

SM5L Seuratapaaminen

2.12.2018 klo 11 alk.

Sporttitalo 5 krs.

TERVETULOA!



SM5L Seurapäivä 2.12.2018

Mukana päivän ohjelmassa:

Kimmo Puranen SM5L	EM	Terho Mustonen	
Kari Lehtinen	EM	Lena Tallroth-Kock	SM5L
Teemu Tokola	OMS	Minna Lehtola	SM5L
Anneli Vuorinen	HFM	Tuija Repo	SM5L
Antti Simola	HML5	Tanja Tammimies	SM5L
Antti Kares	KUMI	Sara Lundén	SM5L
Arto Keskiniva	PM-BF	Riina Pitkänen	SM5L
Heikki Saarento	TMÅF	Minna Kervinen	SM5L
Suvi Lehtonen	KAVE		
Ritva-Leena Lehtonen	KAVE		
Ilkka Seppänen	SASÄ		
Jonni Korhonen	SASÄ		
Ilona Syvälä	HABDA		





LIITTO = ME

- Tulevaisuus ei tule, se tehdään...
- ...tällä porukalla, valtaosin talkoilla!

Yhdessä olemme vahvoja - yhdessä onnistumme!



Aikataulut

- Seuratapaaminen klo 11-15:45
- Työtä & ruokailua & keskustelua

- Palkitsemiset klo 16
- Liiton syyskokous



SM5L Seurapäivä 2018 / Ohjelma

- 11:00 Tervetuloa toimintasuunnitelma 2019 nostot (Terho)
Vapaaehtoiset osallistaminen työryhmätyöhön
- 11:30 Seurakierros “Mitä kuuluu + Mitä hyvää voitte jakaa muille”
- 13:00 LOUNAS
- 13:30 Tähtiseura-ohjelma (Tanja)
Ajankohtaiset seura-asiat (Lena)
- 14:00 Valmennusjärjestelmän 1. vuosi (Minna)
- 14:45 Terveenä urheileminen - kantapään kautta opittua (Tuija)
- 15:15 Lisenssi kaikille harrastajille (Terho)
- 15:30 Seurapalvelujen ja -käyntien toiveet (Terho)

- 16-> Palkitseminen ja syyskokous



Viimeisimmät uutiset

- Olympiakomitea tukee huippuja, tehostamistuet
Tokio-projekti
 - Niko Vuorinen 15 000 eur
 - Laura Salminen 10 000 eur
- Urheilukoulussa neljä nuorta

Valmennuspäällikön työn vaikutus lisää näkyvyyttä ja osoittaa liiton panostusta Olympiakomitean ja Opetus- ja Kulttuuriministeriön suuntaan.

1.1.2019 SM5L Valmennus- ja nuorisopäällikkö:
Minna Lehtola



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Muistutus seurantakyselystä

- Vuonna 2018 uudistettiin **Masters**-kilpailumääräyksiä
 - Uudistetuista määräyksistä **kerätään palautetta** kauden 2018/2019 ajan
 - **Kokemuksia ja kannanottoja** kaivataan niin miekkailijoilta, valmentajilta, kilpailunjärjestäjiltä kuin aseenkantajiltakin



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Veteraanien seurantakysely käynnistyy

- Veteraaneja koskevat miekkailun kilpailumääräykset ja veteraaniranking uudistettiin juuri ennen syksyn 2018 veteraanien SM-kisoja
 - Uudistetuista veteraanien kilpailumääräyksistä kerätään palautetta 9/2019 saakka
 - **Toivomme palautetta niin miekkailijoilta, valmentajilta, kilpailujärjestäjiltä kuin tukijoukoiltakin**



SM5L v. 2019

Työryhmät, toimisto ja hallitus

Järjestelimme **työryhmiä** uudelleen vuodelle 2019, jotta saamme sekä työryhmille ja niissä toimiville vapaaehtoisille että liiton henkilökunnalle selkeät ja mielekkäät työnkuvat.

Vuonna 2019 työryhmät toimivat aktiivisesti yhdessä liiton toimiston ja hallituksen kanssa, vastaten kuitenkin itse vastuullaan olevien asioiden edistämisestä.

Tapaa jolla työtä tehdään hiotaan läpi koko vuoden.

Haemme työryhmiin ja toiminnan kehittämiseen innokkaita ja osaavia ihmisiä, joilla on halua suomalaisen miekkailun ja 5-ottelun kehittämiseen



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Vuoden 2019 työryhmät: Vähemmän ja selkeämpää

- (Lähes) **viikottaista työtä** kiinnostavien asioiden parissa:
 - Seuratyö ja koulutus
 - Huippu-urheilu
 - Sääntö- ja tuomarityö
 - Kanslia ja talous, viestintä, antidoping ja palkitseminen
- **Pitkäkestoista toiminnan kehittämistä:**
 - Kansallinen kilpailutoiminta
 - Yritysyhteistyö ja sponsorit
- **Erityistä**
 - Reilu Peli ja Antidoping
 - 5-ottelun kehittäminen



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Seuratyö ja koulutus yhdessä vuoteen 2019 (1/3)

Mitä ollaan tekemässä:

- Ensimmäinen vuosi **uudella valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmällä**
 - Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen vuosikellon kokeilu
 - Vuonna 2019 järjestetään vähintään 2 kpl 2-tason koulutusta, vähintään 1 1-tason koulutusta ja 1 valmentajaseminaari
- **Seuratapaamisten kehittäminen palvelemaan paremmin miekkailu- ja 5-otteluseuroja**
- Seuratyöryhmän ja liiton toimiston välinen työnjako selkiytetään



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Seuratyö ja koulutus yhdessä vuoteen 2019 (2/3)

Mitä ollaan tekemässä:

- **Ohjaaja- ja valmentajatoimintaa kehitetään:**

Lisätään mielenkiintoa miekkailuun alkeiskurssin jälkeen

- Vaihteleva viikko- ja kuukausiohjelmaopas, jossa on esimerkkiharjoitteita.
 - Painotetaan miekkailun kannalta tärkeitä osa-alueita kuten: terveenä harrastaminen, fysiikka, tekniikka, vapaamiekkailu, leikkimieliset kisat, yhdessä tekeminen, viihtyminen.
- Miekka ja pisto -suoritusvihko seurojen käyttöön.
- Liitto ylläpitää ja kehittää seuroille tarkoitettua harjoitepankkia liiton sivuilla



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Seuratyö ja koulutus yhdessä vuoteen 2019 (3/3)

Mitä ollaan tekemässä:

- Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen vuosisuunnitelman toteutus
- Kevät 2019
 - Florettiviikonloppu II-taso 1.-3.2.
 - Kalpaviikonloppu II-taso 3.-5.5.
- Liiton ohjaaja- ja valmentajaluettelon päivitys



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Huippu-urheilu (1/2)

Mitä ollaan tekemässä:

- **Tokio 2020**-projektin läpivienti ja **Pariisi 2024** aloittaminen
- Miekkailun osalta toimintasuunnitelman muuttaminen **kausikohtaiseksi** ja siihen taloussuunnitelman liittäminen kalenterivuositain.
 - Nykyaikaisen 5-ottelun osalta nykyinen jaksotus eli kalenterivuosi sopii.
 - Suunnittelussa kuullaan seuroja, valmentajia ja urheilijoita.
- **HU-vuosikellon** käyttöönotto.



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Huippu-urheilu (2/2)

Mitä ollaan tekemässä:

- **Urheiluakatemia** yhteistyön kehittäminen
- **HU:n keskittämisen** suunnittelu pk-alueella ja siihen liittyen harjoittelupaikan ratkaisu vuoteen 2022 mennessä.
- Seurojen, valmentajien ja urheilijoiden **yhteistyön** kehittäminen
- **Testipatteriston** edelleen kehittäminen
- **Urheilijanpolku** dokumentointi valmiiksi



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Sääntö- ja tuomarityö vuonna 2019

Mitä ollaan tekemässä:

- Päivitetään suomenkieliset miekkailusäännöt, ylläpidetään miekkailun ja 5-ottelun kilpailumääräyksiä
- Miekkailussa mietitään ja valmistellaan tuomariura erillisenä kehityspolkuna
- **Seuratuomarikoulutuksen teoriakoe toteutetaan sähköisenä kokeena kaikilla kolmella aseella**
- SM5L:n tuomaritoiminta-sivuston siivouksen loppuunsaattaminen



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Kansallinen kilpailutoiminta 2019

Mitä ollaan tekemässä:

- **Kilpailukalenteri:** SM-, Suomen Cup- ja Masters-kilpailujen järjestäjät (2017-2018, 16 + 16 + 6)
- **Miekkailun kansallisen rankingin uudistustyö**
- Kilpailujärjestäjien **koulutus, ohjeistus ja tuki**
- **Vuosikello** kansallisen kilpailutoiminnan kehittämiseksi; parantaa työskentelyn ennakoitavuutta



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Yritysyhteistyö ja sponsorit 2019

Työlistalla:

- Tokio 2020 -projektin viestintä ja varainkeruu (käynnistyy heti keväällä 2019)
- Pariisi 2024 -projektin viestintä ja varainkeruu (käynnistetään, kun Pariisi 2024 tavoitteet ja hanke määritelty)

- Nuorten kalvan PM 2020 tuotteistus & yritysyhteistyökumppanien hankinta (syksyllä 2019)
- 5-ottelun PM 2020 Hämeenlinna tuotteistus & yritysyhteistyökumppanien hankinta (syksyllä 2019)



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

5-ottelun kehittäminen vuonna 2019

Työlistalla:

- **Laser Run -tapahtumien** järjestäminen ja lajin lanseerauksen jatkaminen
- **Lajiesittelyt** ja 5-ottelukoulut halukkaille **miekkailuseuroille**
- **Lajiesittelyt** ja leikkimieliset kisailut **koululaisille**
- SM-kisojen **laser run-osio keskeiselle ja näkyvälle paikalle**
- **Rekrytointisuunnitelma** 5-ottelulajien seuroista (uinti, yleisurheilu ja ratsastus)
- Yhteistyön syventäminen muiden pohjoismaiden sekä Baltian maiden kanssa esim. leirien ja kisojen järjestämisessä.
- Hämeenlinna PM 2020 ja Masters MM 2022 suunnittelu



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Usean työryhmän yhteisponnistukset

- Liittotason **U15 nuorisoleiri** yhteistyössä jäsenseuran kanssa
- **Tyttömiekkailun** lisääminen
- Veteraanien **kilpailumahdollisuuksien** kehittäminen
- **Veteraanileiripilotin jatko** kokemusten perusteella

Suunnittelu vuonna 2019, toimenpiteet 2020 alkaen

- Suunnitelma liittotason keinoiksi harrastajamäärän kasvattamiseksi nuorisoikäryhmissä
- Suunnitelma liittotason keinoiksi harrastajamäärän kasvattamiseksi aikuistoiminnassa (18v+)



SM5L työryhmätyö ja kehitysprojektit

Miten seurat voi tulla mukaan?

- Jakakaa viestiä eteenpäin seurassanne
- Toivoimme halukkailta yhteydenottoa joko liiton toimistoon tai suoraan työryhmän vetäjälle
(<https://www.fencing-pentathlon.fi/liitto/liiton-toiminta/tyoryhmat/>)



Mitä seuroille kuuluu?

Miten teillä menee?

Mitä uutta hyvää voit
kertoa muille?

Toiveita liiton suuntaan?





Hyvää ruokahalua :-)



Tähtiseuraohjelma

- Tähtimerkki = lupaus laadusta
- Kolme osa-aluetta:
lapset ja nuoret, aikuiset ja huippu-urheilu
- Tähtiseura-verkkopalvelu
- Miksi osallistua laatuohjelmaan?
 - yhteinen vahva brändi
 - tukea ja kannustusta seuran kehittämiseen → entistä vahvemmat seurat
 - verkostoituminen, hyvät käytännöt ja materiaalit
 - imagotyö



LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPU-URHEILU



Tähtiseuraohjelma

- Yhteiset & osa-aluekohtaiset laatutekijät
 - Johtaminen ja hallinto (johtaminen, hallinto, viestintä ja markkinointi)
 - Urheilutoiminta (urheilijan ja liikkujan polku, valmennuksen linjaus)
 - Seuran ihmiset (voimavarat ja yhteisöllisyys)
 - Aineelliset resurssit (talous ja olosuhteet)
- Innostu seuran kehittämisestä → toimi laadukkaasti → kehitä seuraa paremmaksi
- Rahoitus?



LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPU-URHEILU



ONNEA!!!!

MIEKKAILU
LAPSET JA NUORET

MIEKKAILU
LAPSET JA NUORET

KALPAVELJET

OULUN
MIEKKAILUSEURA



Suomalainen
urheilu loistaa
tähtiseurassa.



Suomalainen
urheilu loistaa
tähtiseurassa.



Ajankohtaiset seura-asiat

SuomiSport kasvaa räjähdysmäisesti
280.000 liikkuja, 85 lajiliittoa

- Jo nyt lisenssit, jäsenmaksut, tapahtumahallinta...
- Maksuturva välittää maksut (sopimus)
- Liitot ja seurat
- **TULOSSA** Seurapalvelut, jäsenhallinta, viestintä....
HFM mukana pilotissa!
- Mobiiliapplikaatio uusiutuu, ei vaadi kirjautumista, helpottaa esim harjoitusseurantaa
- Tähtiseurapalvelu SuomiSportissa
- Seuratuki SuomiSportissa
- Ministeriö vaatii 2020 lajiliittoa raportoimaan määrät Suomi Sportin kautta



Ajankohtaiset seura-asiat

- **OKM seuratuki haetaan SuomiSportin kautta**
 - Tarvitaan sekä Suomisport-tunnukset että käyttöoikeudet hakuun
 - Hoida ajoissa, vie n. 3 työpäivää <https://tukihaku.suomisport.fi/>
 - Haku päättyy 14.12.2018 klo 16.15 ! Ole ajoissa - palvelu ruuhkautuu!
- **Tulorekisteri 1.1.2019 alkaen www.tulorekisteri.fi**

Palkat, palkkiot, verottomat matkakorvaukset kirjattava 5 pv sis. maksusta Olympiakomitean ohjeistus tietosuojavaltuutetun kommentoitavana, tulossa joulukuun alussa www.palkka.fi hoitaa ilmoitukset!
- **Turvallisuus jatkuvana teemana**
 - miekkailu vain täydessä varustuksessa, liiton suositus kieltää verkkarit!
 - Onhan salissanne ensiaputarvikkeet?!
 - [Ensiapuopas](#) ja [Ohje harjoitusturvallisuudesta](#)
- **Ophardt** - kysymyksiä? Uuden version kehitys jatkuu...
- Syksyn uutuuksena **seurojen viikkotiedote** - Jakelu? Toiveet?



Valmennusjärjestelmän 1. vuosi

Mikä valmennusjärjestelmä on?

- Kokonaisuus osa-alueista:
 - Liiton valmennusryhmät A-B-C-Nuoret ja Haastajat + kriteerit
 - Arvokilpailuvalinnat
 - Liiton käytännön valmennustoimet eri valmennusryhmissä
 - Liiton huippu-urheilun avainhenkilöiden työnjako
 - Urheilijan polku
 - Valmentajien ammattitaidon kehittäminen
- Toteutus ja tavoitteet:
 - Yhteistyössä (liiton valmennuspäällikkö, HU-työryhmä, toiminnanjohtaja, urheilijat, henkilökohtaiset valmentajat ja seurat)
 - Luoda edellytykset menestyvien, vastuullisten ja arvostettujen huippu-urheilijoiden sekä amatitaitoisten valmentajien tuottamiseen kaikissa lajeissa

https://www.fencing-pentathlon.fi/site/assets/files/1478/sm5l_valmennusjarjestelma_2018_2019



Valmennusjärjestelmän 1. vuosi

Ketkä ovat nyt valmennusryhmissä?

Valmennusryhmä A

- Niko Vuorinen, Laura Salminen ja Eevi Bengs

Valmennusryhmä B

- Anna Salminen, Jaakko Paavolainen, Teemu Seeve ja Gunnar Gräsbeck

Valmennusryhmä C

- Outi Jaakkola, Sofia Tauriainen, Topias Tauriainen, Inka Mikkilä ja Anna Vuorinen

Valmennusryhmä Nuoret

- Oskar Kiljander, Linn Sundqvist, Laura Pöysti, Rilla Ritakallio, Jussi Terho, Väinö Paavolainen, Akseli Heinämaa, Ellis Saavalainen, Julius Jutila, Matias Kallio, Joonas Savelainen ja Tiitus Ämmälä

<https://www.fencing-pentathlon.fi/miekkailu/huiput/valmennusjarjestelma/maajoukkueryhmat>



Valmennusjärjestelmän 1. vuosi

Kuka valitsee kenet ja millä perusteella?

- Valmennusryhmien valintakriteerit ohjaavat valintaa
- Valmennuspäällikkö haastattelee/perehtyy -> kooste HU-ryhmälle -> esitys hallitukselle -> päätös valinnoista
- Valinnat vuosittain - uudelleen arviointi vuosittain (miekkailun osalta jatkossa valinnat kausittain - arviointi ½ vuosittain)
- Arvokilpailukriteerit määritelty erikseen

<https://www.fencing-pentathlon.fi/miekkailu/huiput/arvokisat/arvokisakriteerit/>



Valmennusjärjestelmän 1. vuosi

Toteutus, tulokset ja onnistumiset 2018

- Osa-aikainen valmennuspäällikkö 1.1.-31.7.2018 (20 t/kk; n.12%) , 1.8.-31.12.2018 (100 t/kk, n.60%)
- Urheilijoiden harjoittelu-, leiri- ja kilpailutoiminta suunnitelmallisuus
- Liittotason toiminnan tason määrällinen ja laadullinen nosto:
 - toiminta (leirit, sparring, testaus)
 - yhteistyö (omat/muiden lajien seurat, Urheilukoulu, Urhea, kv. mm. Viro)
 - Huippu-urheilun toimintakulttuurin sparraus
 - Miekkailun DropOut -> DropIn
- Arvokilpailumenestys: Miesten kalpa EM 6. ja naisten 5-ottelu MM 15.
- Tokio -projektin valmistelu ja aloitus
 - Olympiakomitea yhteistyö (2019 tehostamistukea 25 000€)
 - Niko Vuorisen Budapest -projekti 15 000€
 - Laura Salmisen Tokio -projekti 10 000€



Valmennusjärjestelmän 1. vuosi

Valmennusjärjestelmän arviointi ja päivitys 2018

- Arviointi meneillään - kaikilla mahdollisuus vaikuttaa vastaamalla kyselyyn!
 - Kyselyn voimassaoloaika: 30.11.2018 - 9.12.2018



<https://www.fencing-pentathlon.fi/liitto/tiedotteet/sm5l-valmennusjarjestelman-arviointi/>

- Havaitut päivitystarpeet:
 - valmennusryhmien tasot
 - valintakriteerit
 - avainhenkilöiden toimenkuvat ja työnjako
- Päivisty / muutokset hallituksen toimesta/päätöksellä



Valmennusjärjestelmän 1. vuosi

Valmennusjärjestelmän 2. vuosi: 2019 suunnitelmat

- **Tokio 2020**-projektin läpivienti ja **Pariisi 2024** aloittaminen
- Miekkailun osalta valmennusryhmien tarkistus vuoden alussa ja uudelleen valinnat jatkossa **kausikohtaisesti**
- Nykyaikaisen 5-ottelun osalta nykyinen jaksotus jatkuu??
- Toiminallinen tuki:
 - Suunnittelussa kuullaan seuroja, valmentajia ja urheilijoita.
 - Seurojen, valmentajien ja urheilijoiden **yhteistyön** kehittäminen
 - **Testipatteriston** edelleen kehittäminen
- **Urheiluakatemia** yhteistyön kehittäminen:
 - **HU:n keskittämisen** suunnittelu pk-alueella ja siihen liittyen harjoittelupaikan ratkaisu vuoteen 2022 mennessä.

Urheilijanpolku dokumentointi valmiiksi



Valmennusjärjestelmän 1. vuosi

Valmennusjärjestelmän tulevat vuodet

Yhdessä kohti tavoitteita ja unelmia!!!



Kiitos!

Terveenä urheileminen - kantapään kautta opittua



Kymppiympyrä®



www.terveurheilija.fi



Kymppiympyrän analyysi

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/getfile.php?file=219>

- Urheilijan fyysisten ominaisuuksien kehittymistä testataan / arvioidaan säännöllisesti (kuten voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus...)
- Urheilijan lajitaitojen kehittymistä seurataan / arvioidaan säännöllisesti
- Urheilijan kehonhallintaa ja yleisiä liiketaitoja arvioidaan säännöllisesti (esim. juoksutekniikka, kyykytekniikat, hyppyjen alastulojen ja suunnanmuutosten tekniikka, keskivartalon ja lantion hallinta, alaraajojen linjaukset)
- Urheilijan palautumistilaa arvioidaan etenkin kovilla harjoitusjaksoilla (esim. syke seuranta)
- Urheilijan harjoittelua seurataan harjoituspäiväkirjalla
- Urheilijan ravitsemusta seurataan ravintopäiväkirjalla
- Urheilijan henkistä hyvinvointia seurataan esim. keskusteluin (kuten tavoitteet urheilussa, motivaatiotaso, menestymisen / vastoinkäymisten läpikäynti)
- Testien, arviointien ja seurannan tulokset huomioidaan yksilöllisesti urheilijan kokonaisvaltaisen harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa



Vuosia selkäongelmista kärsinyt Mikko Immonen: ”Välikaudet olin tyhmä”

– Kausi vedettiin väkisin loppuun, eikä siinä kyllä ollut mitään järkeä. Olen tajunnut, että ongelmat johtuivat pitkälti nuoren iän ja pelkän pelaamisen yhdistämisestä. Ei ollut paljoakaan fysiikkaa eikä kehonhuoltoa, sillä pelasin sekä miehissä että junioreissa, jolloin mentiin lajitreenistä lajitreeniin. Kuormitus oli todella kovaa ja oireili sitten selässä. Enää on turha omalla kohdalla lähteä sormella ketään osoittamaan, mutta toivon, että juniorijoukkueiden valmentajat ja muut toimijat ymmärtäisivät seurata nuoren pelaajan kuormitusta ja treenisisältöjä.

Diagnosiksi kerrottiin selän nikamakaaren murtumat molemmilta puolilta. Seuraava kausi menikin jo sitten täysin selän ehdoilla, ja isona tavoitteena edessä siintäneet U19-kisat jäivät välistä suurilta osin juuri kuntouttamisen takia. Ensimmäisen täyden kauden liigassa Immonen pelasi vasta kolme kautta myöhemmin, 2014–2015.



- Alaselän rasitusmurtuma, rasitusosteopatia, on viimeisen reilun vuosikymmenen aikana runsaasti lisääntynyt nuorten urheilijoiden keskuudessa.

- Tyypillisesti taustalla on lisääntyneet harjoittelumäärät, lisääntynyt harjoittelun kovuus tai molemmat. Harvoin alaselän rasitusmurtuma iskee alle neljä (4) kertaa viikossa harjoitteleville. Kyseessä on tyypillisesti tavoitteellisten nuorten urheilijoiden vaiva.

- Tavallisesti alaselän rasitusmurtuman oireilu alkaa paikallisena rasituksen aikaisena selkäkipuna, johon lepo hyvin auttaa. Tyypillisesti alkuvaiheen oireiluun liittyy myös takareisien lisääntynyt kiristyksen tunne. Oireiden edetessä ilmaantuu myös leposärkyä, yhä pahenevaa rasituksen aikaista oireilua sekä yleistä jäykkyyttä liikkuesssa.

- Näiden oireiden ilmetessä on jo useimmin selvää, että vanhemmat vievät lapsensa lääkäriin (tai heidän pitäisi viedä lapsensa lääkäriin) ja osaava lääkäri tunnistaa riskin ja lähettää magneettikuvaan (MRI), jossa alaselän rasitusmurtuman diagnoosi varmistuu.



“Vaivahan on huomattavan tavallinen...”

”Kasvupyrähdys on selälle erityisen herkkä vaihe, koska tällöin vartalon mittasuhteet muuttuvat nopeasti ja tästä johtuen liikekontrolli tilapäisesti heikkenee vipuvoimien samalla kasvaessa. Tämän takia suositellaankin lajiharjoittelun vähentämistä ja harjoittelun monipuolistamista kasvupyrähdysten aikaan. Sangen usein käy kuitenkin päinvastoin, eli harjoittelu yksipuolistuu ja kovenee tässä kehitysvaiheessa. Ja kun samalla liikekontrolli on heikentynyt, niin selkä ei välttämättä tätä kestä.”

<https://www.linkedin.com/pulse/nuorten-urheilijoiden-nikamakaaren-rasitusmurtuma-l-auri-alanko>



Kantapään kautta opittua

- D-vitamiini ja kalsium.
- Urheilijan lautasmalli ja palauttavat ateriat.
- Lepopäivät, ei vain lihaksille, vaan myös luustolle. Uskalla rajata.
- Fysioterapeuttien käynnit harjoituksissa.
- Harjoitteiden laatu korvaa määrän ja johtaa määrään.
- Lihastasapainon arviointi ja huolto.
- Kasvukauden huomioiminen harjoittelussa.
- Osallistumisen säännösteleminen kasvukautena.
- Fysioterapia, lihashuolto ja venyttelyt tavaksi.
- Tietoon perustuvat harjoitteet, syvien lihasten vahvistaminen.
- Tossut ja alusta.
- Todellinen monipuolinen harrastaminen, ei vain puheissa.
- Reagoi heti ja herkästi oireisiin.
- Satsaa asiantuntijan konsultointiin, kattava vakuutus kannattaa.
- Kuntoutuminen vie aikaa, edellyttää jatkuvaa fysioterapiaa, kannustamista, tukea ja psyykkistä jaksamista.



Liiton lisenssi kaikille harrastajille

Taustaa: Rahoittajamme Opetus- ja kulttuuriministeriö vaatii liikuntajärjestöiltä todennettua tietoa jäsenmäärästä, lisenssimäärästä sekä harrastajien ikä- ja sukupuolijakaumasta. Uudet kriteerit astuvat voimaan v. 2020, ja niissä edellytetään myös tietojen toimittamista SuomiSportin kautta. Lisenssimäärä on ainoa keino millä voimme luotettavasti todentaa harrastajamäärän. Luvut tulevat vaikuttamaan siihen paljonko liitto ja sitä kautta lajit saavat rahoitusta tulevaisuudessa.

Tästä syystä hallitus esittää, että **vähintään harrastelisenssi on pakollinen kaikille miekkailun ja nykyaikaisen 5-ottelun harrastajille kauden 2019-2020 alusta alkaen.**

Lisenssin myötä harrastaja saa itselleen edullisen ja kattavan urheiluvakuutuksen. Seurat saavat varmuuden siitä, että kaikki harrastajat on varmasti vakuutettu. Lisäksi seuran lisenssimäärä vaikuttaa seuratuon määrään ja seuran äänimäärään liittokokouksissa. Jäsenmaksun suuruus perustuu jatkossakin vain kilpailulisenssien määrään. Osa jäsenseuroista on jo ottanut lisenssipakon käyttöön, eikä se heidän kokemustensa mukaan ole aiheuttanut suurta vastustusta tai harrastajakatoa. Suurempi lisenssien kokonaismäärä antaa lisäksi liitolle paremmat mahdollisuudet neuvotella muista eduista, joita lisenssin haltija voisi saada.



Seuratuki

HALLITUKSEN ESITYS LIITON SEURATUESTA JÄSENSEUROILLE

Liitto maksaa seuratukea vuosittaiseen seurakyselyyn vastanneille jäsenseuroille 5 euroa per seuran jäsenille SuomiSportista lunastettu koko kauden lisenssi (sekä harraste- ja kilpailu).

Kaikki lisenssit ovat samanarvoisia ja muutos keventää merkittävästi tukimäärän laskentaa

[Esimerkkilaskelma](#)



Seurapalveluiden ja -käyntien toiveet (Terho)

- toiveiden mukaan
- nähdään tilanne ja tutustutaan
- opitaan puolin ja toisin
- jaetaan oppeja ja kokemuksia
- voidaan yhdistää koulutukseen (esim tuomarikoulutus, Fencing Time, kilpailun järjestäminen)
- voidaan kokeilla laser-aseilla ammuntaa

Seuran oma-aloitteisen toiveen mukaisesti!



KIITOS :-)



SM5L
SEURATAPAAMINEN &
SYYSKOKOUS 2.12.2018

Sporttitalo 5 krs.

puh. 046 921 2290



SM5L SYYSKOKOUS 2.12.2018

TERVETULOA



ESITYSLISTA

Kokouksen avaus, puheenjohtaja Terho Mustonen

1. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjan tarkastajaa sekä kaksi valtakirjojen tarkastajaa, jotka samalla toimivat tarvittaessa äänten laskijoina
2. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
3. Tarkastetaan valtakirjat ja todetaan äänimäärät
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Vahvistetaan 2019 toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä liittymis- ja jäsenmaksujen suuruus.



SM5L SYYSKOKOUS 2.12.2018

ESITYSLISTA jatkuu....

6. Päätetään hallituksen jäsenten lukumäärä
7. Valitaan hallituksen jäsenet erovuoroisten sijaan
8. Päätetään tilintarkastajien lukumäärä; vähintään yksi ja enintään kaksi
9. Valitaan tilintarkastajat ja heille varamiehet
10. Päätetään liiton edustuksesta urheilun valtakunnallisissa keskusjärjestöissä ja edustajien toimintaohjeista.
11. Päätetään 2019 osanotto- ja kilpailumaksut sekä ja kilpailumääräysten mukaiset maksut
12. Päätetään lisenssimaksun suuruus lisenssikaudella 1.9.2019 - 31.8.2020
13. Päätetään liiton virallisten kokousedustajien sekä hallituksen jäsenien matkakorvaukset
14. Valitaan kaksi jäsentä Kamppailulajiliittojen yhteiseen kurinpitovaliokuntaan
15. Muut asiat:
 - 14.1 Lisenssi kaikille harrastajille
 - 14.2. Liiton seuratuki



	SEURA	Lisenssit yhteensä	Liittokokous äänet
1	Espoon Miekkailijat	165	17
2	Helsingin Miekkailijat	157	16
3	Oulun Miekkailuseura	42	5
4	Kalpaveljet	41	5
5	Kuopion Miekkailijat	40	5
6	Saimaan Säilät	37	4
7	Turun Miekkailijat	33	4
8	Tapanilan EräMiekkailujaosto	31	4
9	Helsingin Nykyaikaiset 5-ottelijat	26	3
10	Ylioppilasmiekkailijat	23	3
11	Habda	21	3
12	Hyvinkään Miekkailijat	20	3
13	Miekka-Miehet	19	2
14	Porvoon Miekkailijat	18	2
15	Mikkelin Miekkailijat	16	2
16	Kyrkslätt IF/UR33	14	2
17	Pyhän Olavin Miekkailijat	8	1
18	Kuopion Miekkailuseura	4	1
19	Säiläklubi ry	4	1
20	Veikkolan Veikot	4	1
21	Karjalan Kalpa	3	1
22	Länsi-Pohjan Miekkailijat	2	1
23	Allez Keski-Suomi	1	1
24	Viljami Miekkailuseura	1	1
25	Rovaniemen Miekkailijat	0	1
26	Hämeenlinnan seudun Miekkailijat	0	1
27	Kymen Miekkailijat	0	1
28	Vaasan Miekkailijat	0	1
29	Miekkailuseura Pisto	0	1
30	Hämeenlinnan 5-ottelijat	0	1
	Yhteensä	730	94

SM5L SYYSKOKOUS 2.12.2018 / Äänimäärät

Lisenssikausi
1.8.2017 - 31.8.2018
koko kauden lisenssit



Toimintasuunnitelma 2019

Strategian ja toimintasuunnitelman painopistealueet:

- 1. Seuratoiminta ja -palvelut**
- 2. Harraste- ja kuntoliikunta sekä kilpailutoiminta**
- 3. Huippu-urheilu**
- 4. Järjestötoiminta**



Toimintasuunnitelma 2019

1. Seuratoiminta ja -palvelut

Liitto tukee jäsenseuroja ja heidän kehitystään liiton tarjoamilla palveluilla

- Liiton toimisto ja luottamushenkilöt auttavat arjessa
 - ole aktiivinen ja kysy
 - toimiston työnjako muotoutuu...
- Tiedotus eri medioissa + viikkotiedotteet
- Seuratapaamiset
- Seurapäivät
- Hyvien käytänteiden jako

- Taloudellinen seuratuki lisenssien kautta
- Liiton subventoima koulutus
- Kalusto- ja välinelainausta
- Vakuutukset (TuplaTurva ja OP Sporttiturva)



Toimintasuunnitelma 2019

2. Harraste- ja kuntoliikunta sekä kilpailutoiminta

- Harraste - ja kuntotoiminta liittotasolla
 - Yli seurarajojen ulottuva leiritys eri harrasteryhmille
 - Pyörätuolimiekkailu (tiedotus, kilpailut)
- Kansallinen kilpailutoiminta
 - toimintakalenteri + Ophardt
 - kansalliset kilpailut: SM-kilpailut, Suomen Cup, Masters, muut
 - kansainväliset kilpailut Suomessa
 - FencingTime + kilpailukalusto + ohjeistus ja tuki
 - kilpailulisenssit, ranking
 - kilpailutoiminnan kehittäminen
- Sääntö- ja tuomaritoiminta
 - sääntöpäivitykset
 - tuomarikoulutus
 - tuomarinimeämiset (SM ja kv.)



Toimintasuunnitelma 2019

3. Huippu-urheilu

- Valmennusjärjestelmän mukaisesti
 - Parhaat harjoittelee yhdessä (viikkotreenit + leirit)
 - Portaittainen tukimalli
 - Suunnitelmallisuus
 - testaus
- Tokio-projektin toteutus
- Pariisi-projektin käynnistys
- Arvokilpailukriteerit, -valinnat ja järjestelyt
- Urheilijan polun määrittely



Toimintasuunnitelma 2019

4. Järjestötoiminta

Arjen pyörittämistä... järjestelyt, kokoukset, tiedotus, edunvalvonta, talous...

- Toimiston uusi resurssointi 1.1.2019 alk.
- Uusi työryhmäjako - operatiiviset ja kehittämistyöryhmät
- Johtosääntö kuvaa vastuut, valtuudet ja prosessit

- Kamppailulajien yhteistyö
 - Kamppailumaailma
 - Hyvä ja kannustava työyhteisö
 - Synergiaetuja: Kurinpoito, yhdenvertaisuus, adt jne.
 - Toiminnanjohtajien viikkotapaamiset

- Liittotason palkitseminen - seurojen esitykset

- Omarahoituksen vahvistaminen



Stilistisiä korjauksia toimintasuunnitelmaan 2019

Kohta 5.2. Espoo CC 26.-27.1.2019



SM5L Talousarvio 2019

- Liiton talousarvio esitetty bruttomääräisenä (valtionapu-% <50%)
Olellisesti liiton toimintaan kuuluvat kulut ja tuotot otettu täysimääräisinä mukaan > näytämme todellisen toiminnan laajuuden
- **Kulut**
 - Tokio-projektin toteutus (2+2 urheilijaa)
 - Palkkaus, liitolle 2. kokopäiväinen työntekijä
- **Tuotot**
 - Sijoitustuotot
 - Olympakomitean tehostamistuki (Tokio-projekti)
 - OKM-tuki (haettu)
- **Tulos**
 - 18.000 eur tappiollinen Tokio projektin myötä (vrt. Rio)
- OKM-tuen kehitys:

2012-2015:	165.000 eur
2016	155.000 eur (valtionapu% liian korkea)
2017 + 2018	160.000 eur (yhdenvertaisuussuunnitelma ok)
2019	170.000 eur hakemus (adt-suunnitelma ok)



	Talousarvio 2019			YHTEENSÄ 2019	Talousarvio		Toteuma 2017
	Harraste-kuntoliikunta ja kilpailutoiminta	Huippu- urheilu	Seurapalvelut ja järjestötoiminta		2018	erotus	
VARSINAINEN TOIMINTA							
HENKILÖSTÖ-, VUOKRA- JA TOIMISTOKULUT							
Henkilöstön palkkakulut	-48 000	-43 500	-21 500	-113 000	-96 000	-17 000	-86 344
Henkilöstön ja luottamushenkilöiden matkakulut			-4 000	-4 000	-4 000	0	-3 200
Vuokra- ja vastikekulut			-5 500	-5 500	-4 350	-1 150	-4 098
Ostetut hallintopalvelut			-11 400	-11 400	-16 200	4 800	-11 030
Toimisto- ja muut kulut + poistot	-4 000		-10 400	-14 400	-15 750	1 350	-25 710
	-52 000	-43 500	-52 800	-148 300	-136 300	-12 000	-130 382
VALMENNUS- JA KILPAILUTOIMINNAN KULUT							
Valmennustoiminta ja arvokisat							
Valm.ryhmätoiminta ja -tuet, arvokisat	-30 000	-88 500		-118 500	-118 500	0	-117 879
Tokio-projekti		-18 000		-18 000	0	-18 000	0
Pyörätuolimiekkailu, ratsastus	-14 100			-14 100	-14 100	0	-13 503
Huippu-urheilu (olympiakomitea)		-27 000		-27 000	-20 000	-7 000	-12 900
	-44 100	-133 500	0	-177 600	-152 600	-25 000	-144 282
Kilpailutoiminta kotimaassa	-29 000			-29 000	-29 300	300	-26 595
SEURAPALVELU JA -KEHITYSKULUT							
Seuratyö/lajikehitys			-13 000	-13 000	-7 000	-6 000	-4 795
Tuomaritoiminta	-13 800			-13 800	-13 300	-500	-16 485
Koulutus			-5 000	-5 000	-5 000	0	-1 816
Viestintä			-4 300	-4 300	-4 300	0	-5 753
Edunvalvonta			-3 200	-3 200	-3 200	0	-4 358
	-13 800	0	-25 500	-39 300	-32 800	-6 500	-33 207
VARSINAISEN TOIMINNAN KULUJÄÄMÄ	-138 900	-177 000	-78 300	-394 200	-351 000	-43 200	-334 466
	35 %	45 %	20 %				



VARAINHANKINTA JA MUUT TUOTOT							
Kilpailumaksu-, tuomarimaksu, leiri- ja koulutustuotot	62 700	40 000	1 000	103 700	108 500	-4 800	107 420
Ratsastustuotot	10 000			10 000	9 000	1 000	7 648
Lisenssituotot		3 000	23 000	26 000	24 000	2 000	26 271
Jäsenmaksutuotot			3 000	3 000	3 000	0	2 800
Sponsorisopimukset		4 000		4 000	4 000	0	4 000
	72 700	47 000	27 000	146 700	148 500	-1 800	148 139
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA							
Vuokratuotot (netto)			500	500	500	0	480
Sijoitustuotot	12 000	15 000	5 000	32 000	12 000	20 000	28 645
	12 000	15 000	5 500	32 500	12 500	20 000	29 125
YLEISAVUSTUKSET							
OK huippu-urheiluavustus		27 000		27 000	20 000	7 000	12 900
OKM eritysavustus				0	0	0	2 900
	0	27 000	0	27 000	20 000	7 000	15 800
VARSINAISEN TOIMINNAN TULOS	-54 200	-88 000	-45 800	-188 000	-170 000	-18 000	-141 402
	29 %	47 %	24 %				
YLEISAVUSTUKSET							
OKM yleisavustus				170 000	170 000	0	160 000
TILIKAUDEN TULOS				-18 000	0	-18 000	18 598



KILPAILUMAKSUT 2019

SM5L hallituksen esitys syyskokoukselle 2.12.2018

Kansallinen kilpailu	Osallistumis- maksu *)	Maksu seuralle *)	Maksu liitolle	
Seniorit	30	27,00	3,00	
U20 Juniorit	25	22,00	3,00	
U17 Kadetit	20	17,00	3,00	
U15	20	17,00	3,00	
U13/U11/U9	15	15,00	0,00	
*) Liiton suositus järjestävälle seuralle				
SM-kilpailut	Osallistumis- maksu	Maksu seuralle	Maksu liitolle	
Seniorit	35	22,00	13,00	
U20 Juniorit	30	19,00	11,00	
U17 Kadetit	30	19,00	11,00	
Joukkue, kaikki ikäsarjat	90	75,00	15,00	
5-ottelu	65	52,50	12,50	
moniottelu	40	27,50	12,50	
Suomen Cup ja Masters *)	Osallistumis- maksu	Maksu seuralle	Maksu liitolle	Finaali- maksu
Seniorit	35	27,00	3,00	5,00
U20 Juniorit	30	22,00	3,00	5,00
U17 Kadetit	25	17,00	3,00	5,00
U15	20	17,00	3,00	0,00
U13/U11/U9	15	15,00	0,00	0,00
*) ks. Jun. Suurkisat alla				
Junioreiden Suurkisat	Osallistumis- maksu	Maksu seuralle	Maksu liitolle	Finaali- maksu
U20 Juniorit	30	22,00	3,00	5,00
U17 Kadetit	30	22,00	3,00	5,00
U15	25	22,00	3,00	0,00
U13/U11/U9	20	20,00	0,00	0,00

Seniorit ja veteraanit



Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliiton nykyinen hallitus:

- Terho Mustonen, puheenjohtaja
- Riina Pitkänen, varapuheenjohtaja, 5-ottelun edustaja
- Katri Savolainen, varapuheenjohtaja
- Minna Kervinen, jäsen
- Sara Lundén, jäsen
- Mikko Mellanen, jäsen
- Tuija Repo, jäsen
- Janne Saarikko, jäsen, 5-ottelun edustaja
- Petri Saavalainen, jäsen
- Tanja Tammimies
- (Minna Lehtola, eronnut)

Erovooroiset hallituksen jäsenet:

- Janne Saarikko (vastuualue: talous)
- Sara Lundén (vastuu: kansallisen kilpailutoiminnan kehittäminen)
- Katri Savolainen (vastuu sääntö- ja tuomarityöryhmä)
- Tuija Repo, jäsen (vastuu seurakehitys)
- Minna Lehtola (eronnut hallituksesta)

Tuija Repo on ilmoittanut, että ei enää ole käytettävissä uudelle hallituskaudelle.



HALLITUSEHDOKKAAT 2019-2020

- Sara Lundén KAVE (miekkailu)
- Joonas Lyytinen HFM (miekkailu)
- Janne Saarikko HN5ott (5-ottelu)
- Mikko Salminen EM (miekkailu)
- Katri Savolainen HFM (miekkailu)
-



MUUT PÄÄTÖSASIAT

LIITON LISENSSI KAIKILLE LAJIEMME HARRASTAJILLE

Taustaa: Rahoittajamme Opetus- ja kulttuuriministeriö vaatii liikuntajärjestöiltä todennettua tietoa jäsenmäärästä, lisenssimäärästä sekä harrastajien ikä- ja sukupuolijakaumasta. Uudet kriteerit astuvat voimaan v. 2020, ja niissä edellytetään myös tietojen toimittamista SuomiSportin kautta. Lisenssimäärä on ainoa keino millä voimme luotettavasti todentaa harrastajamäärän. Luvut tulevat vaikuttamaan siihen paljonko liitto ja sitä kautta lajit saavat rahoitusta tulevaisuudessa.

Tästä syystä hallitus esittää, että **vähintään harrastelisanssi on pakollinen kaikille miekkailun ja nykyaikaisen 5-ottelun harrastajille kauden 2019-2020 alusta alkaen.** Lisenssin myötä harrastaja saa itselleen edullisen ja kattavan **urheiluvakuutuksen**. Seurat saavat varmuuden siitä, että kaikki harrastajat on varmasti vakuutettu. Lisäksi seuran lisenssimäärä vaikuttaa seuratuon määrään ja seuran **äänimäärään** liittokokouksissa. Jäsenmaksun suuruus perustuu jatkossakin vain kilpailulisenssien määrään. Osa jäsenseuroista on jo ottanut lisenssipakon käyttöön, eikä se heidän kokemustensa mukaan ole aiheuttanut suurta vastustusta tai harrastajakatoa.

Suurempi lisenssien kokonaismäärä antaa lisäksi liitolle paremmat mahdollisuudet neuvotella muista eduista, joita lisenssin haltija voisi saada.



MUUT PÄÄTÖSASIAT

HALLITUKSEN ESITYS LIITON SEURATUESTA JÄSENSEUROILLE

Liitto maksaa seuratukea vuosittaiseen seurakyselyyn vastanneille jäsenseuroille **5 euroa per** seuran jäsenille SuomiSportista lunastettu **koko kauden lisenssi** (sekä harraste- ja kilpailu).

Kaikki lisenssit ovat samanarvoisia ja muutos keventää merkittävästi tukimäärän laskentaa.



**Menestyksellistä
vuotta 2019!**

KIITOS!

