

SM5L KickOff -päivä

24.8.2019

Veikkola



SM5L KickOff -päivä 24.8.2019

Aika: la 24.8.2019 klo 10-18

Paikka: Veikkola, Vuorenmäen koulu (Eerikinkartanontie 5) ja sen vieressä sijaitseva urheilukenttä

Kenelle: Valmennusryhmien urheilijoille ja muille kv tasoon tähtääville kilpamiekkailijoille ja 5-ottelijoille (U15, U17, U20 ja seniorit) sekä heidän valmentajilleen. Myös tukijoukot tervetulleita luento / info-osuuksiin.

Ohjelma: KickOff -päivä sisältää infoa tulevasta kaudesta, asiantuntijoiden luentoja sekä ohjattua treeniä, joka toteutetaan ns. ilman aseita. Päivän teemana on tasapaino!

Ilmoittautuminen: SuomiSportin kautta viimeistään 20.8.

Hinta: Osa liiton huippu-urheilutoimintaa, leiriohjelma on osallistujille maksuton.

Ruokailu: Omat eväät. Välipalatarjoilu liiton toimesta!

Varusteet: Normaaliit urheiluvarusteet sekä sisä- että ulkokäyttöön



SM5L KickOff -päivä 24.8.2019

teemana tasapaino (henkinen-fyysinen-urheilullinen)

- klo 10.00 - 10.15 Tervetuloa ja päivän ohjelma
 - **Minna Lehtola**, valmennus- ja nuorisopäällikkö SM5L
- klo 10.15 - 11.45 Oma energia ja sen tasapainottaminen kilpaurheilijana - interaktiivinen luento
 - **Nina Karlsson**, energiavalmentaja, Coach ja **Niki Karlsson**, kilpauimari
- klo 12.00 - 13.00 Tasapaino ja liikkuvuus loukkaantumisten estämisen kannalta - ohjattu DEMO
 - **Mikko Salminen**, HU pj.
- klo 13.00 - 14.00 Lounastauko (omat eväät) ja verkostoituminen
- klo 14.00 - 14.30 Kilpailutoiminta ja -säännöt tuomarin näkökulmasta - luento
 - **Katri Savolainen**, FM, STTR pj.
- klo 14.30 - 15.30 Kehon omatoiminen huolto - ohjattu harjoitus (edellisen kauden huomioiden pohjalta)
 - **Niklas Hamnström**, fysioterapeutti Urhea
- klo 15.45 - 17.30 Urheilullinen tasapaino, tulevan kauden info, päivän yhteenveto ja vapaata keskustelua
 - **Mikko Salminen ja Minna Lehtola**



Voima, Tasapaino ja Liikkuvuus

loukkaantumisten estämisen kannalta

MITÄ VAMMOJA?

- **KYYNÄRPÄÄ**
- **ETUREISI**
- **TAKAJALAN LÄHENTÄJÄ**
- **POLVET**
 - **ETUPOLVI**
 - **TAKAPOLVI**

Voima, Tasapaino ja Liikkuvuus loukkaantumisten estämisen kannalta

LOUKKAANTUNEENA HARJOITTELU / KILPAILEMINEN

- VAMMA PAHENEET, PARANEMINEN PITKITTYY**
- HYVÄT KIPULÄÄKKEET – MIETI HYÖTY!**
- MUUT SEURANNAISET – KEHON
”SUOJAUTUMISKEINOT”**

SELVITÄ SYY JA HOIDA SE - ÄLÄ HOIDA VAIN SEURAUSTA!!

Voima, Tasapaino ja Liikkuvuus loukkaantumisten estämisen kannalta

- **MIKÄ ON SYY VAMMAAN?**

tulehdus ei ole syy vaan seuraus

KOMPENSOIVA STRATEGIA ⇔ voima/liikkuvuus/tasapaino

VÄÄRÄ LIIKE

VÄSYMYS ⇔ liikkuvuus - tekniikka - kapasiteetti

MITÄ TASAPAINO ON - miksi tärkeää?

PAINOPISTE

NILKKA

POLVI

LONKKA

VARTALO

(KÄDET)

(PÄÄ)

VIRHELIIKE/HORJUMINEN/KAATUMINEN

Esimerkkejä elävästä elämästä - miten menetelty väärin!

- KYYNÄRPÄÄ, NILKAT
- ETUREISI
- TAKAJALAN LÄHENTÄJÄ
- POLVET
 - ETUPOLVI
 - TAKAPOLVI

LÄMMITTIMET - lämpö, tuki, kompressio (ESIM. kuntopiste.com)

ESIMERKKI VIDEO JA DEMO LIIKKEET

LINKKI YOUTUBE VIDEOON:

epee lessons grumier (väli 11min 30 sek - 12min)

https://www.youtube.com/watch?v=VJaXe_H60Y

DEMO LIIKKEET:

- tasapainoliike
- Bulgarialainen

(välineet: jumppakeppi, kahvakuulat/käsipainot)

TULEVAN KAUDEN INFO

TULEVA KAUSI 2019-2020

Yhdessä = liitto + urheilijat + valmentajat + seurat + taustaryhmät

Panostus yhdessä harjoitteluun ja tekemiseen sekä pitkäjänteiseen joukkueiden rakentamiseen!



TULEVA KAUSI 2019-2020

- SM5L Valmennusjärjestelmä: valmennusryhmät, valmentajat, seurat
- Taloudellinen ja toiminnallinen tuki
- Liiton organisoima toiminta: harjoitukset, sparringit, leirit, muut
- Liiton järjestämät kv. kilpailut Suomessa (CC ja sat MC)
- Arvokilpailut ja arvokilpailuvalinnat 2020
- Nimeämiset kv. joukkuekilpailuihin
- Lisenssikausi 2019-2020: lisenssit, vakuutukset
- Yhteistyö: Suomen Olympiakomitea, Urheiluakatemit ja -lukiot, Puolustusvoimien Urheilukoulu
- Antidoping (ADT)



LÄHTÖKOHTA 5-VUOTISKAUDELLE

KAUDEN 2018-19 SM-KISOJEN PERUSTEELLA - KALPA

U17 TYTÖT 9

U20 TYTÖT 5

U17 POJAT 15

U20 POJAT 17

NAISET 7

MIEHET 6

VETERAANIT N 22 M 29



SM5L VALMENNUSJÄRJESTELMÄ:

LIITON VALMENNUSJÄRJESTELMÄ = toimintaedellytysten luominen kv. uraa tekeville kilpaurheilijoille yli seurarajojen!

Täsmennykset valmennusjärjestelmään kaudelle 2019-2020:

https://www.fencing-pentathlon.fi/site/assets/files/5171/sm5l_valmennusjarjestelma_liite_1_miekkailu_3.pdf

- Neljä valmennusryhmää O-A-B-C
- Miekkailijat nimetään kaudeksi ja 5-ottelijat vuodeksi
- Yleis- ja tuloskriteerit (taso-ajattelu, lisäys-/poistomahdollisuus)
- Taloudellinen ja toiminnallinen tuki (henkilö- ja ryhmäkohtaista)
- Valmentajat (yht.työ/vaikuttaminen ja korvausten korotus)

Tavoite:

- Arvokisakriteerit täyttävät joukkueet kaikissa ikäryhmissä
- Miekkailijoita tuottava juniorijärjestelmä



SM5L VALMENNUSJÄRJESTELMÄ:

LIITON VALMENNUSJÄRJESTELMÄ = toimintaedellytysten luominen kv. uraa tekeville kilpaurheilijoille yli seurarajojen!

Tavoite:

- Arvokisakriteerit täyttävät joukkueet kaikissa ikäryhmissä
- Miekkailijoita tuottava juniorijärjestelmä



TALOUDELLINEN JA TOIMINNALLINEN TUKI

Taloudellinen tuki valmennusryhmän jäsenille:

- Harjoittelun nostaminen tuen keskiöön:
 - Viikkotoiminnan lisääminen
 - Leiripäivien lisääminen (kotimaa + ulkomaat)
- Valittujen kisamatkojen taloudellinen tuki xxx€ per ryhmäläinen per kisa
- Tuomarimaksut 70€ per ryhmäläinen per kv. karsintakisastartti
- Arvokisojen taloudellinen tuki xxx€ per ryhmäläinen

Toiminnallinen tuki valmennusryhmän jäsenet + osittain haastajat:

- Viikottainen toiminta ja leirit/sparringpäivät

Valmentajapäivä loka-marraskuussa:

- Kalenterin tarkentaminen, leiritysten suunnittelu ja budjetointi kevätkaudelle 2020



LIITON VALMENNUSTOIMINTA 2019-2020

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

= Yli seurarajojen tapahtuva liiton koordinoima yhdessä harjoittelu!

- **MA: Fysiikkaharjoitus**, Kisahalli klo 17.00-17.30 (Rasmus Mellanen)
- **TI: Kalpa-sparring**, HFM-sali klo 18.30-20.30 (Peeter Nelis/Kasper Roslander, HFM puh. 040 825 5221) - alkamisajankohta elo-syyskuu
- **KE: Kalpa-sparring**, Kisahalli klo 19-21 (András Tóth)
- **TO: Fysiikkaharjoitus**, Kisahalli klo 16.30-17.00 (Rasmus Mellanen)
- Ensisijaisesti valmennusryhmien jäsenet + kutsutut sparraajat (sen/jun/kad)
- + **Kadetti/haastaja kalpa-sparring**, Tuulimäen Urheiluhalli klo 11-15 (Kimmo Puranen)
 - U15/U17 kv. kilpamiekkailijat + haastajat (akt. kilpailevat jun/sen/vet)
 - Ilmoittautumien SuomiSportin kautta ed. keskiviikkoon mennessä (max 24)
- aamuharjoitukset 2 x / vko?

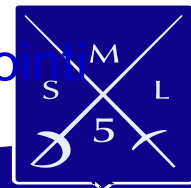


LIITON LEIRIT / SPARRING-PÄIVÄT 2019-2020

- KickOff päivä 24.8.2019, Veikkola
- Sparring-päivä 8.9.2019, Hki/Tre? (valmennusryhmät+sen/jun)
- U15/U17/U20 PM-leiri 14.-16.10.2019, Espoo
- Itsenäisyyspäivän-leiri 5./6.-8.12.2019, Haapsalu? (sen/jun)
- Joululeiri 27.-30.12.2019 Hki/Espoo/Tre? (sen/jun/kad/vet)
- Sparring viikonloppu 11.-12.1.2019, Hki/Espoo/Tre?
(jun/kad/naiset)
- Valmennusryhmien O-A-B ulkomaan leirit (syys- ja kevätkausi)

Valmentajapäivä loka-marraskuussa:

- Kalenterin tarkentaminen, leiritysten suunnittelu ja budjetointi
kevätkaudelle 2020



KV. KISAT SUOMESSA 2019-2020

- **Kupittaa Tournament sat MC**
 - 28.9.2019 Kupittaaan urh.halli, Turku
 - naiset ja miehet
 - henkilökohtainen kilpailu

- **Espoo Cadet Circuit U17 + U14**
 - 25-26.1.2020 Otahalli, Espoo
 - tytöt ja pojat
 - henkilökohtainen- ja joukkuekilpailu
 - kaikki halukkaat (vaatii lisenssin ja varusteet)
 - Suomella useita joukkueita (maks. 5)



ARVOKILPAILUT 2020

- **Seniorit miekkailu**
 - EM Minsk, Valko-Venäjä 16.-21.6.2020
 - Olympiavuosi, ei MM-kisoja
 - Tokion Olympialaiset, Japani 25.7-2.8.2020
- **U17/U20/U23 miekkailu**
 - EM Porec, Kroatia 22.2.-4.3.2020
 - MM Salt Lake City, USA 3.-11.4.2020
 - U23 EM Liberec, Tsekki 27.-31.5.2020
- **5-ottelu** (vasta draft kalenteri)
 - MM Xiamen, Kiina 25.-31.5.2020
 - EM xx
 - Tokion Olympialaiset 24.7.-5.8.2020



ARVOKILPAILUVALINNAT 2020

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

- Liiton arvokisakriteerit 2020 julkaistu 6/2019
- Nimetyt karsintakilpailut; kv. + kotimaa
- Arvokisa- (k) tai kansallisen rankingin (f + s) mukaan 3+1
 - Kolme miekkailijaa rankingin mukaan
 - Yksi miekkailija ns. wild card -valintana
 - *EM- ja MM -kilpailuista kiinnostuneita miekkailijoita pyydetään ilmoittamaan osallistumishalukkuutensa lokakuun 2019 loppuun mennessä valmennuspäällikölle.*
 - *Valmennusryhmiin kuuluvilla em. kuuluvat kausisuunnitelmaan*
- **Liiton hallitus nimeää arvokilpailujen (EM / MM) joukkueet HU-ryhmän valintaesitystä hyödyntäen.**



ARVOKILPAILUIDEN VALINTAKILPAILUT

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

- Nimetyt karsintakilpailut (sen/jun/kad); kv. + kotimaa (katso linkki)

Seniori miehet

Kilpailu	Pvm	Kaupunki	Maa	Vastuu	Tyyppi	
1 SAF Stockholm satellite WC *)	21.-22.9.9.2019	Stockholm	Ruotsi	FIE	sat.	
2 Kupittaa Tournament sat WC	28.-29.9.2019	Turku	Suomi	FIE	sat.	
3 Oslo satellite WC *)	5.-6.10.2019	Oslo	Norja	FIE	sat.	
4 YM-Juhlakilpailu	26.-27.10.2019	Helsinki	Suomi	SM5L	kans.	
5 Nils Sjöblom Memorial	16.-17.11.2019	Helsinki	Suomi	SM5L	kans.	
6 Bern World Cup	23.-24.11.2019	Bern	Sveitsi	FIE	MC	
7 Tornin Turnaus	4.-5.1.2020	Kuopio	Suomi	SM5L	kans.	
8 Heidenheim World Cup	10.-12.1.2020	Heidenheim	Saksa	FIE	MC	
9 Weisser Bär *)	22.-23.2.2020	Berlin	Saksa	EFC	kv.	
10 Budapest Grand Prix	6.-8.3.2020	Budapest	Unkari	FIE	GP	U23 EM-valinta: Lasketaan 6 parasta pistepottia, joista max. 2 kpl kans
11 Kerttula Memorial	4.-5.4.2020	Helsinki	Suomi	SM5L	kans.	
12 SM-kilpailu	9.-10.5.2020	Hyvinkää	Suomi	SM5L	kans.	EM-valinta: Lasketaan 7 parasta pistepottia, joista max. 3 kpl kans



NIMEÄMISET KV. JOUKKUEKILPAILUIHIN (PM/MC/CC)

- Liiton HU-ryhmä nimeää Suomen joukkueet
- Joukkuekilpailusta kiinnostuneiden tulee ilmoittautua Ophardttiin (kyseisen kilpailun henkilökohtainen sarja) viimeistään määröpäivään mennessä, jotta ovat mukana valinnassa
- CutOff -päivät
 - Tieto tulossa ensi viikolla liiton sivuille!



LISENSSIKAUSI 2019-2020

<https://www.fencing-pentathlon.fi/liitto/tiedotteet/uusi-lisenssikausi-alkaa-kauden-2019-2020-lisenssit-myyntissa-suomisportissa/>

- Kaikilla miekkailijoilla ja 5-ottelijoilla tulee olla voimassa oleva lisenssi + vakuutus!
 - Kilpailu- tai harrastelisenssi / TryOut-kilpailulisenssi
 - FIE/EFC -kilpailuihin osallistuvilla kv. lisenssipaketti!
- Myynti SuomiSportissa kauden 2019-2020 osalta alkanut
 - Hoida kuntoon ajoissa - lisenssikausi vaihtuu 1.9.2019
 - Uudet tilaajat: valokuva ja GDPR-lomake Lenalle!
 - Sanktiomaksut kv. lisenssin puutteista

SUOMISPORT
Palvelun tarjoaa Olympiakomitea +



Pohjola Sporttiturvavakuutuksen haltijoille:

Tapaturman sattuessa ota yhteys Pohjolan Terveysmestari -palveluun tai mene suoraan Pohjola Sairaalaan

Terveysmestarin apu lähellä arkena ja viikonloppuna. Palvelu on avoinna Pohjola Sairaala -sovelluksen chatissa ja puhelimitse 0100 5225 joka päivä klo 7-23.

Toimi näin, jos loukkaannut:

1. Ota yhteyttä Terveysmestariin puhelimitse tai sovelluksen chatissa.
2. Asiantuntija arvioi oireesi ja ohjaa sinut tarvittaessa suoraan oikeanlaiseen hoitoon tai lääkärin etävastaanotolle. Jos lääkärikäyntiä ei tarvita, saat selkeät omahoito-ohjeet
3. Saat tiedon, mitä Pohjolan vakuutuksesi kattaa. Pohjolan vakuutusasiakkaana voit saada myös korvausratkaisun heti asioinnin aikana



Pohjola Vahinkoapu



ANTIDOPING (ADT)



- SM5L:n Antidoping ohjelma <https://www.fencing-pentathlon.fi/liitto/strategia/antidopingohjelma/>
- Kielletyt Aineet ja Menetelmät Urheilussa (KAMU) 2019
 - KAMU -pikaopas
 - KAMU -lääkehaku <https://kamu.suek.fi/#/>
- Erivapaus (TUE) urheilijan lääkityksessä -
 - Urheilijalla on itsellään vastuu erivapauden hakemisessa
 - Erkka-erivapauskone <https://www.suek.fi/erkka-erivapauskone>
- Puhtaasti paras -verkkokoulutus (SUEK)
<https://www.suek.fi/puhtaasti-paras-verkkokoulutus>



YHTEISTYÖVERKOSTO

Suomen Olympiakomitea

- Rahallinen tuki - tukee rahallisesti vain huippuja (=arvokisamitalisteja/potentiaalisia mitalisteja noin 3v sisällä)
- Olympiakomitean urheilijan pulssi -työkalu ja SuomiSport-palvelu
- Universiadit - 2v. välein (seuraavan kerran 2021) (**FISU**)



Urheiluakatemit ja -lukiot (mm. pääkaupunkiseutu + Oulu)

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheiluyksikko/huippu-urheiluverkosto/urheiluakatemit-ja-oppilaitokset/>

- Yhteistyöverkosto - tukee päivittäisharjoittelua, auttaa urheilun ja koulutuksen yhdistämisessä, asiantuntijapalvelut
- Johtoajatus: "Parempi arki tuo paremman tuloksen"

Puolustusvoimien Urheilukoulu

- Aloitus lokakuussa, kesto 6 kk/12 kk; ennakoi ja suunnittelee ajoissa!
- Mahdollisuus keskittyä ja panostaa huippu-urheiluun!



SPONSOROINTI- JA STIPENDIOHJELMAT SEKÄ APURAHAT

- **Lumo-sponsorointi- ja stipendiohjelma**

- Hakuaika 1.9 –30.9.2019

- tukee suomalaista huippu-urheilua ja nuorten liikuntaa (12-20 v ikä)

- <https://kojamo.fi/vastuullisuus/lumo-sponsorointi-ja-stipendiohjelma/>

- **Urheilijoiden ammattienedistämissäätiön (URA) opiskeluapuraha**

- Kansainvälistä menestystä tavoittelevien tai aktiiviuransa jo päättäneiden huippu-urheilijoiden ammattiin valmistavaan ja tutkintoon tähtäävään opiskeluun suunnattu apuraha



SPONSOROINTI- JA STIPENDIOHJELMAT SEKÄ APURAHAT

- **Urheilijoiden ammattienedistämissätiön (URA) opiskeluapuraha**
 - 2019-20 apuraha haettavissa syyskuun ajan
 - Lisätietoa:

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/huippuvaihe/ura-saatio-ammattienedistamissaatio/>

- **OKM:n urheilijoiden valmennus- ja harjoitteluapuraha 2020**
 - Huippu-urheilukriteerit täyttävät, menestysmahdollisuudet tulevissa urheilun kansainvälisissä arvokilpailuissa omaavat urheilijat.

https://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/urheilijoiden-valmennus-ja-harjoitteluapurahat



KV. KISAIMMOITTAUTUMISET

- Vain Ophartdissa olevat ilmot huomioidaan (DL 4 vko ennen)
- Hoida ilmosi ajoissa!
 - Vaikka koko kausi kerralla! Aina voi perua...
 - Jälki-ilmot vain sanktiomaksulla
- Seuraa liiton toimintakalenteria, niin tiedät tilanteen.
- *Odota kisakutsua ennen lentojen ostoa!*



KV. MATKAJÄRJESTELYT

- Liitto järjestää + antaa taloudellista tukea mm.
 - Suomen EM/MM -arvokisajoukkueen matkat
 - Liiton valmennustoiminnan matkat ja leirit
 - MC/CC kv. tuomaritoiminnan matkat (velvoitetuomarit)
- Liitto tarjoaa palveluja halukkaille
 - esim. Haapsalun leiri
- Perhe/seura järjestää ja kustantaa
 - kansalliset kisamatkat
 - MC/CC kisamatkat
 - muut kisamatkat
 - muut leirit



LIITON ARVOKISAJOUKKUEIDEN JÄRJESTELYT

- liitto nimeää joukkueet
- liitto hoitaa joukkueiden käytännön järjestelyt
- Suomen edustusjoukkue toimii yhdessä!
- Suomen joukkue noudattaa hyviä käytöstapoja kisassa ja sen ulkopuolella koko matkan ajan!

Huom!

Arvokisajoukkueen ohjeistus ja joukkueenjohtajan tehtävät päivitetty!

<https://docs.google.com/document/d/1d4Eb7sUCeWaMvaZkUDGxhRJQrja5wXWRFuBpBwJjwXs/edit>



TURVALLISUUS MIEKKAILUSSA

- Turvallinen laji = sääntöjen mukainen koko varustus kilpailuissa ja harjoituksissa (mm. miekkailuhousut, plastrong ja **pitkät sukat**)
- Huom! varusteiden oikea koko
- Liiton harjoituksissa vaaditaan täysi varustus!
- Liiton suositus seuroille: vapaamiekkailussa täysi varustus!

- Toimitaan esimerkkinä muille :-)



Mistä tietoa, mitä seurata?

WhatsApp ja sähköposti

www.fencing-pentathlon.fi

Kisa-/leiritiedot toimintakalenterissa

Facebook Fencing Finland
Modern Pentathlon Finland
SM5L Valmennusryhmä
Kalpajunnut -ryhmä (perheiden keskustelupaikka)

IG @fencingfinland



Suorat yhteydenotot (liiton tsto):

Minna Lehtola, valmennus- ja nuorisopäällikkö
046 921 2290 minna.lehtola@fencing-pentathlon.fi

Lena Tallroth-Kock, toiminnanjohtaja
050 3362464 lena.tallroth-kock@fencing-pentathlon.fi

**Kysy aina, jos jokin asia mietityttää...
tyhmiä kysymyksiä ei ole!**



URHEILULLINEN TASAPAINO

KOKONAISUUS TOIMII HUONOSTI TAI EI TOIMI LAINKAAN, JOS JOKIN
SEN OSA EI TOIMI

MUTTA ENNEN KAIKKEA KOKONAISUUS EI TOIMI, JOS OSAT EIVÄT
TOIMI YHDESSÄ,

URHEILIJA - VALMENTAJA - TAUSTATUKI - SEURA - LIITTO

5 VUODEN “RAKENNUSOHJELMA”



**“MEIDÄN PITÄISI IHAN KAIKKIEN
SISÄISTÄÄ SE, ETTÄ YHDESSÄ
TEKEMÄLLÄ SAADAAN ENEMMÄN
AIKAAN. SE KAIKKI MITÄ ANNAT
MUILLE, TULEE JOSSAIN KOHTAA
TAKAISIN.”**

JUKKA JALONEN, 2019



**HYVÄÄ JA
MENESTYKSELLISTÄ
KISAKAUTTA
2019-2020**

KIITOS!

