

SK Pohjantähti

Nuorten valmennusryhmä 2025



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 2007-2012 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 2025 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.

Yhteistyö Kainuun ja Savo-Karjalan seurojen kesken

SK Pohjantähti on kaudella 2025 mukana myös seurayhteistyössä, jonka tavoitteena on taata laadukkaita leirejä sekä ammattitaitoista valmennusta SM-ikäisille suunnistajille. Yhteistyöhön kuuluu kolme leiriä:

Leiriohjelma 2025

Ajankohta	Teema	Sijainti	Vastuuvallmentaja
3.-6.1.2025	<u>Sprinttileiri</u>	Oulu	Aleksi Sopo
9.-11.5.2025	SM-leiri	Joensuu	Jere Pajunen
17.-20.7.2025	Rinteet	Syöte	Hannu Airila

Toimintasuunnitelma kaudelle 2025

Nuorten valmennusryhmän toiminta muodostuu kaudella 2025 seuraavista kokonaisuuksista.

Toimintasuunnitelma tarkentuu kauden edetessä.

Avausviikonloppu

Kauden yhteinen avaus järjestetään 16.–17.11. Viikonlopun aikana toteutetaan yhteisiä harjoituksia sekä järjestetään info- ja ideointitilaisuus.

Talven kotileirit/viikonloppuleiri

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

- Kotileiri I, 13.–15.12.
- Kotileiri II 18.–19.1.
- Kotileiri III 15.–16.2.

Talven juoksuharjoitukset Ouluhallissa

Ouluhallin juoksuharjoituksia pidetään marraskuun-maaliskuun aikana tiistaisin klo 18.45–20.30.

Harjoituksissa tehdään vauhdikkaita juoksuharjoituksia ja juoksutekniikkaa. Harjoituksia vetää juoksuvalmentaja Sanna Männikkö.

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 vetävät Vili Ihme, Sanna Männikkö ja talkoilevat vanhemmat.

Testijuoksut

Talven testijuoksuna juostaan Kaukovainion kierrosta, mikä mahdollistaa eri-ikäisille 3,3 km, 6,6 km ja 9,9 km testijuoksun. Syksyn ja kevään aikana voidaan lumitilanteesta riippuen juosta testijuoksuja maastotestiradalla Sankivaarassa.

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 18.-21.4.2025 Salo. Maastotuntuman hakeminen ja monipuoliset suunnistusharjoitukset.
- Suunta huipulle -leiri 1.-3.8. Vuokatti.
- Syys/seuraleiri syys-lokakuussa (aika ja paikka 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.

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 keskimatka 24.-25.5.2025

SM-sprinttiviesti 10.8.2025

Nuorten Jukola 16.8.2025

KLL:n suunnistusmestaruuskilpailut 29.-30.8.2025 (13–14-sarjalaisille)

SM-pitkä 6.-7.9.2025

SM-sprintti ja -viesti 20.9.–21.9.

SM-yö 4.10.2025

SM-erikoispitkä 18.10.

Ryhmäläisten maksut ja tuki

Ryhmän jäsenten tuen ja maksujen alustavat periaatteet ovat seuraavat (päätetään seuran vuoden 2025 toimintasuunnitelman käsittelyn yhteydessä).

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

Tapahtumat/kustannukset	Korvauseriaate (alustava)
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 2025 suunnistuksen 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 jäsenet ja vastuuhenkilöt päätetään vanhempien palaverissa toiminnan käynnistyttyä syksyllä 2024.

Valmennusryhmien 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=DQSlkWdsW0yxEiajBLZtrQAAAAAAAAAAAAO_SW_T5LxUNVRJRVAzQkISRENUNkZHMDJDnkJFMlBMUi4u