

LIITE 3: LIITON KÄYTÄNNÖN VALMENNUSTOIMINTA

Valmennusryhmät O, A ja B

Sunnittelu- 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 kehitetään
- 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