

SM5L KickOff-leiri
15.-16.8.2020
Varalan Urheilupuisto



KickOff-leirin ohjelma

Lauantai 15.8.

10.30-11.00 Tervetulosanat ja Varalan puheenvuoro

Pekka Rindell

11.00-12.00 Kehon koostumuksen mittaus

Varalan testaustiimi

12.00-13.00 Lounas + majoittuminen

14.00-14.30 Kausi-info

Minna Lehtola

14.30-17.00 Testaus + sis. verryttelyn - sisällä

Varalan testaustiimi

17.00-18.00 Päivällinen

19.00-20.00 Testipalaute

Varalan testaustiimi

20.00-21.00 Illanvietto



KickOff-leirin ohjelma

Sunnuntai 16.8.



- | | |
|-------------|--|
| 8.00-9.00 | Aamiainen |
| 9.00-10.00 | Interaktiivinen luento
Seppo Lauhio |
| 10.00-11.30 | Fysiikkaharjoitus – sisällä tai ulkona
Eeli Halonen |
| 11.30-12.30 | Lounas + Huoneiden luovutus (klo 12 mennessä!) |
| 13.30-15.00 | Harjoitus 2 – sisällä
Seppo Lauhio |
| 15.00-15.30 | Leirin yhteenveto ja päätös |

*) Järjestäjä pitää itsellään oikeuden mahdollisiin ohjelman muutoksiin tarvittaessa

TULEVAN KAUDEN INFO

Minna Lehtola, SM5L Valmennus- ja nuorisopäällikkö

TULEVA KAUSI 2020-2021

- Korona aiheuttama poikkeustilanne
- Painopiste syyskaudella harjoitteluun ja kotimaassa järjestettäviin kisoihin
- Osallistuminen liiton yhteisharjoituksiin ja leireihin

**Yhteistyöllä tuloksiin = liitto + urheilijat + valmentajat
+ seurat + taustaryhmät**

SM5L KORONAVIRUS (covid-19) OHJEET

Yleisohjeet

- harjoitukseen osallistuminen vain terveenä
- hyvä käsihygienia - käsien pesu + käsidesi
- ei kätellä tai heitetä yläfemmaa
- yskiminen/aivastus omaan hihaan
- turvaväli (1-2 m) - lähikontaktin välttäminen
- omat välineet ja tavarat - ei lainailla kaverilta/kaverille
- huutamisen välttäminen
- ulkona harjoittelun suosiminen - esim. alku- ja loppuverryttelyt ym.

<https://www.fencing-pentathlon.fi/liitto/tiedotteet/kamppailulajien-yhteiset-ohjeet-seuraharjoitteluun-koronaviruksen-aiheuttamassa-poikkeustilanteessa-11.8-alkaen/>

<https://www.fencing-pentathlon.fi/liitto/tiedotteet/sm5l-tiedote-seuroille-ja-urheilijoille-koskien-koronavirusepidemiaa/>

URHEILULIITON OHJEET KORONA-AJAN TURVALLISEEN HARJOITTELUUN



1.

Harjoituksiin osallistutaan vain täysin terveenä ja oireettomana.



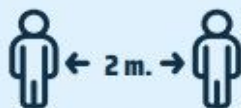
2.

Pestään kädet kotona ennen harjoituksia ja niiden jälkeen. Tämän lisäksi suositellaan käyttämään omaa desinfiointiainetta.



3.

Ohjatussa harjoituksessa on maksimissaan 50 osallistujaa. Toimitaan pienryhmissä. Hyödynnetään eri harjoituspaikkoja.



4.

Osallistujien kesken noudatetaan koko ajan vähintään kahden metrin turvaväliä.



5.

Suunnitellaan harjoitus siten, että ei synny fyysisiä kontakteja.



6.

Käytetään pääasiassa vain omia heittovälineitä. Vain ohjaajat/valmentajat käsittelevät yhteisiä välineitä (lapiot, lanat, rimat, telineet, ym.).



7.

Osallistajat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaalihuoneita, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat sieltä harjoitusvarusteista. Vältetään lähikontakteja myös matkalla harjoituksiin ja sieltä kotiin.



8.

Eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään viiden minuutin siirtymäaikaa. Harjoitus käynnistetään viisi minuuttia kenttävuoron alkamisen jälkeen ja lopetetaan viisi minuuttia ennen kenttävuoron päättymistä.



9.

Huomioidaan tarkasti hygieniaohteet: käsien pesu, yskiminen, niistäminen, omat juomapullot...

Kannetaan yhteisesti vastuu kaikkien turvallisuudesta!

KANSAINVÄLISET KILPAILUT 2020-2021 JA ARVOKILPAILUT 2021

- Kv. kilpailutoiminta koronan vuoksi keskeytetty
- 1.9.2020 FIE ilmoittaa miten kauden aloituksen kanssa edetään
- Pitämättä jääneet 2020 arvokilpailut siirretty/peruttu
- **ARVOKILPAILUT ja VALINNAT 2021**
 - 2021 Arvokilpailut???
 - Valintakriteerit 1.9.2020 jälkeen



LIITON VALMENNUSTOIMINTA 2020-2021

= Yli seurarajojen tapahtuva liiton koordinoima yhdessä harjoittelu!

- **KE: Kalpa-sparring**, Kisahalli klo 19-21 (András Tóth)
 - 12.8.2020-26.5.2021
- **PE: Kalpa-sparring**, Tuulimäen Urheiluhalli klo xx-xx (Kimmo Puranen)
 - Tarkat päivät ja ajankohdat sopimatta
- **LA: Kalpa-sparring**, Tuulimäen Urheiluhalli klo xx-xx (Kimmo Puranen)
 - Tarkat päivät ja ajankohdat sopimatta
- Ensisijaisesti valmennusryhmien jäsenet + kutsutut sparraajat (sen/jun/kad)
- + **Kadetti/haastaja kalpa-sparring**, Tuulimäen Urheiluhalli klo 11-15 (Kimmo Puranen)
 - Tarkat päivät ja ajankohdat sopimatta
 - U15/U17 kv. kilpamiekkailijat + haastajat (akt. kilpailevat jun/sen/vet)
 - Ilmoittautumien SuomiSportin kautta ed. keskiviikkoon mennessä (max 20)

SM5L LEIRIT 2020-2021

- KickOff-leiri 15.-16.8.2020, Varalan Urheiluopisto, Tampere
- Kalpasparring viikonloppu 29.-30.8.2020, Kisahalli, Hki
- SM5L leiri 26.-27.9.2020, tod. näk. Hki tai Espoo
- SM5L leiri 7.-8.11.2020, tod. näk. Hki tai Espoo
- SM5L leiri 28.-29.11.2020, tod. näk. Hki tai Espoo
- SM5L joululeiri 27.-30.12.2020, tod. näk. Hki tai Espoo

- Kevätkausi vielä täysin auki

- Valmennusryhmien O-A-B ulkomaan leirit???

Valmentajapäivä loka-marraskuussa:

- Kalenterin tarkentaminen, leiritysten suunnittelu ja budjetointi kevätkaudelle 2021

KANSALLINEN KILPAILUTOIMINTA 2020-2021

- Syyskauden kilpailut suunniteltu
- Tiedot löytyvät liiton www.sivuilta toimintakalenterista
- <https://www.fencing-pentathlon.fi/liitto/tapahtumat/>

12.9.2020 – 13.9.2020	Porvoo Masters, kalpa nuoret 2020
12.9.2020 – 13.9.2020	Porvoo säilän Suomen Cup -osakilpailu 2020
19.9.2020 – 20.9.2020	Nils Sjöblom Memorial, kalpa
3.10.2020 – 4.10.2020	Polar Cup, Oulu
24.10.2020 – 25.10.2020	YM Juhlakilpailu, kaikki aselajit
31.10.2020 – 1.11.2020	Kuutti-kuppi, kalpa nuoret
14.11.2020 – 15.11.2020	Turku Masters, kalpa nuoret

- 2020 SM-kilpailut:
 - nuorten peruttu (kausi ja ikäsarja vaihtuvat)
 - seniorien syksyllä?

KV. KISAT SUOMESSA 2020-2021

- **5-ottelun PM-kilpailut 3.10.2020, Hämeenlinna**
 - U15, U17, U19 neliottelu (T+P)
 - juniorit, seniorit, mastersit 5-ottelu (N+M)
 - henkilökohtainen kilpailu
- **Kupittaa Tournament 10.10.2020, Turku (kalpa)**
 - seniorit (N+M)
 - henkilökohtainen kilpailu
- **PM-kilpailut 17.-18.10.2020, Espoo (kalpa + säilä)**
 - kalpa: U13, U15, U17, U20 (T+P) henkilökohtainen kilpailu
 - kalpa: U20 (T+P) joukkuekilpailu
 - säilä: U13, U15, U17, U20, seniorit (T/N+P/M) henk.koht.
 - säilä: seniori (N+M) joukkuekilpailu
- **Espoon CC-kilpailu tammi/helmikuu 2021??**

KISAILMOITTAUTUMISET

<https://www.fencing-pentathlon.fi/miekkailu/kilpailutoiminta/ophardt-kilpailunhallintajarjestelma/>

- Hoida ilmottautumiset Ophardt-järjestelmään ajoissa!
 - Vaikka koko kausi kerralla! Aina voi perua...
 - Jälki-ilmottautumiset vain sanktiomaksulla liiton tston kautta
- TruOut-lisenssillä osallistumiset ilmot@fencing-pentathlon.fi ilmoittautumisajan puitteissa
- Ophartin ulkopuoliset kv. kisat ja leirit
 - tieto liitolle osallistumisesta ilmot@fencing-pentathlon.fi
 - velvoite kilpailumääräyksistä
 - Suomen edustaminen
 - vastuu asiat
 - tulostiedotus liiton www.sivuille

-> TIEDON KULKU TÄRKEÄÄ!

LISENSSIKAUSI 2020-2021

- Kaikilla miekkailijoilla ja 5-ottelijoilla tulee olla voimassa oleva lisenssi + vakuutus!
 - Kilpailu- tai harrastelilisenssi / TryOut-kilpailulisenssi
 - FIE/EFC/UIPM -kilpailuihin osallistuvilla kv. lisenssipaketti!



- Myynti alkaa 17.8. SuomiSportissa

<https://www.fencing-pentathlon.fi/liitto/tiedotteet/lisenssikauden-2020-2021-myynti-alkaa-maanantaina-17.8/>

- Hoida kuntoon ajoissa - lisenssikausi vaihtuu 1.9.2019
- Uudet tilaajat: valokuva ja GDPR-lomake Lenalle!
- Sanktiomaksut kv. lisenssin puutteista

Pohjola Sporttiturvavakuutuksen haltijat:

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

Terveysmestari-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 asiointin 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>

"Katso aina mitä suuhusi laitat ja älä syö/juo mitään kiellettyä"

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](mailto:lana.tallroth-kock@fencing-pentathlon.fi)

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

Yhteistyössä kauteen 2020-2021!



**“MIEKKAILU ON TIEDETTÄ,
TAIDETTA JA URHEILUA”**

Interaktiivinen luento

Seppo Lauhio,
miekkailuvalmentaja ja kouluttaja

MIEKKAILU URHEILULAJINA

- On ainoastaan yksi miekkailumenetelmä - se on työ
- Miekkailijan pitää olla rohkea ja harkitsevainen
eli pitää hallita nopeus ja hitaus piston tekemisessä
- Miekkailussa oppii tuntemaan itsensä

ASIAT, JOTKA VAIKUTTAVAT MIEKKAILUSSA MENESTYMISEEN

1. IRTONAISUUS

Se edistää tarvittavien miekkailuliikkeiden oppimiseen

- kaikkien nivelten taipuisuus
- jänteiden kiertyvyys
- lihasten venyvyys

ASIAT, JOTKA VAIKUTTAVAT MIEKKAILUSSA MENESTYMISEEN

2. KOORDINAATIO

Koordinaatio tarkoittaa aseliikkeiden perusteknillistä harjoitusta opettelemalla aseliikkeet tarkoituksenmukaisella tavalla.

- 1) ensin harjoitellaan liikkeen muoto
- 2) sitten oikea liikerata
- 3) ja viimeeksi tarkkuus

ASIAT, JOTKA VAIKUTTAVAT MIEKKAILUSSA MENESTYMISEEN

3. RENTOUS

Tarkoittaa sitä olotilaa, jossa mitkään tarpeettomat tekijät eivät estä toiminnan tekemistä.

- ennen liikkeen alkamista mikään lihas ei ole tarpeettomasti jännittynyt
- liikkeen alkaessa toimivat vain siihen tarvittavat lihakset

ASIAT, JOTKA VAIKUTTAVAT MIEKKAILUSSA MENESTYMISEEN

3. RENTOUS (jatkuu)

- liikkeen muuttuessa laukeavat edelliset lihakset ja tarpeelliset alkavat toimia
- sormien ja ranteen käyttö aseotteessa

ASIAT, JOTKA VAIKUTTAVAT MIEKKAILUSSA MENESTYMISEEN

4. RYTMII

Tarkoittaa ruumiin eri toimintojen yhtenäistämistä harmoniseksi kokonaisuudeksi.

- eri liikeosat alkavat oikea-aikaisesti - tällöin miekkailussa käden ja jalan yhteistoiminta tehostuu ja täsmentyy
- opitaan myös sopeuttamaan hengityksen rytmi vaihteleviin liikkeisiin

ASIAT, JOTKA VAIKUTTAVAT MIEKKAILUSSA MENESTYMISEEN

5. REAKTIO

Reaktioiden harjoittaminen on tahdonvoiman ja tarkkaavaisuuden lisäämistä sitä toteutetaan asteittain

- ensin yhteen tilanteeseen (tietää mitä tekee, mutta ei tiedä millä hetkellä)
- sitten useampi vaihtoehto (2-3)
- miekkailussa tärkeää on reaktiohetken tunnistaminen terätuntuman kautta

ASIAT, JOTKA VAIKUTTAVAT MIEKKAILUSSA MENESTYMISEEN

6. TAKTIIKKA

Taktiikka on miekkailun sielu.

Miekkailussa on monenlaista taktiikkaa:

- teknillinen taktiikka
- etäisyys taktiikka
- alue taktiikka
- aika taktiikka
- fyysinen taktiikka
- psyykinen taktiikka

ASIAT, JOTKA VAIKUTTAVAT MIEKKAILUSSA MENESTYMISEEN

6. TAKTIikka (jatkuu)

Miekkailun perustaktiikka

- 1) etäisyys
- 2) liikkeen valinta
- 3) kadenssi (rytmi ja nopeus/hitaus)
 - kadenssin hallintaan nopeuden sovittaminen kiihtyväksi liikkeeksi tai joskus jopa hidastuvaksi liikkeeksi
- 4) tempo (oikea-aikaisuus piston tekemiseen)

ASIAT, JOTKA VAIKUTTAVAT MIEKKAILUSSA MENESTYMISEEN

6. TAKTIIKKA (jatkuu) Miekkailun perustaktiikka

Ottelussa kaikki työskentely on keskitettävä näiden tekijöiden valmisteluun niin, että ratkaisevalla hetkellä ne kaikki vaikuttavat samanaikaisesti.

KALPAMIEKKAILUN GEOMETRIA

- Aseen kärjellä on erityinen merkitys kalpamiekkailussa - vastustajan kärki on aina vaarallinen
- Kalpamiekkailija suojaa itseään järjellä, kärjellä ja kokillilla
- Miekkailijan mieli on koko ajan oman aseensa kärjessä, jolloin on hyvä seurata vastustajan aikeita

KALPAMIEKKAILUN GEOMETRIA

- Miekkailijan ollessa varoasennossa, koko vartalo on osuma-alue
- Käsi, polvi ja jalka ovat ns etulinja ja vatsa ns takalinja
- Tämä muodostaa erityisen geometrian, joka vaikuttaa merkittävästi hyökkäys- ja puolustustoimintaan

KALPAMIEKKAILUN GEOMETRIA

- Etäisyyden kontrolli on aivan keskeistä kalpamiekkailussa.
- Pitää oppia käyttämään etäisyyspeliä - sillä on paljon vaikutusta hyökkäysvalmisteluliikkeisiin

MIEKKAILIJAN KEHITYSPOLKU

- Mitkä asiat siihen vaikuttavat?
- Miten sitä voi toteuttaa?
- Harjoittelun aloittaminen
 - mitkä tekijät harjoittelun alussa ovat tärkeitä?
- Miekkailijan perusliikkeiden oppiminen ja siihen vaikuttavat tekijät (pää, vartalo, tasapaino, sormet, käsi, jalka)

MIKKAILIJAN KEHITYSPOLKU

- Otteluharjoittelun aloittaminen
 - miten se kannattaa aloittaa?
 - mitkä tekijät alussa ovat tärkeitä?
- Itsenäinen harjoittelu

MIEKKAILIJAN KEHITYSPOLKU

- Pariharjoittelun merkitys?
- Osallistuminen kilpailuihin
- Milloin miekkailun voi aloittaa?
- Ottelussa liikkumisen taktiikka
- Ottelutaktiikka
-

MIEKKAILIJAN KEHITYSPOLKU

- “Huijaamisen” taktiikka
- Mitkä tekijät pistämiseen vaikuttavat ja miksi toinen ottelussa voittaa?
- Miekkailussa oppiminen seuraamalla toisen otteluita - kuka ottelua vie?

Kiitos !

