

Seuran rooli urheilijan polun eri vaiheissa

Seuraneuvottelupäivät 22.5.2021 / Riina Valto



NÄKEMYKSIÄ SEURAN ROOLISTA

Urheilijat:

treenipaikat, kisat
tukea urheilijaa
valmennusryhmät

Valmentajat:

pelisäännöt mahdollistaa
kannustaa
innostaa avoimuus
huomioon ottaminen

Seuran
Jory:

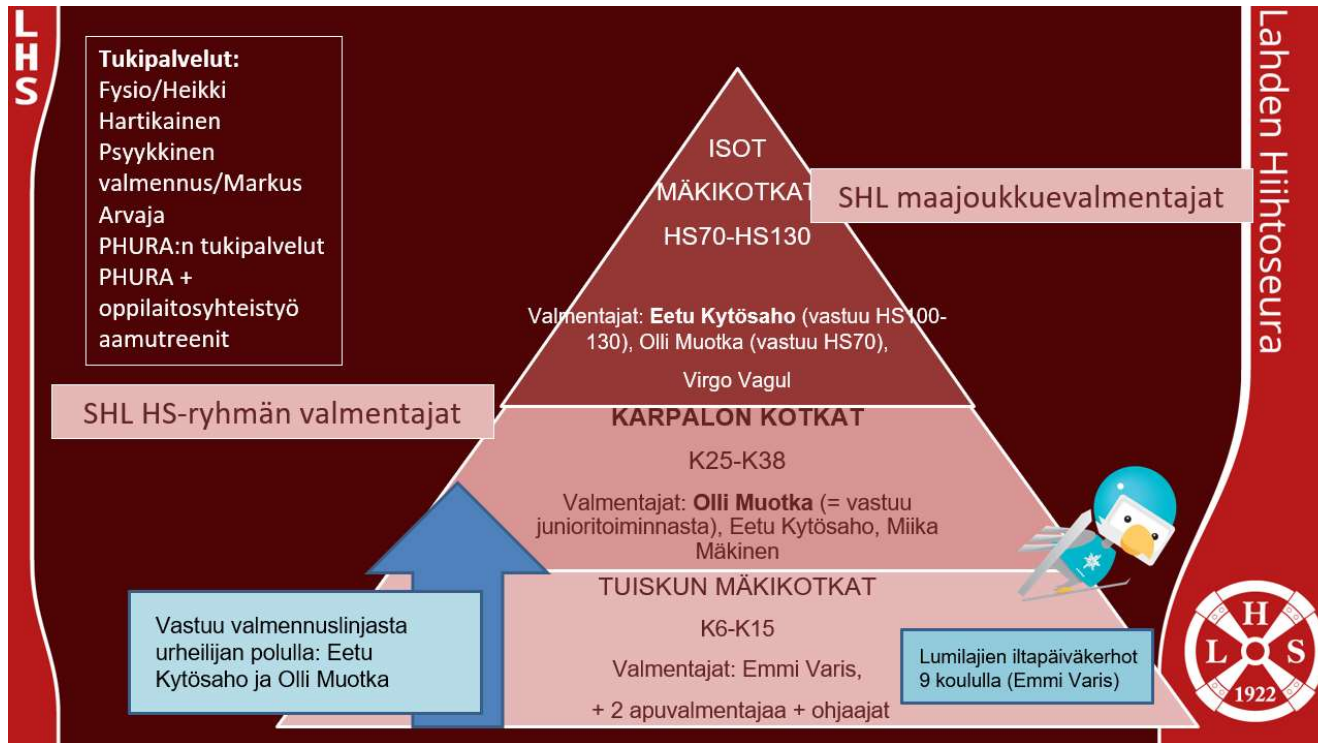
valmennus ja ohjaus puitteiden luominen
ilmapiiri luottamus läheisyys
yhteistyö tehdään yhdessä tuki
varusteet organisointi
luoda puitteet liikunnan ilo seurahenki
laadukas toiminta tapahtumat
olosuhteet yhteishenki jaksava ja uudistuva



Valmennuksen organisointi

Seuran valmennusjärjestelmä ja Valmentajat

- Valmennusryhmät ja niissä eteneminen
- Vastuut, yhteistyötahot ja tukitoimet



Urheilijan polku meidän seurassa

- SHL linjausten pohjalta laadittu ohjenuora etenemiseen
- Seura organisoii toiminnan ja jakaa valmennusvastuut
- Seuran valmennuskulttuuri, ilmapiiri ja tapa toimia
- Rekrytointi eri tehtäviin (palkatut valmentajat, vapaaehtoiset)

L
H
S

TUISKUN MÄKIKOTKA

Alle 9-vuotiaat – K6
Innostu mäkihypyistä!

Kehitetään
Motorisia perustaitoja.
Monipuolista suksitaituruutta, hiihto merkittävänä osana.

Määrällisesti
Liikuntaa yhteensä 20h/vko.
Harjoituksia 1-2/vko, josta puolet oheisharjoittelua ja puolet hyppäämistä.

Huolehditaan
Omista varusteista.
Mäkiakavereista.

ILO vie ylöspäin!



KARPALON JUNIORIT

9–12 -vuotiaat – K15/K25/K38
Koukussa hyppäämiseen!

Kehitetään
Perustekniikkaa.
Monipuolisesti **yleistaitoja:** liikkuvuus, nopeus, kimmoisuus, peruskestävyys, voima.



Määrällisesti
Harjoituksia 4-5/vko, josta puolet oheisharjoittelua ja puolet hyppäämistä.
Hyppyä 1000/vuosi.

YHTEISHENKI vie seuraavaan mäkeen!

HOPEASOMPALAISET

12–15 -vuotiaat – K38/HS70/HS100
Lennän pidemmälle!

Kehitetään
Lajitaitoja yksilöllisesti.
Lajiyymmärrystä urheilijan ominaisuuksien kautta.
Hiihdon lajitekniikkaa.



Kannustetaan
Kasvua urheilijaksi: fyysiset, henkiset, sosiaaliset taidot koetuksella.
Yhdistetyn harjoitteluun.

Määrällisesti
Harjoituksia 4-6/vko, lajinomaisuus kasvaa.
Hyppyä 1000/vuosi.

Kilpaileminen on kivaa!

ISOJEN MÄKIEN KOTKAT

15–19 -vuotiaat – HS70/HS100/HS130
Latu on auki – oma halu vie korkealle!



Kehitetään
Fysiikkaa kovalla tehoharjoittelulla.
Nopeusvoimaa.
Ammattimaisuutta.
Lajitaitojen ja toistojen harjoittelua maksimiin.

Vahvistetaan
Yksilöllistä välineyymmärrystä.
Joukkuehenkeä.
Testausta ja seurantaa.

Siivet kantavat kansainvälisille mäkiareenoille!

MÄKIKOTKAT

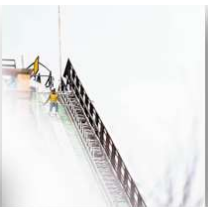
Yli 19-vuotiaat – HS100/HS130
Tavoitteena tulos!

Kehitetään
Perus- ja maksimivoimaa.
Mielikuvaharjoittelua ja psyykkisiä ominaisuuksia.

Vahvistetaan
Tukitoimien saatavuutta.
Kokonaisvaltaista urheilijan elämää.
Testausta ja seurantaa.

Tuetaan
Kilpailupolkua.
Ammattimaisuutta.

Maailman mäet valloituksessa!



Lahden Hiihtoseura







MISTÄ MOTIVAATIO SYNTYY:

- Yhteenkuuluvuus
- Pätevyyden kokemus
- Autonomia / vaikuttamismahdollisuus



Pohdittavia kysymyksiä:

- Seuran arvot
- Toimintatavat ja seurakulttuuri
- Visio: millainen seura haluamme olla?
- Toiminnan ja päätösten läpinäkyvyys
- Erilaisten tavoitteiden yhteensovittaminen



OMA ROOLINI URHEILIJAN