

# SK Pohjantähti

## Nuorten valmennusryhmä 2024

---



### Nuorten valmennustoiminnan tarkoitus

Nuorten valmennustoiminnan tarkoituksena on tukea nuoria suunnistajia kehittymään kilpasuunnistajina ikätason ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti. Ryhmässä opetellaan systemaattisesti suunnistuksen perustaitoja, suunnistusta erilaisissa maastoissa ja valmistautumista tärkeimpiin kilpailuihin.

Valmennustoiminnan tarkoituksena on kehittää suunnistuksessa tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia ja opettaa kestävyysharjoittelun perusteita.

### Kohderyhmä

Valmennusryhmä on tarkoitettu 13–18 -sarjoissa kilpaileville (vuosina 2006–2011 syntyneille) SK Pohjantähden nuorille, jotka osallistuvat aktiivisesti kilpailuihin ja haluavat kehittyä kilpasuunnistajina.

Myös 20-sarjassa suunnistavat voivat osallistua ryhmän toimintaan.

### Suunta Huipulle seuraohjelma

SK Pohjantähti on kaudella 2024 mukana Suomen Suunnistusliiton Suunta Huipulle -seuraohjelmassa, jonka tavoitteena on huippu-urheilutoiminnan kehittäminen seuroissa. Seuraohjelmalla tuetaan erityisesti 15–19-vuotiaiden valmennusta. Seuraohjelman myötä nuorten ryhmän toimintaan kuuluvat ohjelman mukaiset maasto-, rata- ja ominaisuustestit. Lisäksi seuraohjelman myötä toteutetaan lisäleiritystä nuorten ryhmän leirien lisäksi, myös yhteistyössä muiden seurojen kesken. Näillä leireillä tuetaan tavoitteellisesti harjoittelevien ja kilpailevien yli 15-vuotiaiden valmennusta.

### Toimintasuunnitelma kaudelle 2024

Nuorten valmennusryhmän toiminta muodostuu kaudella 2024 seuraavista kokonaisuuksista. Toimintasuunnitelma tarkentuu kauden edetessä.

#### Avausviikonloppu

Kauden yhteinen avaus järjestetään 17.–19.11. Viikonlopun aikana toteutetaan yhteisiä harjoituksia sekä järjestetään lauantaina info- ja ideointitilaisuus.

#### Talven kotileirit/viikonloppuleiri

Talven aikana järjestetään kotileirejä, jotka muodostuvat lauantain ja sunnuntain yhteisistä harjoituksista sekä tietoisuudesta ja suunnistustaitoon liittyvistä tehtävistä. Kotileirien ajankohdat voivat tarkentua.

- Kotileiri I, 16.–17.12.
- Kotileiri II 20.–21.1.
- Kotileiri III 24.–25.2.

## **Talven juoksuharjoitukset Ouluhallissa**

Ouluhallin juoksuharjoituksia pidetään marraskuun-huhtikuun aikana tiistaisin klo 19.30–21.00.

Harjoituksissa tehdään vauhdikkaita juoksuharjoituksia ja juoksutekniikkaa. Juoksuharjoitukset toteutetaan yhdessä muiden Oulun seudun seurojen kanssa. Harjoituksia vetää juoksuvalmentaja Sami Petäjäjärvi.

## **Talven saliharjoitus Merikosken koululla**

Merikosken saliharjoituksia pidetään marraskuun-huhtikuun aikana torstaisin klo 17.30–19.00.

Saliharjoituksessa harjoitellaan monipuolisesti lihaskunto-, voima- ja ketteryyssominaisuuksia. Harjoituksiin voi (kevätpuolella) liittyä pienimuotoista sprinttiharjoittelua alkuverryttelyn yhteydessä. Harjoituksia vetää Vili Ihme.

## **Testijuoksut**

Talven testijuoksuina juostaan Kaukovainion kierrosta, mikä mahdollistaa eri-ikäisille 3,3 km; 6,6 km ja 9,9 km testijuoksun.

## **Muut yhteisharjoitukset**

Talviajan yhteisharjoituksina tehdään Kaakkurissa mäkiharjoituksia keskiviikkoisin tammi–maaliskuussa. Lauantaisin pyritään järjestämään sprinttiharjoituksia talvikauden suunnistustuntumaa ylläpitämään.

## **Taitoharjoitukset Oulussa ja lähialueilla**

Huhtikuun ja syyskuun välisenä aikana järjestetään pääasiallisesti keskiviikkoisin suunnistustaitoa monipuolisesti kehittäviä harjoituksia, jotka ovat avoimia. Ryhmäläisten harjoituskertaan kuuluvat alkuverryttely, harjoituksen alustus ja suorituksen analyysi. Taitoharjoituksissa hyödynnetään monipuolisesti Oulun seudun parhaita suunnistusmaastoja.

## **Kesäajan juoksuharjoitukset**

Huhtikuun ja syyskuun aikana pidetään viikoittaisia juoksuharjoituksia. Harjoituksissa kehitetään juoksutekniikkaa, ketteryyttä sekä monipuolisesti vauhdikasta juoksua erilaisilla alustoilla, myös maastossa.

## **Taitopäivät**

Kauden aikana voidaan toteuttaa yksittäisiä kahdesta suunnistusharjoituksesta koostuvia taitoharjoituspäiviä lähialueiden parhaissa maastoissa.

## **Nuorten ryhmän suunnistusleirit**

- Kevätleiri pääsiäisen aikaan 28.3–1.4. Kemiö/Nauvo/Parainen. Maastotuntuman hakeminen ja monipuoliset suunnistusharjoitukset.
- Taitoleiri Kuopion seudulla 25.–28.7. SM-keskimatka/viestiteemalla (Suunta huipulle leiri)
- Syys/seuraleiri lokakuussa (aika avoin).

**Suunta Huipulle seuraohjelman mukaiset suunnistusleirit, em. lisäksi.**

Suunta huipulle -ikäryhmään kuuluvat voivat osallistua Suunta Huipulle -seuraverkoston järjestämille leireille omatoimisesti. Tiedot leireistä löytyvät SSL:n Suunta huipulle -sivuston kautta selailemalla Suunta huipulle -seurojen tarjontaa.

### **Muut leirit**

Riittävän taitotason ja fyysiset ominaisuudet omaavilla nuorille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua seuran aikuisten edustusryhmien leireille talven/kevään 2024 aikana. Osallistumisesta ja käytännön järjestelyistä sovitaan naisten ja miesten ryhmän kanssa erikseen.

### **Rata-, maasto- ja ominaisuustestit**

Ryhmäläisille järjestetään kauden aikana yhteistyössä alueen seurojen kanssa SSL:n ohjeiden mukaiset rata- ja ominaisuustestit. Alustavat päivämäärät:

- ratatestit päivät tarkentuvat
- maastotestit päivät tarkentuvat
- ominaisuustestit päivät tarkentuvat

### **Osallistuminen kilpailuihin**

Ryhmäläiset kartuttavat kilpailukokemusta osallistumalla aktiivisesti henkilökohtaisiin kilpailuihin ja viestikilpailuihin.

Ryhmäläisten henkilökohtaisia pääkilpailuja ovat ikäsarjan mukaisesti SM-kilpailut ja/tai KLL:n SM-kilpailut.

Ryhmän viestisuunnistuksen pääkilpailuja ovat SM-viestit ja Nuorten Jukola. Nuorten viestijoukkueiden valinnoista vastaa valmennustiimi.

#### Vuoden 2024 pääkilpailut

SM-knock-out ja -sprintti 9. - 11.5.2024 Helsinki/Espoo

SM-sprinttiviesti 19.5.2024 Tampere

Nuorten Jukola 17.8.2024 Virttaa

SM-pitkä 31.8. - 1.9.2024 Ruokolahti/Puumala

KLL:n suunnistusmestaruuskilpailut 6.9. Uusikaarlepyy (13–14-sarjalaisille)

SM-keskimatka ja -viesti 14.9.–15.9. Rautalampi

SM-yö 21.9.2024 Pudasjärvi

SM-erikoispitkä 18.10. - 19.10.2024 Seinäjoki

## Ryhmäläisten maksut ja tuki

Ryhmän jäsenten tuen ja maksujen alustavat periaatteet ovat seuraavat (päätetään seuran vuoden 2024 toimintasuunnitelman käsittelyn yhteydessä).

Ryhmään kuuluvat nuoret maksavat seuran jäsenmaksun. Ryhmän toimintamaksu on 150 euroa. Toimintaan kuuluvat juoksu- ja taitoharjoitukset sekä testit ovat ryhmäläisille ilmaisia.

<b>Tapahtumat/kustannukset</b>	<b>Korvauseriaate (alustava)</b>
Talven kotileirit	Ilmainen, ei omavastuuta.
Suunnistusleirit	Leirit ovat omakustanteisia.
Muut leirit	Leimaus-leiri ja muut mahdolliset leirit ovat osallistujille omakustanteisia.
Osallistumismaksut	Seuran nuoria koskevien periaatteiden mukaan osallistumismaksut maksetaan kansallisiin ja aluemestaruuskilpailuihin, SM-kilpailuihin ja viesteihin. Seura ei kuitenkaan maksa Suomen tai ulkomaisten rastiviikkojen osallistumismaksuja kaudella 2024.
Kilpailulisenssi	Nuorten ryhmäläiset vastaavat itse lisenssin hankinnasta ja lisenssin kustannuksista.
Varusteet	Vuonna 2023 suunnituksen loppurankilla 15 parhaan joukkoon tai henkilökohtaisissa SM-kisoissa 10 parhaan joukkoon sijoittuneiden seuran suunnistus- ja harjoitusvaatteiden hankintaa tuetaan 150 €:lla.
SM- ja Nuorten Jukola matkat	Korvataan osa Oulusta seuran järjestämistä yhteismajoituksista ja -matkoista.
KLL SM -matka	KLL on omakustanteinen.
Kansainvälisten kilpailujen yms. omavastuut ja matkakulut	Tuesta tehdään aina erillinen seuran johtokunnan erillispäätös.
Valmennusstipendit	Nuorten MM-, EM- ja SM-menestykseen perustuvat stipendit maksetaan seuran hyväksytyjen periaatteiden mukaisesti.

## Varainhankinnasta ja vanhempien roolista

Nuorten ryhmän toiminnasta aiheutuvien kustannuksista suurin osa rahoitetaan Pohjantähden normaalin talkootyön, Oulurastien ja kilpailujen järjestämisen kautta saatavilla varoilla. Nuorten vanhemmat osallistuvat tavanomaiseen seuran talkootyöhön muiden jäsenien tavoin. Nuorten toimintaa rahoitetaan lisäksi nuorten ryhmän toteuttamien erillistapahtumien, kuten omatoimirastien tai yhteistyötapahtumien kautta. Vanhemmilta odotetaan aktiivisuutta tapahtumien järjestämisen helpottamiseksi. Lisäksi vanhemmat järjestävät muuta varainhankintaa (kuten Ullmax-myynti).

## Valmentajat ja vastuuhenkilöt

Nuorten valmennusryhmän toiminnan järjestämisestä ja organisoimisesta vastaa valmentaja- ja ohjaajatiimi, jonka jäseninä ovat Marko Kuusikko, Vili Ihme, Satu Haajanen, Ville Parkkinen, Anni Hokkanen, Janne Pihlajaniemi ja Aleks Räsänen. Ryhmän joukkueenjohtajana toimivat Johanna Hankonen ja ???.

Nuorten ja miesten toimintaa Oulussa koordinoi Jouni Similä.

Lisätietoja: Johanna Hankonen, hankonen.johanna (at) gmail.com, puh. 0400770140

## **Ryhmään hakeminen**

Avoin haku ryhmään on käynnissä. Hakemukset jätetään täyttämällä lomake osoitteessa:

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAAO\\_SW\\_T5LxUMTRBTEVWNTJEQ0ZSUFZEU1IFT09RODNGSi4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAAO_SW_T5LxUMTRBTEVWNTJEQ0ZSUFZEU1IFT09RODNGSi4u)