

SM5L HUIPPU-URHEILUN VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

Liiton **huippu-urheilutavoite strategiassa**: Huippu-urheilun valmennusjärjestelmä tuottaa menestyviä, vastuullisia ja arvostettuja huippu-urheilijoita sekä ammattitaitoisia valmentajia kaikissa lajeissa.

Liiton **valmennusjärjestelmän tavoitteena** on luoda edellytykset strategian mukaisten tavoitteiden saavuttamiselle. Yhteisön **toiminnan arvot** liiton strategiasta: Arvostus, kunnioitus ja huomioiminen - Ilo ja yhteisöllisyys - Tahto olla parempi ja menestyä.

Perusta kaikelle liiton toiminnalle on seuroissa tehtävä päivittäinen valmennus, ohjaus ja harjoittelu harrastus-, kilpa- ja huippu-urheilun parissa. Ohjenuorana liiton huippu-urheilun valmennusjärjestelmässä on, että parhaat urheilijat pääsevät harjoittelemaan ja kilpailemaan toistensa kanssa yli seurarajojen mahdollisimman paljon.

Toiminta toteutetaan yhteistyössä liiton työntekijöiden (valmennus- ja nuorisopäällikkö ja toiminnanjohtaja), huippu-urheilutyöryhmän, valmentajien, urheilijoiden ja seurojen kanssa. Valmennusjärjestelmässä keskitytään niihin osa-alueisiin, joissa liitto tukee ja auttaa parhaita urheilijoita urheilijaksi kasvamisessa ja huippu-urheilijana olemisessa sekä valmentajia ja seuroja heidän työssään huippu-urheilun hyväksi.

SM5L:n huippu-urheilun valmennusjärjestelmä koostuu seuraavista huippu-urheiluun ja kansainväliseen menestykseen ohjaavista osa-alueista:

- **Liiton valmennusryhmät ja kriteerit**
 - o kriteerien täytyminen on perusedellys sille, että voidaan valita liiton valmennusryhmiin. Kriteerien täytyminen ei automaattisesti johda valintaan, vaan valmennusryhmiä koottaessa otetaan huomioon myös liiton resurssitilanne.
 - o valmennusryhmien valintakriteerit
- **Arvokilpailuvalinnat**
 - o arvokilpailukriteerit
 - o arvokisoihin on mahdollista päästä mukaan, jos täyttää arvokilpailukriteerit riippumatta siitä kuuluuko liiton valmennusryhmiin tai ei
- **Liiton käytännön valmennustoiminta**
 - o yhteisharjoittelu
 - o leirit kotimaassa ja ulkomailla
 - o luennot, tukitoiminnot
 - o harjoitusten, kilpailujen ja leirien suunnittelu ja seuranta
 - o fyysiset testit ja dokumentointi
- **Liiton huippu-urheilun avainhenkilöiden toimenkuvat ja vastuut**
- **Urheilijan polun rakentaminen**
- **Valmentajien ammattitaidon kehittäminen**



Näistä kohdista tarkemmin liitteissä 1-7.

Liite 1: Liiton eri valmennusryhmät ja ryhmien valintakriteerit

Liite 2: Arvokilpailukriteerit

Liite 3: Liiton käytännön valmennustoiminta

Liite 4: Liiton Huippu-urheilutyöryhmän ja sen jäsenten vastuut

Liite 5: Urheilijan polku (tavoite valmistua 2020)

Liite 6: Valmentajien ammattitaidon kehittäminen (aloitettu 2018 - liiton koulutusjärjestelmän kehitystä)

Liite 7: Käytetyt termit 8

LIITE 1: LIITON ERI VALMENNUSRYHMÄT JA RYHMIEN VALINTAKRITEERIT

SM5L:ssä on neljä eri tason valmennusryhmää:

- Valmennusryhmä O – huippu-/Olympia -urheilijat
- Valmennusryhmä A – kansainvälisesti hyvin menestyvät kilpaurheilijat
- Valmennusryhmä B – kansainvälisiä tuloksia saavuttaneet kilpaurheilijat
- Valmennusryhmä C – suunnitelmallisesti harjoittelevat ja kansainvälisesti kilpailevat kilpaurheilijat

Valmennusryhmät seuraavalle kaudelle nimetään jatkossa vuosittain: miekkailijat ennen kauden ja 5-ottelijat ennen vuoden alkua. Valmennusryhmiä voidaan perustellusti tarkistaa kauden aikana. Ennen tarkistusta käydään aina urheilijan ja hänen valmentajansa kanssa keskustelu. Vaikuttavina tekijöinä voivat olla esimerkiksi urheilijan huomattava kehittyminen yhden kauden aikana, loukkaantumiset, harjoituskriteerien laiminlyönti, sopimusrikkomukset tms.

Valmennusryhmien valintakriteerit

Alla olevat kriteerit ovat perusedellytyksiä sille, että voidaan valita liiton valmennusryhmiin mukaan. Kriteerien täytyminen ei automaattisesti johda valintaan, vaan valmennusryhmiä koottaessa otetaan huomioon myös liiton resurssitilanne.

Yleiskriteerit valmennusryhmät O-A-B

- valmennusryhmä O: huippu-urheilu elämäntapana
- valmennusryhmä A ja B: huippu-/kilpaurheilu elämäntapana
- urheilijanpulssi.fi täyttö (sekä urheilija että valmentaja)
- kokonaisvaltainen kausisuunnitelma harjoittelusta, leirityksestä sekä kilpailemisesta tavoitteena oman ikäkauden arvokilpailut (EM/MM) ja SM-kilpailut sekä ikäsarjasta riippuen Suomessa järjestettävät kv. kilpailut (Kupittaa Tournament sat. MC / Espoon CC).
- harjoittelun seurantajärjestelmä päivittäin käytössä
- osallistuu liiton testauksiin niitä järjestettäessä
- osallistuu arvokisoihin, jos valitaan (henk.koht. + joukkue)
- allekirjoittaa SM5L valmennustukisopimuksen mm. vastuut, velvoitteet, antidoping/Puhtaasti Paras-verkkokoulutus



Yleiskriteerit valmennusryhmä C

- kilpailee aktiivisesti kotimaassa ja vähintään 2 krt/kausi MC/sat MC/U23 Circuit/U20 MC/U17CC/PM tasolla
- haluaa kasvaa/kehittyä huippu-/kilpaurheilijaksi
- suunnitelmallinen harjoittelu
- osallistuu leireille ja testeihin niitä järjestettäessä
- antidoping/Puhtaasti Paras-verkkokoulutus

Tuloskriteerit O-A-B (miekkailu)

Edellisten kriteerien lisäksi huomioidaan seuraavat miekkailijoille suunnatut tuloskriteerit. Tuloskriteerit antavat suuntaa urheilijan "tasosta". "Taso" määräytyy urheilijan tuloksia kahdelta edelliseltä kaudelta tarkastelemalla.

Valmennusryhmä O

- vähintään 2 sijoitusta vähintään viimeisen 2 kauden aikana
 - **Sen** MM/MC/GP –kisoissa 32:n tai EM-kisoissa 16:n parhaan joukkoon tai Nordic Cup:n kokonaiskisan sijoitus 1.-3.

Valmennusryhmä A

- vähintään 2 sijoitusta viimeisen 2 kauden aikana
 - **Sen** MM/MC/GP -kisoissa 64:n tai EM-kisoissa 32:n tai WeisserBär-kisassa 16:sta tai Universiadeissa 8:n joukkoon tai sat MC sijoituksia 1.- 3.
 - **U23** EM/U23 Circuit -kisoissa 8:n parhaan joukkoon
 - **U20** EM/MM/MC-kisoissa 32:n parhaan joukkoon
 - **U17** EM/MM/CC-kisoissa 8:n parhaan joukkoon

Valmennusryhmä B

- vähintään 2 sijoitusta viimeisen 2 kauden aikana
 - **Sen** MM/MC/GP -kisoissa 96:n tai EM-kisoissa 64:n tai WeisserBär-kisassa 32:n tai Universiadeissa 16:sta joukkoon tai sat MC sijoituksia 5.-8.
 - **U23** EM/U23 Circuit -kisoissa 16:n parhaan joukkoon
 - **U20** EM/MM/MC-kisoissa 64:n parhaan joukkoon tai U20 PM-kilpailut sijat 1.-3.
 - **U17** EM/MM/CC-kisoissa 32:n joukkoon tai U17 PM-kilpailun sijat 1.-3.

Riippumatta kilpailun luokitukselta ja miekkailijan sijoituksesta, kv. kilpailu kelpaa tuloskriteeristöön vain, jos siinä on vähintään 64 osallistujaa ja miekkailija pääsee alkueristä jatkkoon.

Taloudellinen ja toiminnallinen tuki

Liitto tukee valmennusryhmien urheilijoita toiminnallisesti ja rahallisesti. Liiton suora tai epäsuora rahallinen tuki kohdennetaan valmennusryhmien (O-A-B) toimintaan sitoutuneille ja valmennustukisopimuksen tehneille urheilijoille.

Suoraa taloudellista tukea myönnetään kausikohtaisen suunnitelman mukaan henkilökohtaisesti O-ryhmään kuuluville ja ryhmäkohtaisesti A-B-ryhmiin kuuluville. Ryhmäkohtainen tuki suunnataan ryhmien kausisuunnitelman mukaisesti kv. leiri- ja kilpailukuluihin. Toiminnallista tukea annetaan

kaikille ryhmille. Toiminnallinen tuki on valmennusryhmille O-A-B maksutonta ja valmennusryhmälle C pääosin maksutonta.

Ryhmätuet sisältävät kausisuunnitelman mukaisia mm. kilpailukohtaisia tukia, osanotto- ja tuomarimaksuja, kv. leirimaksuja, arvokisatukia joukkueeseen valituille.

Toiminnalliset tuet sisältävät kotimaan liittotason valmennustoiminnan sisältäen valmentajakorvaukset.

Valmennusryhmätuista tehdään HU-ryhmän toimesta kausittain erillinen suunnitelma.

Kausi 2020-2021:

Kaudella 2020-2021 (elokuu-heinäkuu) liiton valmennusryhmiin O, A tai B valittuja ja valmennustukisopimuksen tehneitä urheilijoita tuetaan seuraavasti:

1) Liitto maksaa henkilökohtaisen kausisuunnitelman mukaisiin urheiluun suunnattuihin kustannuksiin tukea seuraavasti:

- Valmennusryhmän O urheilijalle 3000 euroa

Liitto maksaa arvokilpailukalenterin kv. valintakilpailujen matka- ja majoituskustannuksiin tukea seuraavasti:

- Valmennusryhmän A urheilijalle 1500 euroa
- Valmennusryhmän B urheilijalle 750 euroa

Yllä mainitut tuet sisältävät aikaisemman ns. joukkuetuen. Joukkue MC-kilpailun osallistumismaksun maksaa liitto.

Lisäksi Liiton maksaa ulkomaan leirien osallistumis-, matka- ja majoituskuluihin tukea seuraavasti:

- Valmennusryhmän A urheilijalle 500 euroa
- Valmennusryhmän B urheilijalle 250 euroa

2) Liiton osallistuminen arvokilpailujen kustannuksiin:

Urheilijan tullessa valituksi EM- ja MM-kilpailuihin Liitto maksaa arvokilpailujen osallistumis-, tuomari- ja joukkuekilpailun osallistumismaksut sekä osallistuu urheilijan majoitus- ja matkakuluihin erikseen sovittavalla summalla, joka on riippuvainen liiton budjettitilanteesta ja saatujen sponsorisummien määrästä.

3) Liitto maksaa sopimuskaudella valmennusryhmän urheilijoille järjestetyt erikseen ilmoitetut kotimaan yhteisharjoitus-, sparring- ja leirikustannukset sekä luentotyypiset yhteiset tiedotus- tai koulutustilaisuudet (pl. matkakulut).

Lisäksi liiton edustusasu on maksuton sopimuksen allekirjoittaneelle valmennusryhmän O, A ja B urheilijalle.

Edellisten lisäksi erillistä suoraa taloudellista tukea Olympia-projekteihin, jotka ovat riippuvaisia liiton budjettitilanteesta ja saatujen sponsorisummien määrästä.



LIITE 2: ARVOKILPAILUKRITEERIT

Liitto julkaisee vuosittain erikseen määritellyt arvokilpailujen valintakriteerit miekkailun veteraani-, seniori-, U20- ja U17- sarjojen EM- ja MM-valinnoille sekä 5-ottelun seniори- ja nuorten-sarjojen EM- ja MM-valinnoille.

Kriteereissä on määritelty:

- valintaperiaatteet
- valintakilpailut ja niiden pisteytys (toistaiseksi vain kalpa)
- valinta-ajankohdat

LIITE 3: LIITON KÄYTÄNNÖN VALMENNUSTOIMINTA

Valmennusryhmät O, A ja B

Suunnittelu- ja kehitystoimet

Valmennusryhmissä O, A ja B olevien urheilijoiden ja heidän valmentajiensa kanssa käydään läpi kauden harjoitus- ja kilpailusuunnitelmat sekä tavoitteet. Jokaisella liiton valmennusryhmiin O, A ja B kuuluvalla urheilijalla tulee olla:

- harjoitus-, leiri- ja kilpailusuunnitelma

Lisäksi O-valmennusryhmään kuuluvalla tulee olla myös:

- taloussuunnitelma

Jokaisen kanssa käydään yhdessä läpi seuraavat asiat:

- tunnistetaan yksilöllisesti tärkeimmät kehityskohteet ja suunnitellaan yhdessä *henkilökohtaisen valmentajan kanssa* käytännön toimenpiteitä, joiden avulla niissä kehitytään
- harjoitus olosuhteiden läpikäynti yksilöllisesti ja niiden parantaminen mahdollisuuksien mukaan
- fysiikkavalmennuksen tarve sekä yksilölliseen tarpeeseen perustuen mahdollinen muu tarvittava valmennus (laji- ja/tai henkinen valmennus) tai tuki (lääkäri, fysio- ja/tai ravitsemusterapeutti)
- ADT (antidoping toiminta - Puhtaasti Paras -verkkokoulutus)

Työkaluina Olympiakomitean Urheilijan Pulssi -kysely, kausisuunnitelma ja henkilökohtaisen systemaattisen harjoittelun dokumentaatio (harjoituspäiväkirja tms.).

Käytännön harjoittelu (miekkailu)

- systemaattinen harjoittelu keskitetysti siten, että ryhmät O-A-B harjoittelevat useamman kerran viikossa yhdessä
- fysiikka- ja oheisharjoittelun suunnitelmallinen toteuttaminen
- leiritys kotimaassa keskitetysti (maksutta) ja ulkomailla keskitetysti/ räätälöidysti tarpeen mukaan ja kasvavassa määrin (osittain liiton subventoimana)
- testipatteristo fyysisen suorituskyvyn ja liikkuvuuden seuraamiselle, testit 1-2 kertaa vuodessa

Systemaattisen keskitetyn harjoittelun seurannan työkaluna SM5L Coaching Diary.



Valmennusryhmä C huippu-/kilpaurheilijaksi kasvamisessa liiton valmennusjärjestelmä auttaa seuraavin tavoin:

- systemaattinen harjoittelu keskitetysti siten, että ryhmän C urheilijat harjoittelevat kerran viikossa O-A-B ryhmien kanssa (keskiviikko sparring)
- sparringit/leirit arkisin/viikonloppuisin erillisen ohjelman mukaan (pääosin maksutta)
- leiritys kotimaassa ja ulkomailla (osittain liiton subventoimana)
- fysiikka- ja oheisharjoittelun tuominen osaksi päivittäistä ja viikoittaista harjoittelua
- testipatteristo fyysisen suorituskyvyn ja liikkuvuuden seuraamiselle, testit 1-2 kertaa vuodessa
- ADT (antidoping toiminta - Puhtaasti Paras -verkkokoulutus)
- kasvaurheilijaksi.fi

LIITE 4: LIITON HUIPPU-URHEILUTYÖRYHMÄN JA SEN JÄSENTEN VASTUUT

SM5L:n huippu-urheilusta vastaa huippu-urheilutyöryhmä (HU-ryhmä), joka käyttää tarvittaessa asiantuntijoita toiminnassaan

Jäsenet:

- Puheenjohtaja (huippu-urheilusta vastaava hallituksen jäsen)
- Varapuheenjohtaja (hallituksen jäsen)
- Sihteeri/jäsen (liiton valmennus- ja nuorisopäällikkö)
- 0-2 muuta jäsentä (lajien edustus huomioiden)

Asiantuntijat:

- HU-ryhmän vakituksena asiantuntijana on liiton toiminnanjohtaja
- Lisäksi HU-ryhmä käyttää erikseen kutsuttuna asiantuntijoina valmentajia ja urheilijoita sekä ulkopuolisia asiantuntijoita

HU-ryhmä suunnittelee ja kehittää huippu-urheilua yhtenä osana liiton kokonaistoimintaa. Ryhmän oman toiminnan lisäksi oleellisena osana on yhteistyö, huippu-urheiluun liittyvissä asioissa, muiden työryhmien kanssa, ulkopuolisten sidosryhmien kanssa sekä muiden maiden, etenkin lähialueen, liittojen kanssa.

Liiton HU-ryhmä valmistelee hallituksen päätöksiä vaativat asiat yhdessä ja ryhmän pj. esittelee ne hallitukselle päätettäväksi. Tällaisia asioita ovat kausittain nimettävät valmennusryhmät, arvokisavalinnat, liiton taloudellinen tuki urheilijoille ja budjettiin liittyvät esitykset.

HU-ryhmä suunnittelee ja päättää vuosittaista/kausittaista toimintansa yhteistyössä seurojen ja valmentajien kanssa. Toimintaan käytössä olevien varojen jakautumisesta HU-ryhmä päättää hallituksen hyväksymän huippu-urheilun toimintasuunnitelman ja budjetin puitteissa. HU-ryhmä tekee kaikki urheilija- ja valmentajavalinnat, pois lukien aiemmin mainitut hallituksen päätettäväksi tulevat arvokisavalinnat sekä valmennusryhmien valinnat, joista HU-ryhmä tekee esityksen hallitukselle. HU-ryhmä päättää budjetin käyttösuunnitelman sisällä käytettävistä asiantuntijoista ja valmentajista, noudattaen liiton hallituksen hyväksymää korvauskäytäntöä. Työ- ja urheilijasopimukset allekirjoittaa liiton puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja yhdessä, muut taloudelliset sitoumukset omien valtuuksiensa mukaisesti.



HU-ryhmän jäsenten vastuut

Huippu-urheilusta vastaava hallituksen jäsen (puheenjohtaja)

- Huippu-urheilun kehittäminen ja suunnittelu lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä
- Huippu-urheiluun liittyvä yhteistyö muiden työryhmien kanssa
- Huippu-urheiluun liittyvien asioiden esittely hallituksen kokouksissa
- Hallituksen päätösten noudattamisen, ohjaaminen ja toteuttamisen seuraaminen HU-ryhmässä
- Valmennus- ja nuorisopäällikön sekä toiminnanjohtajan tukeminen heidän työssään huippu-urheiluun liittyen

HU-ryhmän jäsen (hallituksen jäsen/muu jäsen)

- 5-ottelun/miekkailun/huippu-urheilun erikoisosaaminen
- Helikopteri/kokonaisnäkemys tuominen mukaan päätöksentekoon

Liiton valmennus- ja nuorisopäällikkö

- Liiton operatiivisen huippu-urheilutoiminnan koordinointi
- Urheilija-, valmentaja- ja seurayhteistyö
- Liiton valmennustoiminnan järjestelyt
- Liiton valmennusjärjestelmän toteutus
 - valintakriteerit MC-CC-PM- arvokisat
 - joukkuevalinnat MC-CC-PM
 - valintaesitykset arvokisoihin
- Arvokisojen joukkuejohtajuus
- Tokio ja Pariisi -projektit
- OK-, Urheiluakatemia-, Urheilukoulu- ja urheilulukioyhteistyö
- HU-vuosisuunnitelma, talous ja seuranta
- HU- ja nuorisotyön tiedotus
- ADT-asiat

HU-ryhmän yhteystiedot kaudella 2020-2021

Mikko Salminen, puheenjohtaja (miekkailu vastaava)

+358 40 046 6998, mikko.salminen@fencing-pentathlon.fi

Janne Saarikko, hallituksen jäsen (5-ottelu vastaava)

+358 50 385 3057, janne.saarikko@fencing-pentathlon.fi

Minna Lehtola, SM5L valmennus- ja nuorisopäällikkö (sihteeri/jäsen)

+358 46 921 2290, minna.lehtola@fencing-pentathlon.fi

Lena Tallroth-Kock, SM5L toiminnanjohtaja (asiantuntija)

+358 50 336 2464, lena.tallroth-kock@fencing-pentathlon.fi



LIITE 5: URHEILIJAN POLKU

Valmistuu 2020.

LIITE 6: VALMENTAJIEN AMMATTITÄIDON KEHITTÄMINEN

Aloitettu 2018 osana liiton koulutusjärjestelmän kehitystä.

LIITE 7: TERMEJÄ

Liiton valmennus	Liiton koordinoima yli seurarajojen tapahtuva valmennus parhaille urheilijoille
Valmennusryhmä x	Nimetty ryhmä kriteerit täyttäviä urheilijoita (ent. maajoukkueryhmä)
Valmennustuki- sopimus	Urheilijan ja liiton allekirjoittama yhteistyösopimus (vastuut, velvoitteet, adt, ym.)
Edustusjoukkue	Yksittäiseen arvokilpailuun nimetty joukkue
Edustusurheilija	Yksittäinen arvokilpailujoukkueeseen nimetty miekkailija tai 5-ottelija

