

Lempäälän Kisa Yleisurheilu ry:n toimintasuunnitelma vuodelle 2019

1. REMONTTIVUOSI

Tälle vuodelle luonnetta määrittää Hakkarin kenttäremontti: se on nyt alkanut ja kesäkaudella meillä ei ole käytössämme urheilukenttää.

Talvikausi voidaan viedä läpi normaalisti. Kaikki nykyiset toimintamuodot kesällä toteutetaan remontista huolimatta, mutta niiden toteutuksessa käytetään vaihtoehtoisia suorituspaikkoja harjoituksissa ja kilpailut järjestetään viime vuoden tapaan naapuriseurojen kanssa yhteistyössä heidän kentillään.

Kesäkauden harjoituksia pidetään Hakkarin hiekkakentällä ja maastossa, ja jos mahdollista, pyrimme yhteistyössä kunnan kanssa järjestämään mahdollisimman monen yleisurheilulajin suorituspaikat johonkin Lempäälässä. Siltä osin kuin suorituspaikkoja ei saada järjestettyä, pyritään käyttämään mahdollisuuksien mukaan muiden kuntien kenttiä yhteistyössä muiden kuntien ja niiden seurojen kanssa.

2. YLEISURHEILULEIKKIKOULU JA YLEISURHEILUKOULU

2.1 Talvikausi

Talvikauden 2018–19 yleisurheilukoulussa on kymmenen ryhmää, joille järjestämme harjoituksia kolmena päivänä viikossa Lempoisten liikuntahallissa.

Vihreät (2013-syntyneet), Keltaiset (2012) ja Oranssit (2010-11) harjoittelevat kerran viikossa. Ryhmiä on kolme. Sinisillä (2008-09) ja Punaisilla (->2007) on kaksi erillistä ryhmää, jotka harjoittelevat kahdesti viikossa. Jokaiselle ryhmälle järjestetään lisäksi leiripäiviä syksyn ja kevään aikana Liikuntakeskus Parkissa.

Kilpailullisesti tavoitteellisille urheilijoille (9-13-vuotiaat) muodostetaan urheilukouluryhmien lisäksi erillisiä kilparyhmiä. Kilparyhmissä luodaan edellytykset kilpailla eri yleisurheilulajeissa menestyksekkäästi yksilöinä ja joukkueina. Harjoittelu on tavoitteellisempaa kuin normaalissa yleisurheilukouluryhmässä ja helpottaa siirtymisessä jatkossa nuorisovalmennuksen piiriin. Talvella 2018-19 ryhmiä ovat mm. Sinisten ja Punaisten kilparyhmät sekä heittoryhmä. Ryhmien vetäjät suunnittelevat harjoitukset itsenäisesti ja tiedotus tapahtuu ryhmäkohtaisesti vetäjien toimesta.

2.2 Kesäkausi

Kesällä 2019 jatkamme yleisurheilukoulutoimintaa edellisten vuosien tapaan aloittaen kesäkauden jo toukokuun alkupuolella ennen maastajuoksuakautta.

Viikkoharjoituksia pidetään kahdessa vuorossa tiistaisin ja torstaisin. Nuoremmat (Vanhempi-lapsi, vihreät ja keltaiset ryhmät) harjoittelevat tiistaisin ensimmäisessä vuorossa yleisurheiluleikkikoulussa (1h). Yleisurheilukoulu nimikkeen alla jatkavat edelleen oranssit, siniset ja punaiset ryhmät, jotka harjoittelevat (1.5 h) tiistaisin toisessa vuorossa sekä torstaisin keskittyen enemmän lajitekniikan harjoitteluun.

Ryhmien sisällä osallistujat jaetaan vielä tarvittaessa pienempiin ryhmiin osaamisen perusteella, jolloin ohjelmat ja harjoitteet voidaan paremmin kohdentaa eritasoisille lapsille. Viimevuotiseen tapaan kaikki 8-15-vuotiaat yleisurheilukoululaiset voivat halutessaan osallistua myös maanantaisin pidettäviin päivätreeneihin koulujen loma-aikana.

Yleisurheilukoulun ryhmien lisäksi kesällä toimii edelleen erillisiä kilparyhmiä, jotka harjoittelevat 1-2 kertaa viikossa ryhmälle sopivaan aikaan.

Pidämme yleisurheiluleikkikoulun ja yleisurheilukoulun ohjaajiemme koulutustason nykyisellä hyvällä tasolla. Pyrkimyksenä on, että yleisurheiluleikkikoulun ohjaajilla on vähintään yleisurheiluohjaajan koulutus, urheilukoulun ohjaajilla nuorten yleisurheiluohjaajan koulutus. Lähetämme uudet ohjaajat tarpeen mukaan sopiville HämSYn kursseille.

2.3 Seuratuki

LeKi YU sai OKM:n seuratukea kahdeksi vuodeksi ajalle 2018-2019. Tuki myönnettiin alueellisen seurayhteistyön aloittamiseen ja toimintojen kehittämiseen kenttäremontin ajaksi.

Vuosi 2019 tukikauden jälkimmäinen osa. Edellisellä kaudella hyväksi havaittuja toimintatapoja jatketaan tällä kaudella ja seuratuken päättymisen jälkeenkin.

3. NUORISOVALMENNUS

Nuorisovalmennus on tarkoitettu SM-ikäisille nuorille (2004 – 2005 syntyneet), jotka haluavat harjoitella kilpailullisesti eivätkä enää halua käydä urheilukoulun harjoituksissa.

Nuorisovalmennusryhmien tavoitteena on harjoitella yhdessä useamman kerran viikossa kohti tavoitteellisempia valmennusryhmiä. Ryhmät harjoittelevat talvisin Lempoisissa, Kuljussa tai Pirkkahallissa ja kesäisin Hakkarin korvaavilla suorituspaikoilla ryhmäkohtaisesti sovittuna ajankohtana. Ryhmien vetäjät suunnittelevat harjoitukset itsenäisesti ja tiedotus tapahtuu ryhmäkohtaisesti vetäjien toimesta. Ryhmäläisten tavoitteina on menestyminen oman ikäluokan 14/15v ja 16/17 v, pm-, ja SM-kilpailuissa.

Nuorisovalmennusryhmiä ovat 2019 mm.

- Pika- ja aitajuoksuryhmä
- Kestävyysjuoksuryhmä
- Heittoryhmä

Nuorisovalmennusryhmissä on mahdollista vielä käydä useammassakin eri ryhmässä, jos ei ole vielä selkeää kuvaa omasta lajistaan. Kaikkien nuorisovalmennusryhmiin kuuluvien on mahdollista käyttää talvikaudella myös Hakkarin punttisalia (alasal) lauantaisin 10.00-12.00. Lauantain vuorolla Raimo Lehtinen pitää nostotekniikkaharjoituksia varsinkin uusille voimaharjoittelun kynnyksellä oleville urheilijoille.

Tavoitteena on, että nuorisovalmennusryhmien vetäjien koulutus olisi vähintään nuorisovalmentajatutkinto. Nuorisovalmentajien omaa jatkokoulutautumista valmentajakursseilla ja erilliskoulutuksissa tuetaan osallistumalla kurssikustannuksiin.

4. VALMENNUSTOIMINTA

Lempäälän Kisa Yleisurheilun valmennustoiminta koostuu pääosin 16v sarjan ja sitä vanhempien sarjojen urheilijoista, mutta osaksi nostamme valmennusryhmän urheilijoiksi myös edellisen kesän henkilökohtaisten SM-kilpailuiden 14-15v ikäluokan urheilijoita. Panostamme valmennuksessa laadukkaaseen toimintaan ja tuemme monin eri tavoin urheilijoita ja valmentajia kohti tavoitteitaan. Pidemmällä tähtäimellä pyritään tekemään Lempäälän Kisa Yleisurheilusta valmennuksessa alueen kärkiseuroja, joka tarjoaa urheilijoilleen mahdollisuuden

kehittyä jokaisessa ikäluokassa ja saada laadukasta valmennusta eri lajeissa. Mietimme myös mikä parasta urheilijoiden kehitykselle missäkin ikävaiheessa ja tuemme sitä ja urheilijoiden ratkaisuja.

Lyhyemmän tähtäimen suunnitelmassa kaudella 2018-2019 urheilijat harjoittelevat niin omatoimisesti, kuin yhteisharjoituksissakin. Yhteisharjoituksiin varattuja tiloja talvikaudella on Hakkarin punttisalissa keskiviikkoisin ja lauantaisin, sekä Kuljun koululla sunnuntaisin. Muita harjoituspaikkoja on tarjolla Lempoisten koulun juoksuosoralla sekä Pirkkahallissa. Kesäkaudella 2019 varattuja harjoitusvuoroja tulee olemaan Hakkarin koulun punttisalissa keskiviikkoisin sekä Hakkarin kentän remontin takia selvitetään siihen korvaavia harjoituspaikkoja.

Urheilukoulun myöhemmistä ikävaiheista alkavat lajeihin jaetut valmennusryhmät luovat pohjan LeKi YU:n valmennusryhmälle ja tavoitteena sitä kautta tuoda uusia motivoituneita nuoria valmennusryhmän urheilijoiksi. Nuorten kohdalla haetaan ja tuetaan pitkäjänteistä harjoittelua ja kehittymistä kohti tavoitteita. Henkilökohtaisessa valmennuksessa olevat urheilijat harjoittelevat jo paljon yksilöllisesti, omatoimisesti ja omien ohjelmiensa mukaan, mutta ryhmäharjoittelua pyritään suosimaan mahdollisuuksien mukaan.

Pyrimme tukemaan valmennusryhmän urheilijoita sekä heidän valmentajiaan seurana myös taloudellisesti eri tavoin. Haemme ja neuvomme hakemaan myös erilaisia ulkopuolisia stipendejä eri säätiöiltä ym. millä urheilijoiden ja valmentajien toimintaedellytyksiä parannetaan.

Valmennusryhmien leiri tullaan pitämään tulevana talvena eri paikassa kun edellisinä vuosina, eli leiri on nyt Kuortaneen urheiluopistolla tammikuussa. Laji- tai valmentajakohtaisesti ryhmillä voi olla myös omia leirejä tai leiripäiviä. Testaustoimintaa ja yhteistyötä jatketaan myös Varalan urheiluopiston kanssa ja osa vanhemmista urheilijoista etenee jo pidemmälle testauksissa lajikohtaisiin testauksiin saakka. Nuoremmille testauksia on joulukuun alussa ja toukokuussa Pirkkahallissa. Vanhemmille tarpeen mukaan ryhminä tai yksilöinä valmentajien kautta.

Valmentajia kannustetaan hakemaan oppia toisilta valmentajilta sekä kehittymistä tuetaan seurana osallistumalla erilaisten koulutusten ja seminaarien kustannuksiin ja pyritään löytämään uusia pidemmälle koulutautuvia valmentajia seuramme riveistä. Lisäksi pyritään löytämään oman seuramme urheilijoille yhteistyöllä valmentajia muista seuroista, mikäli kyseiseen lajiin riittävän osaavaa valmentajaa ei seurastamme löydy. Valmentajat kokoontuvat myös nyt ensimmäistä kertaa pitämään yhteisiä valmennuspalavereja, joista ensimmäinen joulukuussa 2018.

5. KILPAILUT

Kenttäremontin vuoksi emme järjestä rata-kisoja lainkaan. Maastojuoksupidetään aiempien vuosien tapaan kauden alussa.

HämSY:n kisoista voimme hakea vain maastojuoksupilailuja.

Vastaamme kunnan liikuntapalveluiden järjestämien kunnanmestaruuskisojen järjestelyistä ja tulospalvelusta, jos kisoille löydetään kenttä, jolla ne voidaan pitää.

6. VARAINHANKINTA

Varainhankinnassa jatkamme edellisen vuoden hankintakeinoja, joita ovat mm. kuusimyyjäiset, kesäjulkaisun mainosmyynti, kilpailujen sponsorointi ja seuratukiavustukset. Pääosin pitäydymme varainhankinnassa urheiluun liittyviin aktiviteetteihin.

Urheilutoimintaan liittyvinä varainhankintana järjestämme kilpailuja, joiden osallistumismaksuista ja buffettimyynnistä saamme tuloja.

7. MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

Markkinointi ja viestintä perustuu seuran arvoihin, missioon ja visioon.

Markkinoinnin tavoitteena on positiivisen imagon vahvistaminen niin itse lajin kuin seuran näkökulmasta. Erottuva, kiinnostava, monipuolinen, laadukas ja pitkäjänteinen toiminta mahdollistaa kestävä kasvun.

Markkinoinnin toimenpiteet tapahtuvat jatkossa yhä enemmän verkossa ja sosiaalisessa mediassa. Toiminnan ensimmäinen näyteikkuna on seuran verkkosivut, joiden ilme uusitaan toimintakauden aikana. Oma julkaisutoiminta ja tiedon jakaminen sekä kuvien ja videoiden voima mahdollistavat löydettävyyden, näkyvyyden ja kiinnostavuuden.

Ajankohtaista sisäistä viestintää toteutetaan verkkosivujen kautta, kesä- ja talvikauden kausivihkosella, urheilukentän ilmoitustaululla sekä sähköisten ja paperisten tiedotteiden avulla. Sekä sisäistä että tapahtuman aikaista viestintää tehdään myös some-työkaluja hyödyntäen.

Lempäälän-Vesilahden Sanomien kanssa jatketaan aktiivista yhteistyötä paikallisesti Lempäälässä.

8. HALLINTO JA KEHITTÄMINEN

Olemme palkanneet palveluna osapäiväisen työntekijän koko vuoden ajalle. Palkkaamme kesän urheilukoulua varten lisäksi kesätyöntekijän sekä voimme palkata yhden tai kaksi nuorta avuksi.

Vapaaehtoisten toimintatapoja pyritään kehittämään niin, että vastuuhenkilövetoisuudesta siirrytään enemmän tiimeihin, jotka vastaavat eri toiminta-alueista.

9. ARVOT JA NIIDEN TOTEUTTAMINEN

Kasvattaaksemme ja ylläpitääksemme Lempäälän Kisa Yleisurheilun yleisurheilijoiden yhteenkuuluvaisuudentunnetta korostamme viestien, seuraotteluiden ja muiden joukkuetapahtumien osuutta toiminnassa, ja pyrimme saamaan entistä useammat mukaan erilaisiin joukkueisiin. Panostamme myös harjoitusryhmien toiminnan tukemiseen ja monipuolistamiseen.

Pyrimme edistämään kaikkien toiminnassa mukana olevien lasten, nuorten, heidän perheidensä ja muiden seuratoimijoiden fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia järjestämällä monenlaisia mahdollisuuksia yhdessäoloon urheilun merkeissä sekä tarjoamalla kaikille mahdollisuuksia uuden oppimiseen ja henkilökohtaiseen kehittymiseen.

Tavoitteenamme on lempääläinen yleisurheiluperhe, jossa eri-ikäiset ja -tasoiset urheilijat ja muut seuratoimijat voivat harrastaa yleisurheilua yhdessä, toisiaan tukien ja hyvässä hengessä.

Teemme seuratyötä ensisijaisesti lapsia ja nuoria varten.

Ilman urheilevia lapsia ei olisi aikuisurheilijoita, valmentajia, seura-aktiiveja eikä ehkä koko seuraa; siksi lapset ja nuoret ovat meille tärkeimpiä.

Teemme seuratyötä yhdessä hyvässä hengessä.

Tahdomme olla porukka, jossa kaikki voivat osallistua ja jossa kaikki viihtyvät; siksi meidän on pidettävä huolta toisistamme.

Haluamme yhteisönä ja yksilöinä kehittää ja kehittyä pitkäjänteisesti.

Vaikka toimimme pääosin vapaaehtoisvoimin, haluamme että toimintamme on asiantuntevaa ja laadukasta, ja että sillä on tulevaisuus; siksi haluamme jatkuvasti oppia lisää.

