailevat harrastajat

### Mastersurheilu 30+

Aikuisten urheilukoulusta, jatkuva sisäänotto, muiden lajien parista

### Liikuntaleikkikoulu 3-4 -vuotiaat

Ilmoittautuminen 3 kertaa vuodessa

### Lasten parayleisurheilu

jatkuva sisäänotto

### Aikuisten parayleisurheilu

jatkuva sisäänotto

LAPSUUS: INNOSTU ja OPETTELE

NUORUUS: SISÄISTÄ ja SYVENNÄ

AIKUISUUS: HAASTA, HYÖDYNÄ ja VOI HYVIN

# Lapsuusvaihe

## Lähtökohdat ja tavoitteet

1. Lapsen innostuminen yleisurheilun harjoitteluun on toiminnan lähtökohtana.
2. Kipinä ja uskallus kilpailemiseen luodaan jo lapsuusvaiheessa. Kilpailemiseen kannustetaan, mutta ei pakoteta.
3. Laadukas toiminta varmistetaan hyvällä valmennuksella ja olosuhteilla.
4. Kaikin tavoin turvallinen ja hyväksyvä toimintaympäristö takaa motivoituneet valmentajat ja harrastajat.
5. Olemme allekirjoittaneet Olympiakomitean lasten ja nuorten 10 laatulupausta ja lupaamme kehittää lajimme valmennusta ja valmennusjärjestelmää lupausten suuntaisesti.

### **Olympiakomitean laatulupaukset:**

<https://www.olympiakomitea.fi/2021/12/17/lasten-ja-nuorten-urheilun-10-laatulupausta-ovat-valmistuneet-laatulupaukset-edistavat-positiivisten-liikunta-ja-urheilukokemusten-syntya/>

## Toiminnan arviointi

Lapsuusvaiheen toiminnan laatua ja onnistumista arvioidaan seuraavilla kriteereillä:

- harrastajamäärät
- valmentajien määrä ja koulutustunneisuus
- Tulevat tähdet -monipuolisuuskilpailu
- palautekyselyt
- toiminnan seuraaminen ja subjektiivinen laadun arviointi

## Toimintamuodot

### Liikuntaleikkikoulu

Liikuntaleikkikoulu (liikkari) on tarkoitettu 3-4 vuotiaille lapsille. Liikkaritoiminta etenee suunnitelmallisen tuntiohjelman mukaan ja lapsi saa liikunnallisen tehtävävihkon, josta saa joka tunti kotitehtävän. Noin joka kolmas kerta liikutaan yhdessä huoltajan kanssa. Liikuntaleikkikoulussa lapsi oppii hallitsemaan oman kehonsa, liikunnan perustaitoja, ymmärtämään käsitteitä, ilmaisemaan itseään ja ajattelemaan itsenäisesti. Liikuntaleikkikoulu on Olympiakomitean konsepti, johon on oma materiaali. Liikuntaleikkikouluharjoitukset kestävät 45 minuuttia.

## Urheilukoulu

Urheilukoulu on tarkoitettu 4-8 vuotiaille lapsille. Urheilukoulu perustuu harrastuspohjaisuuteen, mutta kaikkia urheilukoululaisia kannustetaan mittaamaan omia taitojaan ja osallistumaan myös kilpailuihin. Urheilukoulu on hyvä väylä yleisurheiluharrastuksen aloittamiseen ja sitä kautta voi edetä enemmän kilpailuihin tähtäävään kilpaurheilukoulu- ja valmennusryhmätoimintaan. Urheilukoulu tarjoaa haasteita niin aloittavalle harrastajalle kuin useamman vuoden toiminnassa mukana olleelle lapselle.

- Harjoittelun painopistealueina ovat perustaidot kuten juokseminen, hyppääminen, heittäminen eri muodoissaan.
- Kauden aikana tutustutaan laajasti eri yleisurheilulajeihin.
- Liikunnan perustaitoja harjoitellaan osin pelien ja leikkien kautta.
- Harjoituksissa kehitetään myös ryhmässä toimimisen taitoja.

Urheilukouluharjoitukset kestävät 60 minuuttia.

## Kilpaurheilukoulu

Kilpaurheilukoulu on tarkoitettu 9-11 -vuotiaille lapsille. Harjoittelun painopiste siirtyy nuorempiin lapsiin verrattuna kohti tehokkaampaa yleisurheiluharjoittelua. Kauden aikana harjoitellaan kattavasti eri yleisurheilulajeja. Lajiharjoittelun lisäksi keskitytään perusominaisuuksien kuten nopeuden, kimmoisuuden, lihaskunnon ja kestävyuden harjoittamiseen. Kilpaurheilukoululaiset harjoittelevat kausisuunnitelmien mukaan ja halukkaat kilpailevat sekä halli- että kesäkilpailukaudella. Kilpailupakkoa ei kuitenkaan ole, vaikka kilpailemiseen kannustetaan.

Kilpaurheilukoululaisten harjoitukset kestävät pääsääntöisesti 90 minuuttia.

## Valmentajat

### Rekrytointi

Urheilukouluun ja liikuntaleikkikouluun rekrytoidaan ohjaajia erikseen kesä- ja talvikaudelle (syksy + kevät). Pääsääntöisesti samat ohjaajat vetävät sekä syys- että kevätkauden, mutta joitain muutoksia ohjaajatarpeisiin voi tulla myös kauden aikana. Kilpaurheilukouluun valmentajat tulevat joko rekrytoinnin kautta (omaavat jo valmennuskokemusta tai koulutusta) tai kasvavat urheilukouluohjaajasta kilpaurheilukouluvalmentajaksi.

Valmentajat ja ohjaajat ovat laadukkaan seuratoiminnan tärkeimpiä tekijöitä, joten valmennusosaamista kehitetään jatkuvasti. Starttikurssi järjestetään kaksi kertaa vuodessa ja Lasten valmentajatutkinto kerran vuodessa. Koulutukset ovat ohjaajille ilmaiset. Lisäksi kaikilla on mahdollisuus osallistua JKU:n valmentajan koulutusvuosikellon mukaisiin tapahtumiin.

Palkkaus määräytyy käytyjen koulutuksien mukaan JKU:n toimintakäsikirjan mukaisesti.

## Liikuntaleikkikoulun ja urheilukoulun ohjaajien tehtävät

Vastuuhjaajien tehtäviin kuuluu suunnitella ja toteuttaa toimintaa lapsiryhmän ikää ja ryhmäkokoja vastaavaksi. Toimenkuvaan kuuluu suunnitella toiminta niin, että myös apuohjaajalla on rooli toiminnan läpiviennissä. Lisäksi vastuuhjaaja keskustelee apuohjaajan kanssa harjoituksen kulusta ennakkoon ja antaa apuohjaajalle ohjeita toiminnan suorittamiseksi. Ohjaajilla on velvollisuus ilmoittaa sijaistarpeista harrasteurheiluvastaavalle ja varmistaa, että ryhmällä on aina suorituspaikka varattuna seuran varauskalenterista.

## Kilpaurheilukoulun valmentajien tehtävät

Kilpaurheilukoulun vastuuvallmentajan tehtäviin kuuluu harjoittelu- ja kilpailusuunnittelu sekä harjoitusten vetäminen ja seuranta seuran valmennuslinjan mukaisesti. Vastuuvallmentaja ottaa mahdollisuuksien mukaan apuvallmentajaa mukaan suunnittelutyöhön ja ohjeistaa hänet etukäteen harjoitusten sisältöihin sekä pienryhmävalmennukseen. Lisäksi vastuuvallmentaja osallistuu ajankohtaisten asioiden tiedottamiseen yhdessä sektorivastaavien kanssa. Vastuuvallmentaja organisoii yhdessä apuvallmentajan kanssa ryhmälle kaksi testipäivää vuodessa ja he osallistuvat JKU:n valmennusjärjestelmän yhteiseen kehittämiseen JKU:n valmentajan vuosikellon mukaisesti. Valmentajat pyrkivät osallistumaan JKU:n omiin kisoihin, sisuhuipentumiin, TJIG- ja YAG -kisoihin sekä Seura Cupiin. Kisoihin osallistumisesta maksetaan erillinen korvaus.

## Hyvä valmennus / ohjaaminen

Hyvä ohjaaminen syntyy tarkkailusta, tiedoista, vuorovaikutuksesta ja kokemuksesta. Ohjaajan roolissa toimiminen on vastuullista, sillä ohjaaja on osaltaan vastuussa lasten harjoittelusta sekä liikunnan ilon ja innostuksen luomisesta. Ohjaajan kuuluu oman toiminnan lisäksi ottaa huomioon myös seura, osallistujat ja huoltajat.

Ohjaajana toimiminen edellyttää liikuntataitojen riittävää ymmärtämistä ja hallintaa. Taitava ohjaaja osaa toiminnallaan motivoida lapsia harjoittelemaan ja kokeilemaan haasteellisiakin tehtäviä. Ohjaajien hyväksyntä, empatia ja innostus mahdollistavat positiiviset liikuntakokemukset. Tärkeää on jokaisen lapsen huomioiminen, innostaminen omalla esimerkillä, toiminnan johdonmukaisuus sekä linjakas ja selkeä viestintä.

Taitava ohjaaja innostaa lapsia asettamalla heille eritasoisia tavoitteita, käyttämällä monipuolisia opetusmenetelmiä, valitsemalla erilaisia harjoitusympäristöjä ja ryhmittelemällä osallistujia eri tavoin. Onnistumisen kokemuksilla ja ohjaajan kannustavalla palautteella on suuri merkitys motivaation säilymisen kannalta. Myös rakentavaa palautetta tulee antaa, jotta lapsi voi kehittää omaa toimintaansa. Ohjaaja voi myös pyytää palautetta ohjaamisesta ja harjoitusten sisällöistä osallistujilta tai perheiltä, jotta voi paremmin huomioida osallistujien toiveita ja kehittää omaa toimintaansa.

E erityisen tärkeää on se, miten ohjaaja viestii asioita. Tapa, jolla ohjaaja esittää asiat, merkitsee enemmän kuin itse sisältö. Eleet, ilmeet ja puhetapa viestivät kuulijoille sanoman todellisen tarkoituksen. Kaikki tunteet heijastuvat ohjaajan toiminnasta ja jo pienet lapsen huomaavat, jos ohjaaja ei ole täysin mukana ja läsnä harjoituksessa.

Myös ryhmän yhteishengestä ja ryhmäytymisestä tulee huolehtia, sillä ohjaaja toimii myös kasvattajan roolissa. Ohjaajan on pidettävä huoli, ettei ryhmässä synny kiusaamista tai syrjintää. Ohjaajan on ehkäistävä tilanteita, joissa joku jää aina yksin tai valitaan viimeisenä. Jos ryhmässä kuitenkin tulee ilmi haasteita joidenkin lasten toiminnassa, on syytä selvittää tilanne ja jutella asiasta myös vanhempien kanssa. Jos ilmenee selvää häiriökäyttäytymistä, joka ei lopu asiasta puhuttaessa, täytyy informoida myös sektorivastaavaa, jotta asiaan voidaan puuttua laajemmin. Tukimateriaalina käytämme Väestöliiton ”Et Ole Yksin -materiaalia”.

## JKU:n pelisäännöt

- Kunnioitetaan, kuunnellaan, kannustetaan
- Opitaan ja oivalletaan
- Yksilönä yhdessä
- Viestitään viisaasti
- Kehitytään kestävästi

Seuran pelisääntöjen lisäksi ryhmät käyvät läpi ryhmien omat pelisäännöt, joiden laadintaan harrastajat pääsevät vaikuttamaan. Näistä säännöistä muistutetaan lapsia kauden kuluessa aina silloin, kun toiminta näyttää sitä vaativan.

## Harjoitusten toteuttaminen

### Liikuntaleikkikoulu

Liikkaritoiminta etenee suunnitelmallisen tuntiohjelman mukaan. Materiaali on Olympiakomitean julkaisema kokonaisuus ja toimintaan koulutetaan erillisellä koulutuksella. Materiaali on ohjaajien käytettävissä koko toimintakauden ajan.

### Urheilukoulu

Jokainen harjoitus sisältää juoksemista sekä joko hyppäämistä tai heittämistä. Harjoitus saa olla ohjaajan näköinen, mutta tietty runko ja suunnitelmallisuus on hyvä pitää mukana jokaisessa harjoituksessa. Lasten harjoittelussa korostuvat suuret toistomäärät kaikissa harjoitteissa. Toiminnassa tulee olla hikitakuu!

Urheilukouluharjoitus koostuu alkulämmittelystä, lajiosiosta, monipuolistavasta harjoittelusta / lihaskunto- tai kestävyysharjoittelusta sekä loppuverryttelystä. Alkulämmittely ja loppuverryttely voivat pienimpien lasten ryhmissä olla erilaisia pelejä ja leikkejä. Pienten lasten ryhmissä on tärkeintä luoda liikkumista innostava ilmapiiri, jotta lapset saavat positiivisia kokemuksia liikunnasta ja heille syntyy motivaatio jatkaa harrastusta. Alle 8-vuotiaiden lasten harjoittelussa on oleellista kehittää monipuolisesti motorisia perustaitoja. Lajiharjoittelu tapahtuu pääosin leikkien ja ratojen kautta, jotta saadaan paljon lajinomaisia toistoja ja samalla taidot ja fyysiset ominaisuudet kehittyvät. Lasten tulee saada paljon liikettä ja toistoja, vaikka kaikki suoritukset ei menisikään teknisesti täysin nappiin.



Motivaation ja lajista innostumisen kannalta on tärkeää päästä kokeilemaan lajin kokonaissuoritusta välillä myös suorituspaikalla.

Isompien lasten ryhmissä voi käyttää haastavampia pelejä ja leikkejä tai hyödyntää esimerkiksi hölkkäverryttelyä. Alkulämmittelyyn tulee sisällyttää myös keuhonhallinta- ja koordinaatioliikkeitä tai tehdä niitä erillisenä harjoitteena.

### Harjoituksen rakenne

- Alkuverryttely / -leikki n. 10 min
- Juoksua (ratoja, reaktiolähtöjä, viestejä) n. 10-20 min. Juoksukoordinaatioita suositellaan ratojen yhteyteen.
- Lajiosio n. 15-25 min
- Loppuverryttely / -leikki (hippa, viesti, hirvenmetsästys tms.) ja venyttelyt n. 10 min

Esimerkkiharjoituksia ja niiden tavoitteet on tarkemmin esitelty valmentajan käsikirjassa.

### Kilpaurheilukoulu

Yli 8-vuotaiden ryhmissä tulee verryttelyjen ja lajiosioiden lisäksi harjoittaa ominaisuusharjoittelua. Harjoitus voi sisältää joko nopeus-, kestävyys- tai lihaskuntoharjoittelua. Lihaskuntoharjoitteluna toimivat hyvin myös erilaiset hyppelyt ja loikat, joita lasten tulisi tehdä paljon ja monipuolisesti.

Tärkeintä lasten harjoittelussa on runsas liikkuminen. Harjoitus tulisi suunnitella ja toteuttaa niin, että jonottelu ja odottelu jäisi minimiin. Lapsia tulee jakaa pienryhmiin, jotta esimerkiksi lajiopetus on helpompi toteuttaa ja kaikki pääsevät tekemään paljon toistoja ilman pitkää jonotusta. Lajiharjoitteluun pitää yhdistää ratatyypistä harjoittelua, jolloin kaikki pääsevät tekemään koko ajan.

Ohjeiden anto tulee olla napakkaa ja selkeää ja toiminta tulee käynnistää nopeasti, jotta lyhyestä harjoitusajasta ei mene liikaa paikallaan seisoskeluun ja ohjeiden kuuntelemiseen. Tavoitteena jokaisessa harjoituksessa on se, että lapsilla on hiki, he ovat iloisia ja haluavat tulla uudelleen. Harjoituksissa kehitetään myös ryhmässä toimimisen taitoja.

### Harjoituksen rakenne

- Alkuverryttely / -leikki n. 15 min
- Kehonhallintaa, liikkuvuutta, nopeutta ja koordinaatioita (dynaamisia venytyksiä, aktivoivia liikkeitä, juoksukoordinaatioita) n. 15 min
- Lajiosio n. 20-25 min
- Monipuolistava harjoite / ominaisuusharjoittelu (esim. lihaskunto, nopeus, kestävyys, hyppelyt, keuhonhallinta yms.) n. 10-15 min
- Loppuverryttely / -leikki ja venyttelyt n. 10-15 min

Esimerkkiharjoituksia ja niiden tavoitteet on tarkemmin esitelty valmentajan käsikirjassa.

# Nuoruvaihe

## Lähtökohdat ja tavoitteet

Tavoitteena on, että nuoruvaiheen aikana nuori saa mahdollisuudet ja löytää intohimon yleisurheilua kohtaan – nuoruvaiheen jälkeen urheiluharrastusta on mahdollisuus jatkaa huippu-urheilu-uraa tavoitellen tai harrastaen.

Tavoitteena on, että harrastamisen lopettaminen vähenee ja harrastajat pysyvät toiminnassamme pidempään.

1. Nuoruvaiheen tavoitteena on syventää innostusta yleisurheilua kohtaan (lajitaidot ja ominaisuudet).
2. Nuoruvaiheen aikana syvennetään aiemmin opittua ja luodaan edellytykset siirtyä nuoruvaiheen jälkeen huippu-urheilu-uraa kohti.
3. Nuoruvaiheessa kilpaillaan monipuolisesti ja monilajisesti. Tavoitteena on, että jokainen pystyy tekemään oman ikäluokkansa moniottelun.
4. Nuoruvaiheessa harjoittelu tapahtuu ryhmissä ja pienryhmissä ja lähestyttäessä 17 ikävuotta, harjoittelussa korostuu yksilöllinen, henkilökohtainen, harjoitusohjelma.
5. Nuoren kehittyminen varmistetaan laadukkaalla valmennuksella sekä olosuhteilla.
6. Toimintamme lähtökohtina ovat turvallinen ja hyväksyvä toimintaympäristö, mikä takaa motivoituneet valmentajat ja harrastajat.
7. Olemme allekirjoittaneet Olympiakomitean lasten ja nuorten 10 laatulupausta ja lupaamme kehittää lajimme valmennusta ja valmennusjärjestelmää lupausten suuntaisesti.

### **Olympiakomitean laatulupaukset:**

<https://www.olympiakomitea.fi/2021/12/17/lasten-ja-nuorten-urheilun-10-laatulupausta-ovat-valmistuneet-laatulupaukset-edistavat-positiivisten-liikunta-ja-urheilukokemusten-syntya/>

## Toiminnan arviointi

Nuorisovaiheen toiminnan laatua ja onnistumista arvioidaan seuraavilla kriteereillä:

- Harrastajamäärä 12-17 vuotiaiden toiminnoissa. Uusien harrastajien mukaan tulo tässä ikävaiheessa sekä harrastuksessa mukana olleiden jättäytyminen pois.
- Tulevat tähdet -monipuolisuuskilpailussa menestyminen 12-13 sarjoissa. Seurataan valtakunnallisesti muiden seurojen urheilijoiden pisteisiin verraten, seurataan seuran sisällä sarjoittain pistekehitystä sekä keskiarvollista pistemäärää (kuinka paljon pisteitä per urheilija).
- Ottelupistekilpailussa menestyminen 14-15 vuotiaiden sarjoissa. Seurataan kuinka moni ikäluokan urheilija kilpailee kaikissa ottelupistekilpailun lajeissa/tekee ikäluokan

moniottelun. Seurataan pistekehitystä eri ikäluokissa sekä pistekeskiarvoa (kuinka paljon pisteitä/urheilija).

- ANMJ-leirityksessä mukana olevien urheilijoiden määrä 16-17 vuotiaissa.
- Valmentajien kouluttautuneisuus

## Toimintamuodot

### Nuorisovalmennusryhmät

Nuorisovalmennusryhmissä harjoittelevat 12-17 vuotiaat, kilpailemisesta innostuneet nuoret.

Valmennusryhmissä harjoitusmäärä nousee nuoren kasvaessa. Alussa ohjattuja harjoituksia on 3 krt/vko ja nuoruusvaiheen lopussa määrä voi olla 6-10 harjoitusta/viikko. Yhden harjoituksen kesto on 90-120 minuuttia. Nuorisovalmennusryhmien harjoittelu perustuu moniottelupohjaiseen harjoitteluun. Nuoruusvaiheen loppupuolella oma lajivalinta alkaa suunnata harjoittelua (SUL urheilijan polku).

Valmennusryhmissä harjoitellaan ympärivuotisesti. Syyskuussa ohjatuista harjoituksista pidetään yleensä taukoa 2-3 viikkoa ennen uuden kauden aloitusta. Valmennusryhmissä harjoittelevat urheilijat kilpailevat aktiivisesti. Ryhmässä voi harjoitella myös toisen lajin ohella ja urheilija voi kilpailla monessa eri lajissa kute pallopeleissä ja hiihdossa. Ryhmän harjoittelua ohjelmoidaan ryhmäohjelmoinnin kautta, josta vastaa ryhmän vastuvalmentaja. Vastuvalmentajalla on apunaan 1-2 apuvalmentajaa.

15-17 vuotiaat harjoittelevat pääasiassa ryhmissä, mutta henkilökohtaisin ohjelmin. Ohjelmoinnista vastaa ryhmän/urheilijoiden vastuvalmentaja. Urheilijat harjoittelevat ympärivuotisesti, syyskuussa ohjatusta harjoittelusta pidetään muutaman viikon tauko.

Harjoittelua voi jatkaa vielä yli 15-vuotiaana ryhmäharjoittelijana ilman henkilökohtaista ohjelmaa. Tämä vaihtoehto sopii etenkin niille, jotka harrastavat useampaa lajia ja käyvät yleisurheiluharjoituksissa esimerkiksi 1-3 krt/vko. Vastaavasti osa alle 15 vuotiaista voi myös harjoitella henkilökohtaisen ohjelman mukaan, esim. heittoryhmässä harjoittelevat tai kestävyysryhmässä harjoittelevat.

### Yläkouluryhmä

Yläkouluikäiset, yläkoulun urheiluluokalla opiskelevat, toimivat omana ryhmänään tai osin omana ryhmänään. Yläkouluryhmässä harjoittelevilla on kaksi aamuharjoitusta, jotka kuuluvat urheiluluokkalaisille osaksi koulun opetussuunnitelmaa. Yläkouluryhmätoiminnan tavoitteena on kasvattaa urheilijaa urheilijan polulla, kokonaisvaltaisuus ja koulun ja urheilun yhdistäminen huomioiden. Yläkouluryhmän tavoitteena on lisätä mahdollisuuksia urheilijaksi kasvamiseen: niin fyysisesti kuin elämän muiden osa-alueiden osalta. Yläkouluryhmän tukena on urheilukatemian tarjoamat palvelut. Yläkouluryhmässä voi harjoitella myös sellaiset urheilijat, jotka eivät ole urheiluluokalla, mutta osallistuvat yläkoulujen aamuharjoitteluun.

Yläkoululeiritys:

Yläkouluissa opiskelevat nuoret voivat osallistua urheiluakatemia järjestämille yläkoululeireille, joita järjestetään kolme kertaa lukuvuodessa. Yleisurheilevat nuoret harjoittelevat leirillä yleisurheiluryhmässä. Leireillä järjestetään harjoitusten lisäksi oppimistukioita mm. ravitsemukseen, lepoon ja urheilijan arkeen liittyen.

### Heitto-, kestävyys- ja seiväsryhmät

Vaikka nuorisovaiheessa harjoittelu pohjautuu ottelupainotteiseen harjoitteluun, on tietyissä lajiryhmissä mahdollisuus lisätä tietyn lajin harjoittelua jo nuoruusvaiheessa. Nämä lajit ovat kestävyysjuoksu, heitot sekä seiväshyppy. Lajeista kiinnostuneet nuoret ohjataan lajispesiaaleihin ryhmiin 12-15 vuoden iässä yksilöllisesti. Ryhmissä voi olla mukana joko siten, että käy kaikki viikon ohjatut harjoitukset kyseisen ryhmän mukana tai siten, että käy lajispesiaalisen ryhmän lisäksi oman ikäluokan nuorisovalmennusryhmässä.

### Harrasteryhmät

Urheilijat, jotka eivät ole kiinnostuneita kilpailemisesta, harjoittelevat harrasteryhmissä. Harrasteryhmällä on harjoituksia 1-2 krt/vko ja urheilija voi valita harjoitusmäärän itselleen sopivaksi. Yhden harjoituksen kesto on 1h 15 min. Harrasteryhmissä harjoitellaan ympärivuotisesti ja tavoitteellisesti yleisurheilussa kehittyen, mutta harjoittelussa ei huomioida kilpailukausia. Harrasteryhmäläiset saavat halutessaan kilpailla ja heille ostetaan lisenssi, mutta harrastaa voi ilman minkäänlaista halua tai "pakkoa" kilpailla. Harrasteryhmästä voi siirtyä valmennusryhmään ja päinvastoin.

### Tervetuloa yleisurheiluun -ryhmä

Tervetuloa yleisurheiluun -ryhmä on tarkoitettu 12-19 vuotiaille nuorille, jotka ovat harrastaneet tai harrastavat kilpaillen jotain toista lajia. Ryhmä käynnistyy pari kertaa vuodessa (syksy ja kevät) ja ryhmästä siirrytään joko valmennus- tai harrasteryhmiin parin kuukauden harjoittelun jälkeen. Ryhmässä käydään läpi kaikki yleisurheilulajit sekä harjoitetaan yleisurheilun kannalta oleellisia ominaisuuksia, kuten nopeutta, kimmoisuutta sekä voimaa.

## Valmentajat

### Rekrytointi

Valmennusryhmien vastuvalmentajiksi nimetään osaavat, valmennuskokemusta omaavat valmentajat. Vastuvalmentajilla on apunaan tarvittaessa 1-2 apuvalmentajaa. Valmentajat toimivat ryhmän kanssa koko kauden ja tavoitteena on, että valmentajat kasvavat ryhmän mukana läpi nuoruusvaiheen.

Valmennusryhmiin rekrytoidaan valmentajia pääasiassa kesän lopussa sekä pitkin kautta tarpeen tullen. Valmentajia koulutetaan jatkuvasti niin seuran kautta kuin SUL:n koulutusten avulla, katso Valmentajan vuosikello.

## Valmentajien tehtävät

### Vastuupalmentaja

- harjoittelu- ja kilpailusuunnittelu sekä seuranta
- harjoitusten ohjaus
- kokonaisvaltaisesta yksilöllisestä valmennuksesta ja ohjelmoinnista huolehtiminen (16-17 v)
- apuvalmentajien työohjaus ja valmennusvastuun jakaminen apuvalmentajan kanssa
- pätevän sijaisvalmentajan hankkiminen (tarvittaessa yhdessä JKU:n nuorisovalmennusryhmävastaavan tai valmennuspäällikön kanssa) ja opastus
- urheilijoille ja urheilijoiden vanhemmille tiedottaminen ryhmän harjoittelusta ja kilpailuista
- huolehtii, että harjoituksissa on tarkoituksenmukainen määrä valmentajia suhteessa urheilijamäärään
- harjoitusten osallistumisseurannan täyttäminen ja palauttaminen kuukausittain (alle 15 -vuotiaiden valmennusryhmät)
- valmennustehtävät erikseen määritellyissä kilpailuissa, mm. sisuhui pentumat, Seuracup, seuraottelut, TJIG, YAG sekä JKU:n järjestämät kilpailut (sovitaan tarkemmin valmentajan työsopimuksessa), joista maksetaan harjoituskorvaus / kisapäivä (valmentaja valmentaa kisassa omaa ja tarvittaessa muiden ryhmien urheilijoita)
- valmennustehtävät erikseen sovittavissa SM-kilpailuissa (14-17 v)
- testaajana toimiminen valmennusryhmien yhteistestipäivissä (2 testipäivää / vuosi)
- osallistuminen JKU:n valmennuksen ja valmennusjärjestelmän yhteiseen kehittämiseen, mm. osallistuminen vastuupalmentajien yhteistapaamisiin (alle 15 -vuotiaiden valmentajat) tai huippuvalmennusiltoihin (yli 15 -vuotiaiden valmentajat)

### Apuvalmentaja

- harjoitusten ohjaus vastuupalmentajan ja seuran määrittelemällä tavalla
- valmennustehtävät erikseen määritellyissä kilpailuissa, mm. sisuhui pentumat, Seuracup, seuraottelut, TJIG, YAG sekä JKU:n järjestämät kilpailut
- mahdolliset muut tehtävät sovitaan erikseen

## Hyvä valmennus

Hyvä valmennus syntyy tarkkailusta, tiedoista, vuorovaikutuksesta ja kokemuksesta. Valmentajan roolissa toimiminen on vastuullista, sillä valmentaja on osaltaan vastuussa nuorten harjoittelusta sekä motivoivan ja innostavan toimintaympäristön luomisesta. Valmentajan kuuluu oman toiminnan lisäksi ottaa huomioon myös seura, osallistujat ja huoltajat.

Valmentajalta edellytetään riittävää ymmärrystä yleisurheilulajien sekä ominaisuuksien harjoittamisesta. Taitava valmentaja pystyy luomaan sellaisen ympäristön, mikä motivoi nuoria harjoittelemaan ja kokeilemaan haastaviakin tehtäviä. Harjoittelun tulisi myös olla nousujohteista vuositason siten, että vaatimustaso nousee urheilijoiden kasvaessa. Hyvä valmentaja osaa suunnitella ikäluokalle sopivia harjoituksia sekä kausisuunnitelman, jossa huomioidaan kaikki harjoittelun osa-alueet. Hyvä valmentaja ymmärtää fyysisen harjoittelun lisäksi myös ravinnon ja levon merkityksen kehittämisessä ja pystyy omalla toiminnallaan ohjaamaan nuoria "oikeisiin" valintoihin niin harjoittelun, ravitsemuksen kuin levon osalta.

Valmentajalla on nuoruusvaiheessa merkittävä rooli innostuksen ja motivaation säilyttäjänä. Nuorelle syntyy sisäinen motivaatio, kun nuori kokee harjoituksissa riittävästi autonomian tunnetta, saa pätevyyden tunteita ja harjoituksissa on sopivasti haastetta, joten näiden asioiden tulisi harjoituksissa näkyä urheilijan ikään sopivalla tavalla. Jokainen nuori tulee huomioida harjoituksen aikana riittävästi. Valmentajan tulee olla läsnä harjoituksessa ja innostua tekemisestä. Esimerkin näyttäminen ja osallistuminen toimivat nuorisovalmennusryhmissäkin vielä hyvinä innostajina nuorille. Innostuksen tartuttaminen nuoriin on yksi taitavan valmentajan piirre.

Taitava valmentaja osaa hyödyntää erilaisia harjoitus- ja opetusmenetelmiä, joilla erilaiset harrastajat oppivat. Harjoituksissa hyödynnetään pienryhmäharjoittelua, mikä mahdollistaa toiminnan eriyttämisen. Palaute annetaan kannustavasti ja kriittinen palaute kohdistetaan toimintaan, ei henkilöön. Valmennusta tehdään positiivisella otteella, vahvuuksia korostaen ja heikkouksia kehittäen. Valmentaja osaa asettaa vaatimustason sopivaksi urheilijoille siten, että harjoitteet eivät ole liian helppoja eikä liian vaikeita.

Valmentajan kehittymisen kannalta valmentajan tulee pyrkiä keräämään toiminnastaan palautetta ja siten kehittämään omaa tekemistään. Hyvä valmennus huomioi yksilölliset tarpeet ryhmän sisällä. Ryhmässä harjoittelu edellyttää, että ryhmädynamiikka toimii, joten erityisesti uusien ryhmien muodostuessa, ryhmäytymisen merkitys korostuu. Valmentaja huolehtii omalla toiminnallaan, että ryhmähenki ja ilmapiiri ryhmässä ovat hyviä ja jokainen ryhmäläinen viihtyy ryhmässä. Viestinnän urheilijoille sekä huoltajille tulee olla tarpeenmukaista, selkeää sekä johdonmukaista.

Jos valmentaja havaitsee epäasiallista toimintaa, niin asia tulee selvittää heti. Valmentajan on pidettävä huoli, ettei ryhmässä synny kiusaamista tai syrjintää. Valmentajan on ehkäistävä tilanteita, joissa joku jää aina yksin tai valitaan viimeisenä. Jos ryhmässä kuitenkin tulee ilmi haasteita joidenkin lasten toiminnassa, on syytä selvittää tilanne ja jutella asiasta myös vanhempien kanssa. Jos ilmenee selvää häiriökäyttäytymistä, joka ei lopu asiasta puhuttaessa, täytyy informoida myös sektorivastaavaa, jotta asiaan voidaan puuttua laajemmin. Tukimateriaalina käytämme Väestöliiton "Et Ole Yksin -materiaalia", johon valmentajia pyydetään myös etukäteen tutustumaan.

Seura pyrkii omalla toiminnallaan mahdollistamaan valmentajien kehittymisen ja valmentajan motivaation säilymisen. Valmentajilla on mahdollisuus osallistua ns. "mentorointiin". Mentorointia toteutetaan yksilöllisesti valmentajan toiveet ja tarpeet huomioiden. Mentorointisuunnitelma tehdään yhdessä nuorisovastaavan tai valmennuspäällikön kanssa. Mentorointi voi olla esimerkiksi sitä, että valmentaja pääsee seuraamaan kokeneemman valmentajan valmennusta tai kokeneempi valmentaja tulee seuraamaan mentoroitavan valmennusta. Mentorointi voi sisältää keskustelua sekä neuvojen antoa mm. harjoittelun suunnitteluun tai toteuttamiseen liittyen. Mentorointisuhteen kesto määräytyy sen mukaan, millainen toimintatapa mentorointiin muodostetaan.

## JKU:n pelisäännöt

- Kunnioitetaan, kuunnellaan, kannustetaan
- Opitaan ja oivalletaan
- Yksilönä yhdessä
- Viestitään viisaasti
- Kehitytään kestävästi

Seuran pelisääntöjen lisäksi ryhmät käyvät läpi ryhmien omat pelisäännöt, joiden laadintaan harrastajat pääsevät vaikuttamaan. Näistä säännöistä muistutetaan kauden kuluessa aina silloin, kun toiminta näyttää sitä vaativan.

## Harjoitusten suunnittelu ja toteuttaminen

### Nuorisovalmennusryhmät

Harjoitusvuoden suunnittelussa hyödynnetään kausisuunnitelmaa. Kausisuunnitelmassa käydään ryhmän harjoittelun pääpiirteet vuositasolla siten, että siinä näkyvät eri ominaisuuksien sekä lajitaitojen kehittäminen ja kilpailukaudet. Erityisesti nuorisovaiheen nuorimpien urheilijoiden osalta tavoitteet ja toimintatavat eivät muutu kovin paljon kilpaurheilukoulusta, mutta harjoittelua syvennetään sekä määrällisesti lisätään ja haastetaan.

Nuorimpien valmennusryhmäläisten kausisuunnitelma ei kovin paljon muutu harjoitus- ja kilpailukausien välillä, vaan harjoittelu on määrällisesti suurta ympäri vuoden. Kilpailuihin ei erikseen valmistauduta tai harjoittelua kevennetä kilpailuiden lähestyessä, vaan kilpailut ovat osa harjoittelua. Kausisuunnitelmassa valmentaja suunnittelee pääpainotukset ja -tavoitteet harjoituskaudelle, mutta kuitenkin siten, että mitään ominaisuutta tai lajia ei unohdeta harjoittelusta.

Vanhempien urheilijoiden kausisuunnitelmassa harjoittelu voi muuttua harjoituskausien välillä siten, että eri kausilla painotetaan selkeämmin eri ominaisuuksia tai taitoja. Kilpailut kuuluvat edelleen pääasiassa harjoitteluun ilman erillistä valmistautumista ja läpi kisakauden harjoitellaan määrällisesti paljon. Harjoittelussa voi alkaa korostua määrällisesti ja/tai tehollisesti kovien harjoitusviikkojen sekä kevyiden viikkojen yhdistelmät. Kuitenkin,

vanhimpien nuorisovaiheen urheilijoiden harjoittelussa on hyvä huomioida yksilölliset lähtökohdat ja esimerkiksi kauden pääkisarit voivat muuttaa harjoittelua kisan lähestyessä. Jo 14-15 vuotiailla kausisuunnitelmassa huomioidaan SM-kilpailut ja niihin valmistautumisen harjoittelu on osa urheilijan polulla etenemistä.

Nuorisovaiheessa harjoitellaan siis kesänkin aikana määrällisesti paljon, sillä tähtäimet ovat huomattavasti pidemmällä, aikuisvaiheen urheilussa. Syksyllä (lokakuu-marraskuu) ja keväällä (maaliskuu-huhtikuu) voidaan pitää erityinen määräpainotteinen jakso, jolloin korostetaan yleistaitojen kautta ulkona tehtävää määrällistä tekemistä (esimerkiksi yleishyppelyt, heitot kuntopalloilla ja juoksut eri tehoalueilla). Määräpainotteisella jaksolla harjoitellaan paljon ulkona ja hyödynnetään maastoja monipuolisesti. Jakson kesto voi olla esimerkiksi lokakuun ja marraskuun pituinen, minkä jälkeen osa harjoittelusta toteutetaan sisällä. Jos sää sallii, niin ulkona kannattaa ja voi harjoitella pidempäänkin.

### Harjoitusviikko

Nuorisovaiheessa monipuolisuus korostuu siten, että edelleen joka harjoituksessa pyritään juoksemaan, heittämään ja hyppäämään jollain tavalla. Viikon painopisteenä on yleensä **kaksi lajia**, joista toista tehdään lajiharjoitteiden kautta ja toista lajiominaisuuksien kautta. Laaja-alainen juokseminen korostuu monipuolisen laji- ja ominaisuusharjoittelun lisäksi. Harjoitusviikon aikana tulee kuormittaa sekä hermostoa, lihaksistoa että hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Mitä vanhemmista urheilijoista on kyse (14-15 vuotiaat), harjoitusviikkoon voi ohjelmoida omatoimisia harjoituksia (esimerkiksi peruskestävyys- ja lihaskuntoharjoitus). Nämä voi tehdä itsenäisesti tai oman ryhmän kanssa ilman valmentajan paikalla oloa

Vanhimpien nuorisovaiheen ryhmien (16-17 v) harjoittelussa aletaan harjoittelua viedä asteittain kohti oman päälajin vaatimia lajitaitoja sekä ominaisuusvaatimuksia. Harjoittelun tulee olla edelleen riittävän monipuolista, mutta tiettyjen lajien harjoituksia voi jättää vähemmälle huomiolle. Harjoitusviikot voivat olla keskenään erilaisia ja harjoitusmäärä vaihdella jopa 2-10 harjoituksen välillä, riippuen harjoituskauden vaiheesta. Harjoitusviikon tulee edelleen sisältää monipuolisesti juoksemista, heittämistä sekä hyppäämistä. Vaikka harjoittelua suunnataan enemmän tietyn lajin/lajiryhmien suuntaan, tulisi edelleen jokaisen urheilijan pystyä suorittamaan oman ikäluokan moniottelu.

### Harjoitus

Jokainen harjoitus tehdään ottelutyypillisesti, etenkin nuorimpien ryhmissä. Viikon harjoituksista yhden olisi hyvä olla selkeästi aerobispainotteinen (hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittaminen) ja yhden nopeuspainotteinen (hermoston kuormittaminen), riippuen viikon ominaisuusharjoittelusta.

Mitä vanhemmista urheilijoista on kyse (14-15 vuotiaat), harjoitusviikkoon voi ohjelmoida omatoimisia harjoituksia (esimerkiksi peruskestävyys- ja



lihaskuntoharjoitus). Nämä voi tehdä itsenäisesti tai oman ryhmän kanssa ilman valmentajan paikalla oloa.

Koska harjoitusviikolla pyritään viemään eteenpäin heitto- ja hyppylajin tekniikoita ja on järkevää jaksotella lajiharjoittelun painopistelajit eri päville. Mikäli päivän suunnitelmassa on harjoittaa hyppylajien lajitekniikka, niin tällöin heittolajin osuus tehdään ominaisuuspainotteisina kuntopallonheittoina tai lihaskunto-osiona, jotka tukevat viikkosuunnitelmassa olevaa heittolajia. Jos taas kyseessä on heittolajin lajipäivä, niin hyppylajin osuus tehdään monipuolisilla loikka- ja hyppelyharjoitteilla.

Nuorisovalmennusryhmissä yhden ohjatun harjoituksen kesto on 90-120 minuuttia. Harjoitus jaetaan alku- ja loppuverryttelyihin, nopeustaito-osaan, lajiosaan ja monipuolistavaan lajiosaan. Ajallista jakamista kannattaa hyödyntää liukuvana, jolloin joissakin harjoituksissa voidaan pitää pidemmät nopeus-, laji- tai aerobiaosat. Ryhmien harjoituksissa jokaiseen harjoitukseen tulee sisällyttää lihaskuntoharjoittelua, painottuen etenkin keskivartaloon. Alla on nähtävissä esimerkkiviikko 12-15 -vuotiaiden nuorisovalmennusryhmien harjoitteluun.

Esimerkki harjoittelusuunnitelmasta marraskuu-helmikuu					
<b>Kuukausi</b>	<b>Marras</b>				
Vko	44	45	46	47	
Lajit	PITUUS/KIEKKO	KIEKKO/SEIVÄS	SEIVÄS/KUULA	KUULA/KOLMILOIKKA	
Nopeus	SILEÄN NOPEUS	AITANOPEUS	VIESTIT	SILEÄN NOPEUS	
<b>Kuukausi</b>	<b>Joulu</b>				
Vko	48	49	50	51	52
Lajit	KOLMILOIKKA/KEIHÄS	KEIHÄS/KORKEUS	KORKEUS/KIEKKO	KIEKKO/PITUUS	PITUUS/KUULA
Nopeus	AITANOPEUS	VIESTIT	SILEÄN NOPEUS	AITANOPEUS	VIESTIT
<b>Kuukausi</b>	<b>Tammikuu</b>				
Vko	1	2	3	4	
Lajit	KUULA/SEIVÄS	SEIVÄS/KEIHÄS	KEIHÄS/KOLMILOIKKA	KOLMILOIKKA/KIEKKO	
Nopeus	SILEÄN NOPEUS	AITANOPEUS	VIESTIT	SILEÄN NOPEUS	
<b>Kuukausi</b>	<b>Helmi</b>				
Vko	5	6	7	8	
Lajit	KIEKKO/KORKEUS	KORKEUS/KUULA	KUULA/PITUUS	PITUUS/KEIHÄS	
Nopeus	AITANOPEUS	VIESTIT	SILEÄN NOPEUS	AITANOPEUS	
<b>Aerobiapainotus</b>					
<b>Nopeuspainotus</b>					

Esimerkki nuorisovaiheen harjoittelusta, 12-15 vuotiaat.

## Harjoituksen rakenne

Esimerkkijako nuorisovalmennusryhmät, harjoituksen kesto 90 min:

- alkuverryttely 30 min (aerobia, liikkuvuus, yleinen taitavuus)
- nopeustaito-osio 15 min (koodinaatiot, nopeus, ketteruus)

- lajitaito-osio 20 min (hyppylaji/heittolaji/juoksulaji)
- monipuolistava osio 20 min (hyppy-, heitto- tai juoksupainotus)
- loppuverryttely 5 min (rauhottuminen, palautteen kerääminen)

Vanhempien nuorisovaiheen urheilijoiden yksittäisen harjoituksen rakenne muuntautuu ottelutyypisistä harjoituksesta siihen suuntaan, että harjoituksessa on yksi pääteema, jonka ympärille harjoitus rakennetaan (esim. nopeus, lajiharjoitus, voima jne). Edelleen on kuitenkin huomioitava, että harjoittelua tulee määrällisesti riittävän paljon ja riittävän monipuolisesti, myös yhden harjoituksen sisällä. Harjoituksen kesto on keskimäärin 90-120 minuuttia, mutta voi vaihdella harjoituksesta riippuen. Harjoituksessa tulee edelleen olla monipuolisia elementtejä riittävästi, eikä liikkuvuus- ja keskivartalon lihaskuntoharjoittelua saa unohtaa. Taustalla SUL:n urheilijan polku -ajattelu.

## Harjoituksen yleiset periaatteet

Nuorisovaiheen harjoittelussa korostuvat yleiset periaatteet

- laaja-alainen juokseminen kaikissa ryhmissä
- laaja-alainen ominaisuusharjoittelu (urheilullisuus) ja ominaisuudet ohjaavat harjoittelun suunnittelua (erityisesti syys-talvikausi)
- voimaharjoittelua lisätään systemaattisesti asteittain mukaan, nopeusvoima- ja lihaskestävyys huomioiden (omalla kehonpaninolla → lisäpainot)
- syksyllä mahdollisimman pitkään ulkona, talvella ulkoverryttelyt
- monipuolinen kilpaileminen osana harjoittelua, kilpailut kuuluvat ryhmän harjoitteluun
- moniotteluihin osallistuminen

## Lajipainotukset ja kenttälajien harjoittelu

- Aitajuoksu on mukana ympäri vuoden lähes viikoittain. Painotetaan juoksua aidoilla ja juoksupainotteisia drillejä.
- Kenttälajien harjoittelussa aletaan painottaa aikaisempaa enemmän muutamia valittavia kenttälajeja/valmennusryhmä (esim. pituus, kuula/keihäs).
- Heitto- ja kestävyyslajeissa, sekä seiväshypyssä on tämän ikävaiheen aikana mahdollisuus siirtyä heitto- ja kestävyyspainotteisiin tai seiväsryhmiin. Urheilija voi osallistua näiden ryhmien harjoituksiin myös siten, että ei siirry kokonaan pois omasta monilajisesta valmennusryhmästä, vaan käy lajispecialiryhmissä lisäharjoituksina oman ryhmän harjoitusten ohella.

- Kenttälajien lajiharjoituspäivinä ohjelmassa on pääosin vain yksi laji / harjoitus, jotta samassa harjoituksessa ehditään tehdä riittävästi laaja-alaista ominaisuusharjoittelua.
- Lajiharjoitteluun syvennytään lajikouluissa, joita on saatavilla syksyisin sekä keväisin.
- Lajiharjoittelua pyritään lisäämään kannustamalla nuoria omatoimiseen harjoitteluun (mm. JKU:n omatoimivuorot).

## Harrasteryhmät

Harjoitusten toteuttamisperiaatteet ovat harrasteryhmissä samat kuin nuorisovalmennusryhmissä. Harjoittelun suunnittelussa ei huomioida kilpailemisesta, eli mm. lajikiertoa ei suunnitella tulevia kilpailuita silmällä pitäen, vaan ryhmä harjoittelee ympäri vuoden määrällisesti paljon, monipuolisesti lajeja ja ominaisuuksia painottaen.

Yhden harjoituksen kesto on 1h 15 min, joten sekä alkuverryttely että laji- ja ominaisuusosiot ovat hieman lyhyemmät kuin nuorisovalmennusryhmissä.

## Harjoituksen rakenne

- alkuverryttely 20 min
- nopeustaito-osio 10 min
- lajiosio 20 min
- monipuolistava osio 20 min
- loppuverryttely 5 min

## Tervetuloa yleisurheiluun -ryhmä

Harjoitusten toteuttamisessa hyödynnetään nuorisovalmennusryhmien periaatteita. Kausisuunnitelmaa ei tarvitse tehdä, mutta lajikierto pitää suunnitella siten, että kahden kuukauden syklin aikana käydään kaikki yleisurheilulajit vähintään kerran. Tervetuloa yleisurheiluun -ryhmässä korostuvat lajien ydintekniikan oppiminen ja juoksemisen-, ponnistamisen- sekä heittämisen taito. Jokaisessa harjoituksessa tulee olla juoksemisen harjoittelua, jokin lajiosio sekä monipuolistava ominaisuusosio. Yhden harjoituksen aikana käydään yhtä lajia, esimerkiksi pituuden lajipäivänä monipuolistava osio voi olla kuntopallon heitot. Alku- ja loppuverryttelyissä painotetaan aerobista juoksuharjoittelua, liikkuvuus- ja yleistä taitoharjoittelua.

# Huippuvaihe

## Lähtökohdat ja tavoitteet

1. Urheilijan yksilöllinen tukeminen omien tavoitteiden suunnassa
2. Huippu-urheilun edellytysten kehittäminen
3. Urheilullisen potentiaalin ulosmittaaminen
4. Ammattimaisen yleisurheilun mahdollistaminen
5. Huippu-urheilun mahdollistavan kaksoisuran luominen
6. Tukipalveluiden räätälöiminen tavoitteita tukevaksi kokonaisuudeksi

## Toiminnan arviointi

1. Arvokilpailut
  - Aikuisten arvokilpailuedustajien määrä (EM/MM/OLY erikseen) sekä saavutettujen pistesijojen määrä
  - Nuorten arvokilpailuedustajien määrä (U20/23 EM/MM erikseen) sekä saavutettujen pistesijojen määrä
2. Huippu-urheilupolulla olevat urheilijat
  - Yleisen sarjan SUL Team Finland ja maajoukkueurheilijoiden määrät
  - U20/23 -sarjojen SUL Team Finland ja maajoukkueurheilijoiden määrät
  - U16/18-sarjojen SUL ANMJ-rajan rikkoneiden määrät
3. SUL:n valmennusryhmävalmentajien määrä ja koulutus
  - Ammattivalmentajien määrä
  - Valmentajakyselyn tulokset

## Toimintamuodot

Urheilijoiden siirtyminen nuorisovaiheesta huippuvaiheeseen on liukuva ja useimmiten huippuvaiheen mukaiset painotukset lisääntyvät urheilijan siirryessä 19-vuotiaiden ikäsarjaan. Nuorimmat huippuvaiheen urheilijat jatkavat valmentautumistaan aiemmin muodostetussa nuorisovalmennusryhmässä. Heitä ohjataan myös yksilöllisten tarpeiden mukaan lajiryhmä- tai lajikohtaisiin valmennusryhmiin. Huippuvaiheen valmentautumisessa painotetaan urheilijan yksilöllisiä tarpeita ja heille luodaan polkuja huippu-urheilun mahdollistavan kaksoisuran toteuttamiseen ja ammattimaiseen urheiluun.

## Toisen opintoasteen valmennus

Toisen asteen opintoihin siirryttäessä huippu-urheiluorientoituneet urheilijat voivat hakeutua urheilulukioon tai ammatillisen koulutuksen urheilulinjalle. Näillä urheilijoilla on mahdollisuus osallistua JKU:n järjestämään aamuharjoitteluun kolmena arki-aamuna kouluajalla. Urheilulukion ja ammatillisen koulutuksen urheilulinjalle tullessaan urheilijoiden kokonaisvalmentautumisen mahdollisuudet mietitään JKU:n valmennuspäällikön, toisen asteen valmentajien sekä urheilijan itsensä, tämän huoltajien ja aiemmasta valmentautumisesta vastanneen valmentajan kesken. Näiden urheilijoiden valmentautuminen voi rakentua kahdella tavalla:

*Kokonaisvalmennuksessa* urheilija siirtyy JKU:n toisen opintoasteen valmentajien valmennusryhmiin. Tällöin sama valmentaja vastaa sekä aamuvalmennuksista, että kokonaisvaltaisesta valmentautumisesta.

*Yhteistyövalmennuksessa* urheilija osallistuu aamuvalmennuksiin, mutta tämän kokonaisvaltaisesta valmentautumisesta vastaa toinen valmentaja. Usein urheilija jatkaa aiemman valmentajansa valmennuksessa, mutta voi myös siirtyä toisen Jyväskylän valmennuskeskuksen valmentajan valmennukseen. Yhteistyövalmennuksessa henkilökohtainen valmentaja ja aamuvalmennuksista vastaavat valmentajat käyvät säännöllisesti läpi urheilijan kokonaisvalmentautumisen tilannetta.

Aamuvalmennuksia hyödyntävältä urheilijalta odotetaan useamman vuoden määrällisesti riittävää ja monipuolista harjoitustaustaa, intoa, uskoa, asennetta ja tahtoa kehittymiseen pitkällä tähtäimellä niin, että harjoittelu keskittyy huippu-urheilun edellytysten kehittämiseen monipuolisen ja määrällisesti riittävän harjoittelun kautta.

## Valmennustuki

Vähintään 7 p luokittelutuloksen tehneet ja/tai SM-kilpailuissa menestyneet 19-, 22- tai yleisessä sarjassa kilpailevat urheilijat voivat saada seuralta valmennustukea ja hyödyntää erikseen määriteltäviä huippu-urheilun tuki- ja asiantuntijapalveluita. Tukipalvelut räätälöidään valmennuspäällikön, urheilijan ja valmentajan välisissä valmennustukikeskusteluissa yksilöllisesti.

Valmennustuki on käytettävä tuloksentekeä seuraavan vuoden harjoitus- ja kilpailukauden aikana (lokakuu – syyskuu) ja sen käytöstä tehdään suunnitelma valmennustukikeskusteluissa. Valmennustuen myöntämisen edellytyksenä on, että urheilija on kilpaurheilussaan tavoitteellinen ja motivoitunut sekä hänellä on omaan harjoitteluunsa olemassa uskottava valmentautumissuunnitelma.

Suomen Urheiluliiton kehitystaulukon ikäkohtaisen tuloksen rikkonut urheilija voi lisäksi päästä osaksi JKU:n huippu-urheilutiimiä (Verso-tiimi).

## Verso-tiimi

JKU:n Verso-tiimi on tarkoitettu tehostamaan kansainvälisellä huipulla urheilevien sekä huipulle edellytyksiä omaavien ja sinne tavoitteellisesti pyrkivien nuorten urheilijoiden valmennusprosesseja ja toimintaedellytyksiä. Tavoitteena on, että JKU:n urheilijoita urheilee jatkossa yhä enemmän kansainvälisellä tasolla, vähintään EM-kilpailutasolla.

Verso-tiimin urheilijat seuraavalle kaudelle päätetään kesän kilpailukauden jälkeen.

## Valintakriteerit

- Yleinen sarja: SUL:n määrittelemän Team Finland- tai maajoukkueryhmän tulos (huomioidaan kaksi edellistä kilpailukautta ja myös viestijuoksut)
- 19- ja 22 sarjat: Vähintään SUL:n määrittelemän kehitystaulukon tulos omassa ikäluokassaan omassa pääalajissaan ja lisäksi seuran arvio urheilijan kehityspolusta / edellytyksistä kansainvälisen tason yleisurheilijaksi.

## Verso-tiimin tuki

Verso-tiimin urheilijan ja valmentajan tuki määritellään yksilöllisesti ja tarveperusteisesti seuran tiimille määrittelemän kokonaisbudjetin sallimissa rajoissa. Tukea myönnettäessä otetaan huomioon urheilijan ja valmentajan toiminnallinen ja taloudellinen kokonaisuus. Verso-tiimin urheilijalla on käytössään sekä seuran valmennustuki että tiimin tuki, mistä muodostuu urheilijan ja valmentajan saama seuran kokonaistuki. Esimerkiksi SUL ja Urheiluakatemia tukevat urheilijoita samoilla kriteereillä, mikä on otettava huomioon kokonaisuutta arvioitaessa. Tiimin urheilijoiden tukimuotoja mietittäessä pyritään välttämään päällekkäisyyksiä edellä mainittujen tahojen tukitoimien kanssa.

Verso-tiimin tukemisessa pyritään pitkäjänteisyyteen. Lähtökohtaisesti tiimissä ollaan minimissään kaksi vuotta. Edellytyksenä on, että urheilijan tavoitteellisuus ja edellytykset kansainväliseen huippu-urheiluun säilyvät korkeina. Tukea kohdistetaan sekä urheilijan harjoittelusta ja kilpailemisesta aiheutuviin kuluihin että valmentajan valmennuksesta aiheutuviin kuluihin. Tuen tarkoitus on mahdollistaa urheilijan ja valmentajan tarpeista lähtevä laadukas valmentautumisprosessin toimintaympäristö, valmentajan työskentelyedellytykset ja osaamisen kehittäminen sekä laadukkaat ja hyvin saatavilla olevat päivittäisharjoittelun tukipalvelut. Erityisenä kohteena Verso-tiimissä on tukea ja mahdollistaa kansainvälistä kilpailu- ja harjoitustoimintaa.

Urheilijaa, valmentajaa ja autetaan rakentamaan oman tukitiimensä. Ensisijaisesti Versotiimiläisiä ohjataan hyödyntämään Jyväskylän Urheiluakatemia (mm. fysioterapeutti, ravintoasiantuntija, psykkinen valmentaja) ja KIHU:n (testaus, lääkäri) palveluita, mutta JKU kartoittaa myös muita palveluntarjoajia tarpeen mukaan.

## Verso-tiimin johtaminen ja kehittäminen

Verso-tiimin toimintaa johtaa JKU:n valmennuspäällikkö apunaan muut seuran työntekijät, etenkin viestintävastaava ja yhteistyökumppanitiimi.

Tiimin kehittämistä tehdään jatkuvasti Verso-tiimin kehitysryhmän toimesta. Kehitysryhmätyöskentelyssä on mukana 2-4 tiimin urheilijaa. Tavoitteena on lisätä tiimin ja sen urheilijoiden tunnettuutta viestinnällisin keinoin sekä suunnitella yhteistyökumppaneille tarjottavia palvelukokonaisuuksia. Tunnettuuden kehittämisen tärkeimpänä kulmakivenä on Verso-tiimi-brändin kirkastaminen JKU:n huippu-urheilutiiminä.

# Valmentajat

## Rekrytointi

Huippuvaiheen valmentajina toimii seuran ja Jyväskylän yleisurheilukeskuksen valmentajia, jotka ovat pyrkineet suuntaamaan kouluttautumistaan ja osaamistaan huippuvaiheen valmennukseen. Osa valmentajista on nuorisovaiheesta valmennusryhmänsä mukana siirtyneitä valmentajia ja osalla kokemusta huippuvaiheesta on enemmän. Toisen opintoasteen kokonais- ja aamuvalmennuksesta vastaavat JKU:n ammattivalmentajat toimivat myös huippuvaiheen valmentajina. Jyväskylässä toimivien valmentajien lisäksi huippuvaiheen urheilijoita valmentaa muutamia muualla Suomessa tai kansainvälisissä valmennuskeskuksissa toimivia valmentajia. Usein valmentajahankinta on huippuvaiheen urheilijoiden omalla vastuulla, mutta valmennuspäällikkö ja esimerkiksi SUL:n lajivalmentajat auttavat pohdintoissa tarvittaessa. Seuran tietoisuuteen tuleville uusille valmentajille pyritään löytämään heidän toiveitaan vastaavia valmennustehtäviä.

## Valmentajien tehtävät

Huippuvaiheen valmentaja vastaa valmennusryhmän tai yksittäisten urheilijoiden kokonaisvaltaisesta valmentautumisesta. Tärkeimmät tehtävät ovat:

- harjoittelu-, testaus- ja kilpailusuunnittelu sekä seuranta
- harjoitusten ohjaus ja osallistuminen tarpeellisiksi katsomiinsa kilpailuihin
- tukipalveluiden tarpeen ja käytön koordinointi
- urheilijan tukeminen arjen ja harjoittelun yhdistämisessä

## Valmentajuuden tukeminen

Seuran valmennuspäällikkö toimii seuran ammattivalmentajien esihenkilönä ja vastaavankaltaista järjestelyä hyödynnetään soveltuvin osin myös muiden valmentajien kohdalla. Vähintään kerran vuodessa käytävissä valmentautumista käsittelevissä keskusteluissa käydään läpi valmentajien tilanteet, ajankäyttö, kouluttautumishalukkuus ja muut valmentajuuden mahdollistajat sekä haasteet. Valmentajilla on vuosittaisen keskustelun lisäksi mahdollisuus tiiviimpäänkin työnohjaukselliseen tai valmennukselliseen mentorointiin tarpeidensa mukaan.

Valmentajakoulutuskokonaisuus muodostuu seuran, Suomen Urheiluliiton, Jyväskylän urheiluakatemian sekä muiden tahojen tarjoamista koulutuksista ja yksittäisten koulutusten tarpeellisuutta arvioidaan valmentajakohtaisesti. Suuri osa koulutuksista on nähtävissä JKU:n valmentajan vuosikellossa, mutta varsinkin kansainvälisistä koulutuksista viestitään tarkemmin erikseen. JKU:ssa on mahdollista toteuttaa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoille tarkoitettu 10 opintopisteen laajuinen valmennuksen työharjoittelu. Tähän työharjoitteluun on mahdollista hakeutua ilman aiempaa yleisurheilukokemusta, jolloin harjoittelun sisällöt suuntautuvat enemmän yleisurheilun perusasioihin. Yleisurheilutaustaa omaavat harjoittelijat taas voivat suuntautua haastavampiin tehtäviin ja harjoittelun toteutuksessa huomioidaan opiskelijan omat kiinnostuksen kohteet esimerkiksi valmennettavan ikäryhmän osalta.