

SM5L HUIPPU-URHEILUN VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

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

Liiton uuden **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 sekä harrastus- että kilpa- ja huippu-urheilun parissa. Ohjenuorana liiton huippu-urheilun valmennusjärjestelmässä on, että parhaat urheilijat pääsevät harjoittelemaan ja kilpailemaan toistensa kanssa mahdollisimman paljon.

Toiminta toteutetaan yhteistyössä liiton valmennuspäällikön, huippu-urheilutyöryhmän, toiminnanjohtajan, urheilijoiden, henkilökohtaisten valmentajien ja seurojen kanssa. Liiton uudessa 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 huippu-urheiluun ja kansainväliseen menestykseen ohjaavista osa-alueista:

- **Liiton valmennusryhmät ja kriteerit**
 - liiton valmennusryhmiin on mahdollista päästä mukaan, jos täyttää valmennusryhmien valintakriteerit. Liiton valmennusryhmiin valitaan kuitenkin aina tapauskohtaisesti, harjoitukselliset ja liiton taloudelliset resurssit huomioon ottaen
 - valmennusryhmien valintakriteerit
- **Arvokilpailuvalinnat**
 - arvokilpailukriteerit
 - arvokisoihin on mahdollista päästä mukaan, jos täyttää arvokilpailukriteerit riippumatta siitä kuuluuko liiton valmennusryhmiin tai ei
- **Liiton käytännön valmennustoiminta eri valmennusryhmissä**
 - yhteisharjoittelu
 - leirit kotimaassa ja ulkomailla
 - luennot, tukitoiminnot
 - harjoitusten, kilpailujen ja leirien suunnittelu ja seuranta
 - fyysiset testit ja dokumentointi
- **Liiton huippu-urheilun avainhenkilöiden selkeistä toimenkuvista ja työnjaosta**
- **Urheilijan polun rakentamisesta**
- **Valmentajien ammattitaidon kehittämisestä**

Näistä kohdista tarkemmin liitteissä 1-7.

Liite 1: Liiton valmennusryhmät ja ryhmien valintakriteerit

Liite 2: Arvokilpailukriteerit

Liite 3: Liittotason valmennustoiminta

Liite 4: Huippu-urheilun avainhenkilöiden työnjako

Liite 5: Urheilijan polku (dokumentti valmistuu 2018)

Liite 6: Valmentajien ammattitaidon kehittäminen (työ käynnistyy 2018 osana liiton koulutusjärjestelmän kehitystä)

Liite 7: Käytettyjä termejä



LIITE 1: HUIPPU-URHEILUUN JA KANSAINVÄLISEEN TASOON OHJAAVAT VALINTAKRITEERIT SEKÄ LIITON ERI VALMENNUSRYHMÄT

SM5L:ssä on neljä eri tason tukea saavaa valmennusryhmää sekä haastajat:

- Valmennusryhmä A – huippu-urheilijat
- Valmennusryhmä B – kansainvälisesti hyvin menestyvät kilpaurheilijat
- Valmennusryhmä C – U20 sarjan huippulupaukset
- Valmennusryhmä Nuoret - U17-U20-U23 sarjojen kv. menestyvät nuoret
- Haastajat – yli 14 vuotiaat huippu-urheilijan polusta kiinnostuneet

Suoraa taloudellista tukea myönnetään vain valmennusryhmiin A, B ja C –kuuluville. Toiminnallista tukea annetaan kaikille ryhmille.

Valmennusryhmien valintakriteerit

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

Valmennusryhmä A

- huippu-urheilu elämäntapana
- pystyy ammattimaiseen urheilemiseen
- urheilijanpulssi.fi
- kokonaisvaltainen vuosisuunnitelma harjoittelusta, leirityksestä sekä kv. kilpailemisesta
- harjoittelun seurantajärjestelmä
- useita sijoituksia arvokisa/MC/WC –kisoissa 30:n parhaan joukkoon viimeisen 2 vuoden aikana
- osallistuu arvokisoihin, jos valitaan (henk.koht. + joukkue)
- allekirjoittaa urheilijasopimuksen (vastuut, velvoitteet, Adt)

Valmennusryhmä B

- huippu/kilpa-urheilu elämäntapana
- urheilijanpulssi.fi
- kokonaisvaltainen vuosisuunnitelma harjoittelusta, leirityksestä sekä kilpailemisesta
- harjoittelun seurantajärjestelmä
- kansallinen kärkiurheilija
- arvokisa/WC/MC/satMC pistesijoitus viimeisen kahden vuoden aikana
- osallistuu arvokisoihin, jos valitaan (henk.koht. + joukkue)
- allekirjoittaa urheilijasopimuksen (vastuut, velvoitteet, Adt)

Valmennusryhmä C

- huippu-/kilpaurheilu elämäntapana
- urheilijanpulssi.fi
- kokonaisvaltainen vuosisuunnitelma harjoittelusta, leirityksestä sekä kv. kilpailemisesta
- harjoittelun seurantajärjestelmä
- kansallinen U20 kärkiurheilija tai useampia sijoituksia U20 WC/MC –kisoissa 30:n parhaan joukkoon
- osallistuu arvokisoihin, jos valitaan (henk.koht. + joukkue)
- allekirjoittaa urheilijasopimuksen (vastuut, velvoitteet, Adt)

Valmennusryhmä Nuoret

- kilpaurheilu elämäntapana



- urheilijanpulssi.fi
- kokonaisvaltainen vuosisuunnitelma harjoittelusta, leirityksestä sekä kv. kilpailemisesta
- sijoituksia WC/MC/CC –kisoissa 64:n parhaan joukkoon

Haastajat

- kilpailee aktiivisesti kotimaassa ja 1-2 krt/kausi ulkomailla MC/CC tasolla
- haluaa kasvaa urheilijaksi
- suunnitelmallinen harjoittelu
- osallistuu leireille ja testeihin
- avoin kaikille halukkaille

Tukimäärät ja urheilijat eri valmennusryhmiin päätetään vuosittain

Vuonna 2018:

Valmennusryhmä A => 2 urheilijaa xx eur

Valmennusryhmä B => 4-8 urheilijaa xx eur

Valmennusryhmä C => 2 xx eur

Tukimäärät sisältävät entisen ns. joukkuetuen.

Erillinen Tokio –projekti vuosina 2019-2020.

Valmennusryhmälle nuoret ja haastajille liitto tarjoaa toiminnallista tukea. Toiminnallinen tuki valmennusryhmä nuorille on pääosin maksutonta ja haastajille pääosin maksullista.

LIITE 2: ARVOKILPAILUKRITEERIT

Liitto julkaisee vuosittain erikseen määritellyt arvokilpailujen valintakriteerit seniori, U20 ja U17 sarjojen EM- ja MM-valinnoille. Kriteereissä on määritelty:

- valintaperiaatteet
- valintakilpailut ja niiden pisteytys (toistaiseksi vain kalpa)
- osallistumisvaatimukset (kv. kilpailut, harjoitukset)
- valinta-ajankohta



LIITE 3: LIITON KÄYTÄNNÖN VALMENNUSTOIMINTA ERI VALMENNUSRYHMISSÄ

Valmennusryhmät A, B ja C

Sunnittelu- ja kehitystoimet

Valmennusryhmissä A, B ja C olevien urheilijoiden ja heidän valmentajiensa kanssa käydään vuosittain läpi harjoitus- ja kilpailusuunnitelmat sekä tavoitteet. Jokaisella liiton valmennusryhmiin A, B ja C kuuluvalla urheilijalla on:

- harjoitus-, leiri- ja kilpailusuunnitelma
- taloussuunnitelma

Lisäksi jokaisen kanssa käydään yhdessä läpi seuraavat asiat:

- tunnistetaan yksilöllisesti tärkeimmät kehityskohteet ja suunnitellaan yhdessä käytännön toimenpiteet, joiden avulla juuri niissä kehitetään
- harjoitusolosuhteiden läpikäynti yksilöllisesti ja niiden parantaminen mahdollisuuksien mukaan
- erillisen fysiikkavalmennuksen tarve sekä yksilölliseen tarpeeseen perustuen mahdolliset muut tarvittavat valmentajat (fysiikkavalmentaja, muita lajivalmentajia, henkinen valmentaja) ja tukihenkilöt (lääkäri, fysioterapeutti)

Työkaluna käytetään Olympiakomitean urheilijan pulssi -työkalua.

Käytännön harjoittelu

- systemaattinen harjoittelu keskitetysti siten, että ryhmät A-B-C harjoittelevat useamman kerran viikossa yhdessä
- leiritystä kotimaassa siten, että ryhmät A-B-C harjoittelevat yhdessä
- leiritystä ulkomailla räätälöidysti tarpeen mukaan ja kasvavassa määrin
- fysiikka- ja oheisharjoittelun suunnitelmallinen toteuttaminen
- testipatteristo fyysisen suorituskyvyn ja liikkuvuuden seuraamiselle, testit 1-2 kertaa vuodessa
- systemaattinen harjoittelun seuranta

Valmennusryhmä Nuoret

Huippu-urheilijaksi kasvamisessa liiton huippu-urheilun valmennusjärjestelmä auttaa seuraavin tavoin:

- systemaattinen harjoittelu keskitetysti siten, että nuoret harjoittelevat kerran viikossa A-B-C ryhmien kanssa (keskiviikko sparring)
- leiritystä kotimaassa ja ulkomailla (osittain liiton subventoimaa)
- fysiikka- ja oheisharjoittelun tuominen osaksi päivittäistä ja viikoittaista harjoittelua
- testipatteristo fyysisen suorituskyvyn ja liikkuvuuden seuraamiselle, testit 1-2 kertaa vuodessa.

Haastajat

Urheilijaksi kasvamisessa liiton valmennusjärjestelmä auttaa seuraavin tavoin:

- sparring/leiri arkisin/viikonloppuisin erillisen ohjelman mukaan
- fysiikka- ja oheisharjoittelun lisääminen päivittäisessä ja viikoittaisessa harjoittelussa seuroissa
- kasvaurheilijaksi.fi
- osa haastajatapahtumista on maksullisia, osa liiton rahoittamia
- ryhmään ei nimetä urheilijoita erikseen



LIITE 4: LIITON HUIPPU-URHEILUN AVAINHENKILÖIDEN TOIMENKUVAT JA TYÖNJAKO

SM5L:n huippu-urheilusta vastaa huippu-urheiluryhmä (HU-ryhmä), jonka jäseniä ovat:

- puheenjohtajana huippu-urheilusta vastaava hallituksen jäsen
- varapuheenjohtajana hallituksen jäsen
- jäsenenä liiton valmennuspäällikkö
- lisäksi 0-2 muuta jäsentä huomioiden lajien edustus
- ryhmän sihteerinä liiton toiminnanjohtaja

Valmennusryhmille nimetään urheilijaedustaja, joka toimii yhteistyössä HU-ryhmän kanssa.

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

HU-ryhmä toimii ja päättää toimintaan kuuluvien varojen jakautumisesta itsenäisesti hallituksen hyväksymän huippu-urheilutoiminnan toimintasuunnitelman ja budjetin puitteissa. HU-ryhmä tekee kaikki urheilija- ja valmentajavalinnat, pois lukien edellä mainitut hallituksen päätettäväksi tulevat arvokisavalinnat sekä valmennusryhmävalinnat, joista valmennuspäällikkö tekee esityksen hallitukselle. Valmennuspäällikkö päättää budjetin käyttösuunnitelman sisällä käytettävistä asiantuntijoista, valmentajista ja heidän korvauksistaan. Työsopimukset allekirjoittaa puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja yhdessä, muut taloudelliset sitoumukset valtuuksiensa mukaisesti.

Huippu-urheilusta vastaavan hallituksen jäsenen toimenkuva

- toimii HU-ryhmän puheenjohtajana
- seuraa ja ohjaa hallituksen päätösten noudattamista ja toteuttamista HU-ryhmässä
- esittelee huippu-urheiluun liittyvät hallituksen toimivaltaan kuuluvat asiat hallituksessa
- tukee valmennuspäällikköä ja toiminnanjohtajaa heidän työssään huippu-urheiluun liittyen
- toimii muilta osin hallituksessa kuten hallituksen jäsen yleensäkin

Liiton valmennuspäällikön tehtävät

- vastaa liiton operatiivisen huippu-urheilutoiminnan koordinoimisesta
- on HU-ryhmän jäsen
- tukee valmennusryhmissä A, B, C ja nuoret olevia urheilijoita ja valmentajia harjoittelun, kilpailujen, leirien ja talouden suunnittelussa niin, että urheilijoille saadaan parhaat mahdolliset olosuhteet urheilemiseen.
- valmistelee yhdessä HU-ryhmän kanssa kaikki urheilijoihin liittyvät valinnat (arvokilpailut, MC/CC-joukkueet, yms.) toiminnanjohtajan avustuksella
- pitää yhteyttä urheilijoihin
- Olympiakomitean suuntaan vastuuhenkilö yhdessä toiminnanjohtajan kanssa

HU-ryhmän jäsen

- suunnittelee sparring/leiritapahtumia kaikille liiton eri valmennusryhmissä oleville yhdessä toiminnanjohtajan, seurojen, valmentajien ja urheilijoiden kanssa.
- kehittää urheilijoiden tukipalveluita (lääkäri, fysioterapia, henkinen valmennus jne.) yhdessä HU-ryhmän kanssa
- pitää yhteyttä huippu-urheiluseuroihin, Urheaan ja muihin yhteistyötahoihin yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- valmistelee ja tekee kaikki tuki- ja avustushakemukset OK:lta huippu-urheiluun liittyen yhdessä toiminnanjohtajan kanssa valmennuspäällikköä konsultoiden
- Urheilukoulupisteytys yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa



HU-ryhmän jäsen

- tuo HU-ryhmään 5-ottelun erikoisosaamista
- huippu-urheilun seurakontakti 5-otteluseuroihin

Toiminnanjohtaja

- HU-työryhmän toimistovastuu
- käytännön järjestelyt liiton valmennustoimintaan liittyen (sparring, leiri jne.)
- arvokilpailujärjestelyt
- urheilusopimukset (valmennusryhmät, OK-sopimukset)
- edustusasut, edustusurheilijoiden esittelyt
- talous (budjettiseuranta, palkanmaksu, kululaskut, tilitykset)
- tiedotus
- ADT

Urheilijoiden edustaja

- toimii HU-ryhmän ja urheilijoiden yhteyshenkilönä
- auttaa valmennuspäällikköä valmennusryhmissä A, B, C ja nuoret olevien urheilijoiden ja heidän valmentajiensa harjoittelun, kilpailujen, leirien ja talouden suunnittelun tukemisessa huippu-urheilijan näkökulmasta
- osallistuu nuorten urheilijoiden motivoimiseen ja urheilijaksi kasvamisen tukemiseen erilaisissa tilaisuuksissa, kuten leireillä tms.
- urheilijoiden edustajalle maksetaan korvausta sopimuksen mukaan

Valmentajat

- valmennukseen liittyvät asiantuntijapalvelut ostetaan erillistä sopimusta ja korvausta vastaan seurojen ammattivalmentajilta

LIITE 5: URHEILIJAN POLKU

Dokumentti valmistuu 2018

LIITE 6: VALMENTAJIEN AMMATTITAIIDON KEHITTÄMINEN

Työ käynnistyy 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 (<i>ent maajoukkueryhmä</i>)
Haastajat	Valmennusryhmiin tähtäävät nuoret kilpaurheilijat
Urheilijasopimus	Valmennusryhmiin nimetyt urheilijat allekirjoittavat (vastuut, velvoitteet, adt)
Edustusjoukkue	Yksittäiseen arvokilpailuun nimetty joukkue
Edustusurheilija	Yksittäinen arvokilpailujoukkueeseen nimetty miekkailija tai 5-ottelija

