



SUOMEN MIEKKAILU- JA 5-OTTELULIITTO – FINLANDS FÄKT- OCH 5-KAMPSFÖRBUND R.Y.

VALMENTAJIEN JA HUIPPU-URHEILURYHMÄN 2. YHTEISTAPAAMINEN / MUISTIO

Aika: 23.3.2019 klo 10

Paikka: SPORTTITALO Valimotie 10, 00380 Helsinki (Pitäjänmäki), 5 krs. kokoustila "PARIISI"

Läsnä: Mikko Salminen, HU puheenjohtaja (Miekkailuvastaava)
Seppo Lauhio, valmentaja
Kari Kaaja, valmentaja
Taneli Rautala, valmentaja
Lars Winter jr., valmentaja
Varpu Wiens, valmentaja (etänä)
Minna Lehtola, Valmennus- ja nuorisopäällikkö / HU jäsen

Poissa: Mikko Mellanen, HU jäsen
Janne Saarikko, HU jäsen (5-otteluvastaava)
Lena Tallroth-Kock, Toiminnanjohtaja

1. Kokouksen avaus

Puheenjohtaja Mikko Salminen toivotti osallistujat tervetulleiksi.

2. Paikalla olevien esittely

Kaikki paikalla tai etäyhteydellä mukana olevat esittäytyivät.

3. Asialistan hyväksyminen

Asialista, joka oli lähetetty osallistujille ennakoon tutustuttavaksi, hyväksyttiin.

4. Edellisen kokouksen muistio

Hyväksyttiin edellisen kokouksen muistio ja todettiin sen olevan luettavissa liiton sivuilta.

5. Tapaamisen tarkoitus

Puheenjohtaja Mikko Salminen kävi lyhyesti läpi tapaamisen tarkoitusta.

Tarkoituksena jatkaa kauden 2019-20 suunnittelua niistä lähtökohdista mitä valmentajatapaamisessa 24.1.2019 sovittiin. Johtavana ajatuksena on edelleen, että tulevan kauden valmennusryhmät kriteereineen, sparringohjelmat ja leirit vetäjineen sekä kansainvälinen kilpailusuunnitelma ja arvokisasuunnitelma kriteereineen saadaan tehdyksi yhdessä hyväksyttäväksi kokonaisohjelmaksi.

Osa asioita täytyy saada valmiiksi liiton hallituksen toukokuun 9.5. kokoukseen mennessä ja osa asioista kesäkuun 12.6. kokoukseen.



SUOMEN MIEKKAILU- JA 5-OTTELULIITTO – FINLANDS FÄKT- OCH 5-KAMPSFÖRBUND R.Y.

HU-työryhmä valmistelee kauden 2019-20 runkosuunnitelman – suunnitelma jaetaan valmentajille huhtikuun viimeisellä viikolla. Tämän perusteella toukokuussa kokoonnutaan uudestaan ja tehdään esille tulevia korjauksia seuraavan kauden suunnitelmaan.

Maalis- ja toukokuun tapaamisten välissä pyrimme tapaamaan vielä henkilökohtaisesti osan valmentajista.

Kauden 2019-20 avausleirille (KickOff 24.8.2019 Veikkola) kutsutaan urheilijat sekä valmentajat ja käydään tuleva kausi läpi – tällöin on vielä mahdollisuus muuttuneiden tekijöiden perusteella tehdä täsmennyksiä.

Suunnitelmassa on myös järjestää infotilaisuus kaudesta seurojen edustajille ja vanhemmille.

6. Keskusteltiin kauteen 2019-20 liittyvistä asioista

Keskustelun pohjana käytettiin *ennakkoon lähetettyä asialistaa/alustusta päivän aiheista*, joihin osallistujia oli pyydetty miettimään valmiiksi omia ajatuksia ja kannanottoja.

Yhdeltä valmentajalta, joka ei itse päässyt paikalle, oli tullut kirjallisena ajatuksia lähetettyihin aiheisiin. Lisäksi yksi palaute tuli juuri tapahtuman alkaessa. Nelituntisen tapaamisen aikana käytiin hyvää keskustelua kaikista aiheista. Keskusteluissa ei tullut konkreettisia esityksiä toukokuun valmentajatapaamiseen. Tässä muistiossa on siten keskusteluissa esille tulleita, aiheisiin liittyviä, kommentteja.

Toukokuun kokouksen esityslistaan tullaan tarkentamaan esillä olleita kokonaisuuksia kommenttien ja valmentajakeskusteluiden perusteella.

6.1 Valmentajat

Nykytilanteessa valmennustoiminta tapahtuu lähes yksinomaan seuratasonalla.

Valmentajien osuus liiton järjestämissä tapahtumissa on kuitenkin oleellinen. Kaudelle 2019-20 pyritään edelleen kehittämään suunnitelmallisuutta niin sparringeissa, leireissä kuin kilpailumatkoissakin.

Keskustelussa esille tullutta:

- Mihin tulosten teko pysähtyy nuorten sarjojen jälkeen?

* nuorten latistus / lannistus, porukka riitaista, yhdessä tekeminen puuttuu

* “Opariautomaatteja” on - kokonaisvaltainen valmennus ja laadukkaat harjoitukset puuttuvat *urheilijat pitää saada ymmärtämään harjoittelun merkitys = miekkailijan vastuuttaminen eli asenne tekemiseen! “Älä kuse omiin muroihin!”

* Yli seurarajojen menevä yhteistyö - liitto + seurat, alueellisesti eri seurat keskenään

* Perusasiat harjoittelussa kuntoon heti alussa



SUOMEN MIEKKAILU- JA 5-OTTELULIITTO – FINLANDS FÄKT- OCH 5-KAMPSFÖRBUND R.Y.

- Valmentajien korvaukset:

* Asiallinen korvaus - asiallinen sisältö

* valmentajan vastuuttaminen = asiallinen sisältö + sitoutuminen + yhteistyökyky

* Asiallinen sisältö = jokaiseen harjoitukseen / kaikkeen tekemiseen idea / ajatus

mukaan -Valmentajakoulutus:

* Perinteinen vallitseva ajatus, että vain ulkomailta voi tulla päteviä valmentajia

* jatkossa tavoite lisätä omavaraisuutta

* ulkomaiset valmentajat: kielimuuri + ammattivalmennus vs “Robin Hoodit”

* Nyt valmennus- ja koulutus latu erillään - tavoite yhtenäisempää toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi mm. valmentajakoulutuksessa

* Kartoitus olemassa olevien valmentajien kiinnostus osallistumiseen

* Aktiivisessa toiminnassa olevat valmentajat yhteistyössä sapluunan rakennus/näkemys mitä tehdään

* Koulutuksen/mentoroinnin suunnittelu yhteistyössä SM5L koulutustyöryhmän kanssa

Sovittiin, että: HU-ryhmä tekee toukokuulle esityksen valmentajien korvauksista kaudelle 2019-2020

6.2 Valmennusryhmät ja valintakriteerit

Tavoitteena on kasvattaa nykyisiä valmennusryhmiä siten, että 3+2 vuoden aikajaksossa pyritään saamaan niin miesten kuin naisten sarjaan maajoukkueet arvokilpailuihin.

Keskustelussa esille tullutta:

- Valmennusryhmät:

* kriteerit nyt sekavat - toiveena kriteerien selkeytys yhteneväisesti ymmärrettäviksi - ei kuitenkaan liian tarkkaa avausta (kuten tulokriteerit nyt - yksi sijoittuminen...)

* Ryhmien kasvattaminen - eri ikäsarjojen joukkueet - joukkueille “nais- ja mieskapteeni”, joka toimisi urheilijaedustajana = välikäsi + esimerkki

* Tavoitteena yhtenäinen Suomen joukkue - nyt vallalla pelkkä individualistinen ajattelumalli

* N-ryhmän ikäraja? - Nuorten “DropOut”-ilmiö - siirtyminen nuorten sarjoista aikuisten sarjoihin haastavaa (poniluokista hevosiin) - kehityksen tukemisen ja motivaation säilyttämisen näkökulman sisällyttäminen valmennusjärjestelmään

* valmennusryhmien tarkistaminen kesken kautta mahdolliseksi (ryhmään nostaminen ja ryhmästä pois pudottaminen)

- Taloudellinen tuki:

* rahat liiton toimintaan pääasiassa OKM

* Urheilijoille/valmentajille valmennuksen tehostamistuki OK + OKM-tuki: tulospäätteistä = noteeraavat minimi 32 joukossa tulokset MC kisoista - tukevat 16./8./mitalisijoituksia saavuttaneita

* Valmennusjärjestelmän taloudellinen tuki tällä hetkellä suoraan urheilijoille vastikkeettomana - jatkossa vastikkeelliseksi harjoitteluun (seurantatapa?), leirityksiin ja kilpailuihin (kausisuunnitelma) sidottuna sopimuksen mukaan

* Valmennusryhmien taloudellinen tuki (A/B/C) jatkossa pääasiallisesti ryhmäkohtainen



SUOMEN MIEKKAILU- JA 5-OTTELULIITTO – FINLANDS FÄKT- OCH 5-KAMPSFÖRBUND R.Y.

* Mahdolliset henkilökohtaiset tuet tulospurustein (tulospurustelu!)

- Toiminnallinen tuki:

* tärkeää miten liitto on organisoinut toiminnan ja esimerkit

* laadukas harjoittelu keskiöön

* harjoituksiin velvoittaminen - väsyneenä keskenään toimeen tuleminen (urheilijat + valmentajat)

* henkilökohtainen valmentaja + liitto yhteistyön tiivistäminen - yhteydenpito liittoon

Sovittiin, että: Toukokuun tapaamiseen HU-ryhmä tekee esitysluonnoksen

Valmennusjärjestelmän valmennusryhmien muutoksista ja niiden valintakriteereistä.

6.3 Harjoittelu, sparringit, leirit

Tämän kokonaisuuden valmistelua jatketaan toukokuun tapaamisessa – valmistelua tarkennetaan tarvittaessa toukokuun aikana - valmis suunnitelma tulee olla hallituksen kokouksessa kesäkuussa.

Keskustelussa esille tullutta:

- Laadukas kokonaisvaltainen harjoittelu puuttuu:

* harjoittelun tason nosto keskittämällä (pieni populaatio eli kaikki samantasoiset saatava yhteen) *

* jokaisen harjoituksen teko ajatuksella, myös vapaamiekkailu

* palautteen antaminen toinen toiselle (mikä onnistui? mikä ei?)

* oparilla opitun taidon siirtäminen otteluharjoitteluun ja itse kilpailutilanteisiin

- Liiton yhteisharjoituksen kehittäminen - kunnon merkityksen korostaminen:

* yhteiset aamuharjoitukset Kisahallille 2 x / viikko: 1 yleis-/fysiikkaharjoitus sis. esim. kahvakuulaa (yleiskunto, keskivartalon ja liikkuvuuden tärkeys) ja 1 lajia tukeva / lajinomainen harjoitus (pariharjoittelu + jalkatyö tms)

* vakio lauantai harjoitus ja/tai vähintään 1 krt per kk viikonloppu harjoitus (Ykköstykit + muut)

* sparring 1 krt per kk "MC-kisa mini muodossa"-ajatuksella = alkuerät + pudotus ottelut

* to-sparringista luopuminen? -

* lisäksi perusohjelman luominen yleis harjoitteluun pääkaupunkiseudun ulkopuolella oleville käyttöön

- Resurssien kohdentaminen:

* keskittyminen kalvan osalta pääkaupunkiseudulle

* ennakointi ja suunnitelmallisuus mahdollistaa osallistumisen kauempaakin

- Kisahallin remontin aloitusaikataulu siirtynyt myöhemmäksi aiemmin sovitusta 2023

- Oma taso ei kaikille tasoryhmille ole riittävän laaja:

* ulkomaan leiritykset (Viro, Ruotsi, Venäjä)

* urheiluopisto leirityksissä korkea hinta rajoittava tekijä

Sovittiin, että: Liiton KickOff-leiri 24.8.2019 on aseeton eli kaikille. Jatketaan seuraavalla tapaamiskerralla kauden 2019-2020 toiminnallisuuksien suunnittelua.

6.4 Testaus

Yhtenä kehityskohteena on valmennusryhmäläisten testaaminen. Järjestelmän kehittämiseksi valmentajien kesken tulisi olla yhteisymmärrys testien tarpeellisuudesta ja sisällöstä. Tämä työ on tarkoitus saattaa valmiiksi elokuun leiriin mennessä.



SUOMEN MIEKKAILU- JA 5-OTTELULIITTO – FINLANDS FÄKT- OCH 5-KAMPSFÖRBUND R.Y.

Keskustelussa esille tullutta:

- Testausta tarvitaan: kestävyys = treenauskyky, yksipuolisen lajin tyypillisten rasitusvammojen ennaltaehkäisy hyvällä kokonaisvaltaisella fyysisellä kunnolla
- Vaihtoehtoisia testejä: Espoon Miekkailijoiden testipatteristo, FMS-testi (perusliikemallit), Move!-testi, Cooperin-testi
- Selvitys miten muissa maissa miekkailijoita testataan (mm. Ruotsin viitearvot)

Sovittiin, että: Toukokuulle HU-ryhmä tekee testi-patteristosta ehdotelman. KickOff-leirillä testaus (sis. liikkuvuus, perusvoima, vartalon hallinta, kestävyys).

6.5 Kilpailut, kilpailusuunnitelma

Ajatuksena - valmennusryhmille yhteinen suunnitelma kv kilpailuista – MC / Satelliitti, CC, muut kv kisat => tavoitteena päällekkäisyyksien poistaminen (kotimaiset kisat, leirit), Kauden tavoitteellisuus arvokisoihin ja niihin tasapuolinen valintakriteeristö.

Keskustelussa esille tullutta:

- Kilpailutoiminnan järjeistys ja kilpaileminen keskitetysti = ryhmäkohtaisesti yhtenäinen kilpailusuunnitelma - kansalliset kilpailut + sopiva määrä kansainvälisiä kilpailuja + arvokilpailut (sijoitetulle rahalle optimaalinen hyöty)
- Kehityksen tukemisen ja motivaation säilyttämisen näkökulma myös kilpailusuunnitelmiin. Mm. lapsille/nuorille tärkeää saada paljon otteluita, kilpailukalenteriin mukaan matalan profiilin / alemman kategorian kisoja (ilman tuomareita, ei palkintoja, ½ pisteet) esim. liiton kk-kisa/kalpamaraton
- Voittamaan oppimisen tukeminen sopivan tasoisiin kv. kisoihin ohjaamalla (esim. NordicCup, Tukholman kisa repechasilla kaikille pakolliseksi) - "ei ole järkeä mennä ottamaan turpaan MC-kisoihin" - lähialueiden kilpailujen hyödyntäminen (Viro, Venäjä, Ruotsi..)
- SM-kisoihin osallistuminen "pakolliseksi" valmennusryhmään kuuluville

Sovittiin, että: Hu-ryhmä tekee alustavan kilpailukalenterin konsultoiden valmentajia.

6.6 Arvokisavalinnat

Arvokisoihin lähtevien Valmentajan/valmentajien ja joukkueen johtajan nimeäminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Millä perusteilla valmentaja(t) ja joukkueen johtaja valitaan, käsitellään toukokuun tapaamisessa.

Keskustelussa esille tullutta:

- Arvokisa-käsitteen avaus tarpeellista = EM/MM/Olympialaiset
- Arvokisavalinnat:
 - * U17=motivoiva merkitys eli kaikille mahdollisuus
 - * U20=osittain sama
 - * sen=tiukempi seula/tulostavoite
 - * ei välttämättä aina joukkuetta, jos taso ei riitä
 - * Harjoituksiin velvoittaminen
- Arvokisoihin rankingin mukaan suoraan 4 vai 3 + 1 ja kv vai arvokisarankingin mukaan



SUOMEN MIEKKAILU- JA 5-OTTELULIITTO – FINLANDS FÄKT- OCH 5-KAMPSFÖRBUND R.Y.

- Rankingin yksinkertaistaminen:

* kokonaiskuvan luonti, läpinäkyvät selkeät kriteerit, jotka kaikkien tiedossa kauden alussa

* arvokisarankingin sisältö tärkeä: ohjaava merkitys mitä kisoja valitaan ja miten kisoista saatavia pisteitä painotetaan (pisteiden merkitys)

* tasapuolisuus huomioitava osallistumismahdollisuuden suhteen - ei kaukokisoja!

- "Koko homma pöydälle, porukka kilpailemaan keskenään" - tarpeeksi hyvä pääsee arvokisoihin aina

- "Ei Olympiadi-sykliä, vaan mieluummin pärjääminen mm. SM/PM/EM/MM-kisoissa

- Joukkueenjohtaja:

* joukkueen koko, ikäryhmä ja rakenne määräävä tekijä valinnassa

* tavoitteena pienellä joukkueella ensisijaisesti valmentaja, jolla jojo:n tehtävät

* kuka valmentajista kisaan valitaan - se, jolla eniten miekkailijoita samasta seurasta + käytettävyys

- Tukihenkilöt arvokisoissa:

* akkreditointi vain henkilöille, joilla joukkuetta tukeva tehtävä kisoissa

* liitto nimeää vain järkevin perustein vanhemmille - turistit erikseen

* jojo/muut selkeät tehtävät = kokonaisuus haltuun

* valmentaja toimii "ukoksenjohdattimena" (miekkailija-tukihenkilö/vanhempi)

Sovittiin, että: Toukokuun tapaamiseen HU-tekee selkeän esitysluonnoksen. Ennen mahdollista rankingmuutosta arvokisavalinnat tehdään arvokisarankingin mukaan.

7. Seuraavan tapaamis ajan sopiminen

Sovittiin seuraava yhteistapaaminen pidettäväksi to 2.5.2019 klo 17.00 Sporttitalo 5. krs., Pariisi-neuvotteluhuone. Etäosallistuminen mahdollista. Osallistujille lähetetään tapaamisen asialista liitteineen viikkoa ennen tapaamista.

8. Kokouksen päättäminen Puheenjohtaja Mikko Salminen päätti tilaisuuden.