

Toiminnan kokonaiskuvan hallinta ja vastuu toiminnasta on toiminnanjohtajalla

Toiminnanvastuu:		Nuorisokoordinaattorin vastuualue lasten ja nuorten sekä aikuisten harrastustoiminta								Seuravalmentajan vastuualue on nuorten ja aikuisten kilpaurheilu		Aikuisurheilu (ent. veteraaniurheilu) ja vammaisurheilusta vastuu kaikilla työntekijöillä.	
Teema/Ikävuodet	3-4v.	5-6v	7-9v	10-12v	13-15v	16-17v	18-22v	23-	30-	Vammaisurheilu			
Tavoite, fyysiset ominaisuudet, lajitaidot	Lapsi oppii motoriset perustaidot ja osaa liikkumisen perustaidot kuten juoksu, kyykky, nostaminen. Lapsi oppii muun muassa hyppäämään tasajalkaa, ottamaan pallon kiinni, heittämään, juoksemaan etuperin/takaperin. Mahdollisimman moni lapsi innostuu urheilusta ja mahdollisimman monelle innostuneelle lapsella syntyy edellytykset kasvaa hyväksi urheilijaksi. Liikkumisen ilo, sosiaalisuus.	Lapsi oppii motoriset perustaidot ja osaa liikkumisen perustaidot kuten juoksu, kyykky, nostaminen. Lapsi oppii muun muassa hyppäämään tasajalkaa, ottamaan pallon kiinni, heittämään, juoksemaan etuperin/takaperin. Mahdollisimman moni lapsi innostuu urheilusta ja mahdollisimman monelle innostuneelle lapsella syntyy edellytykset kasvaa hyväksi urheilijaksi. Lajiperusteet tutuiksi. Taitojen ja ominaisuuksien omaehtoinen kehittäminen. Omaehtoista liikkumista eri tavoin lähiliikuntapaikoilla, pyöräillen ja kävellen ja pelien ja leikkien kautta. Liikkumista eri tavoin nopeasti, hypellen, loikkien ja tasapainoillen. Harjoituksista saadaan kavereita.	Lapsi oppii lajitaitoja ja hallitsee motoriset perustaidot. Kiinnostus liikkumista kohtaan. Liikkuminen perustaitojen hallinta, urheilun perustaitojen harjoittelu. Lajiperusteet tutuiksi. Taitojen ja ominaisuuksien omaehtoinen kehittäminen. Monipuoliset liikuntataidot ja hyvä fyysinen harjoitettavuus rakentuu. Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä. Taitojen ja ominaisuuksien omaehtoinen kehittäminen. Innostutaa ja opetellaan urheilemaan ja kilpailemaan.	Lajitaitojen oppiminen. Kiinnostus liikkumista kohtaan. Monipuoliset liikuntataidot ja hyvä fyysinen harjoitettavuus rakentuu. Urheilun perustaitojen sekä lajiperusteiden harjoittelu ja hallinta. Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä. Taitojen ja ominaisuuksien omaehtoinen kehittäminen. Innostutaa ja opetellaan urheilemaan ja kilpailemaan.	Lajitaitojen oppiminen. Halu kehittyä urheilijana ja halu menestyä urheilijana. Monipuoliset liikuntataidot ja hyvä fyysinen harjoitettavuus rakentuu. Urheilun perustaitojen sekä lajiperusteiden hallinta. Harjoitellaan urheilua ja harjoittelemista. Opetellaan kilpailemaan suunnitelmallisesti. Tavoitteen terävöittäminen.	Toiminnan tavoitteellisuus. Päälaji löytyy, lajiharjoittelun määrä lisääntyy, kilpailujen määrä lisääntyy, yksilöllisyys huomioidaan. Hyvät terveystottumukset. Sitoudutaan harjoitteluun ja urheilu ohjaa valintoja. Kilpaillaan suunnitelmallisesti.	Päälaji löytyy, lajiharjoittelun määrä lisääntyy, kilpailujen määrä lisääntyy, yksilöllisyys huomioidaan. Hyvät terveystottumukset. Sitoudutaan tavoitteisiin ja tehdään valintoja urheilun ehdoilla.	Yksilölliset tavoitteet. Huippuvaiheen urheilijalle on kokonaisvaltainen elämäntapa, jossa motivaatio ja intohimo menestyä syntyvät tavoitteista, vahvoista tunteista, itsensä kehittämisestä ja urheilun laajasta arvostuksesta.	Aikuisurheilu. Yksilölliset tavoitteet. Aikuisurheilijalle urheilu on kokonaisvaltainen elämäntapa, jossa motivaatio ja intohimo menestyä syntyvät tavoitteista, vahvoista tunteista, itsensä kehittämisestä ja urheilun laajasta arvostuksesta.	Yksilöllinen urheilu- ja valmennus iän ja lajin perusteella			
Harrastajan polku				Seuran harrasteryhmät (1x vkossa) ovat lapsille ja nuorille, jotka haluavat harrastaa yleisurheilua eivätkä halua kilpailla. Harrastaminen on liikkumista, ilman kilpailullisia tavoitteita. Vähintään SUL tason 1 koulutetut ohjaajat.	Seuran harrasteryhmät (2x vkossa) ovat nuorille, jotka haluavat harrastaa yleisurheilua eivätkä halua kilpailla. Harrastaminen on liikkumista, ilman kilpailullisia tavoitteita. Vähintään SUL tason 1 koulutetut ohjaajat.	Seuran harrasteryhmät (2x vkossa) ovat nuorille, jotka haluavat harrastaa yleisurheilua eivätkä halua kilpailla. Harrastaminen on liikkumista, ilman kilpailullisia tavoitteita. Vähintään SUL tason 1 koulutetut ohjaajat.	Aikuisten yleisurheilukoulu ja juoksukoulu. Monipuolista yleisurheilun harrastamista ryhmissä ilman kilpailullisia tavoitteita. Vähintään SUL tason 1 koulutetut ohjaajat, muu liikunta-alan koulutus, oma lajitausta.	Aikuisten yleisurheilukoulu ja juoksukoulu. Monipuolista yleisurheilun harrastamista ryhmissä ilman kilpailullisia tavoitteita. Vähintään SUL tason 1 koulutetut ohjaajat, muu liikunta-alan koulutus, oma lajitausta.					
Urheilijana kasvu	Sosiaalinen toiminta ryhmässä, rohkeus	Sosiaalinen toiminta ryhmässä, säännöt tutuiksi, rohkeus, sitkeys	Harjoitusten säännöllisyys, roolit ja toimiminen harjoituksissa	Harjoitusten säännöllisyys, ravinnon merkitys, vuorokausirytmä, ryhmässä toimiminen, omatoimisen harjoittelun oppiminen ja seuranta	Ryhmässä toimiminen, omatoimisen harjoittelun oppiminen ja seuranta Tavoitteenasettelu pitkälle ja lyhyelle tähtäimelle, urheilijakäsitys, toisten huomioonottaminen ja arvostaminen	Kilpailemisen ja harjoittelun suunnittelu, elämän -ja aikataulujen hallinta	Kilpa- ja huippu-urheilun vaatimustason tiedostaminen. Muut elämän valinnat urheilun etua palvellen	Kilpa- ja huippu-urheilun vaatimustason tiedostaminen. Muut elämän valinnat urheilun etua palvellen	Kilpailemisen ja harjoittelun suunnittelu, elämän -ja aikataulujen hallinta				

<p>Liikunnan ja harjoittelun painopisteet</p>	<p>Seuran yleisurheilukoulu "Naperot" tai perheliikuntaryhmä.</p> <p>Perusliikkuminen ja perustaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.</p> <p>Lapsen luontaisen liikkumisen tukeminen, motoriset perustaidot.</p>	<p>Seuran yleisurheilukoulu "Naperot" tai perheliikuntaryhmä urheilukoulu 1krt/vko, innostuminen yleisurheilusta.</p> <p>Perusliikkuminen ja perustaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.</p> <p>Lapsen luontaisen liikkumisen tukeminen, motoriset perustaidot. Harjoittelun painotus lajitaito/yleistaito 10/90%.</p>	<p>Seuran yleisurheilukoulu 2krt/vko, innostuminen yleisurheilusta.</p> <p>Perusliikkuminen ja perustaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.</p> <p>Kaikkien yleisurheilulajien sisällöt</p> <p>Useiden eri urheilumuotojen harrastaminen, suuri liikunnan määrä. Monipuoliset oheislajit. Harjoittelun painotus lajitaito/yleistaito 20/80%</p>	<p>Seuran yleisurheilukoulu, nuorisovalmennusryhmät yleisurheilukoulun ohjeilla 2-3x viikossa. Innostuminen yleisurheilusta. Nuorisovalmennusryhmissä on sitoutunutta harjoittelua. Kaikki ovat potentiaalisia menestyjiä!</p> <p>Lajitaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.</p> <p>Kaikkien yleisurheilulajien opettaminen</p> <p>Useiden urheilumuotojen harrastaminen, suuri liikunnan kokonaisuus. Monipuoliset oheislajit. Harjoittelun painotus lajitaito/yleistaito 40/60%.</p>	<p>Seuran nuorisovalmennusryhmä, jossa sitoutunutta harjoittelua. Moniottelupohjainen ja monilajipohjainen harjoittelu. Nuorisovalmennusryhmissä on sitoutunutta harjoittelua. Kaikki ovat potentiaalisia menestyjiä!</p> <p>Asteittainen suuntautuminen lajiryhmään, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen. Eriytetään seiväs, heitot.</p> <p>Yleisurheiluharjoittelun harjoituskertojen lisääminen vuosittain</p> <p>Kilpa- ja huippu-urheilun vaatimien arvojen ja asenteiden opettelu</p> <p>Monipuoliset oheislajit.</p>	<p>Seuran nuorisovalmennus- tai valmennusryhmä, henkilökohtainen valmennus.</p> <p>Asteittain suuntautuminen omaan lajiin</p> <p>Henkilökohtainen valmennus</p> <p>Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne</p>	<p>Henkilökohtainen valmennus (valmentajaurheilijaparit), huippu-urheiluun valmistava vaihe</p> <p>Lajianalyysin ja urheilija-analyysin yhdistelmä. Fyysisten ominaisuuksien ja lajivalmiuksien harjoittaminen korkealle tasolle</p> <p>Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne</p>	<p>Maksimoidaan lajissa vaadittava suorituskky ja menestys. Urheilija-analyysistä ja lajikohtaisesta analyysistä kaikki irti</p> <p>Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne</p>	<p>Itsensä valmentaja toimiminen tai Henkilökohtainen valmennus (valmentajaurheilijaparit Lajianalyysin ja urheilija-analyysin yhdistelmä. Fyysisten ominaisuuksien ja lajivalmiuksien harjoittaminen korkealle tasolle</p> <p>Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne</p>	
<p>Laadukas ohjaus ja valmennus Ohjaajan ja valmentajan polku</p>	<p>Vähintään SUL tason 1 (yleisurheiluohjaaja- ja/tai nuorten yleisurheiluohjaajatutkinto) käynyt ohjaaja ryhmän ohjaajana; ryhmän hallinta, yleistaidot, juokseminen, ponnistaminen ja heittäminen, runsas teettäminen. Ohjaajat osaavat tukea lapsen psyykkistä kasvua, liikuntapsykologiset menetelmät.</p> <p>Seuralla selkeä ohjausjärjestelmä</p>	<p>Vähintään SUL tason 1 (yleisurheiluohjaaja- ja/tai nuorten yleisurheiluohjaajatutkinto) käynyt ohjaaja ryhmän ohjaajana; ryhmän hallinta, yleistaidot, juokseminen, ponnistaminen ja heittäminen, runsas teettäminen. Ohjaajat osaavat tukea lapsen psyykkistä kasvua, liikuntapsykologiset menetelmät.</p> <p>Seuralla selkeä ohjausjärjestelmä</p>	<p>Vähintään SUL tason 1 (yleisurheiluohjaaja- ja/tai nuorten yleisurheiluohjaajatutkinto) käynyt ohjaaja ryhmän ohjaajana; ryhmän hallinta, yleistaidot, juokseminen, ponnistaminen ja heittäminen, runsas teettäminen.</p> <p>Seuralla selkeä ohjausjärjestelmä</p>	<p>Vähintään SUL tason 1 (yleisurheiluohjaaja- ja/tai nuorten yleisurheiluohjaajatutkinto) käynyt ohjaaja/valmentaja ryhmän ohjaajana/valmentajana. Etuna myös oma yleisurheilutausta. Ryhmien hallinta, yleistaidot ja lajitaidot (juokseminen, ponnistaminen, heittäminen) ja teettäminen. Turvallinen, rohkaiseva ja innostava toimintaympäristö.</p> <p>Seuralla selkeä ohjaus- ja nuorisovalmennusjärjestelmä</p>	<p>Vähintään SUL tason 2 (nuorisovalmentajatutkinto) käynyt valmentaja ryhmän valmentajana. Etuna myös oma yleisurheilutausta. Ryhmän hallinta sekä lajien opettaminen ja teettäminen. Valmennuksen perusasioiden hallinta. Innostava ilmapiiri.</p> <p>Seuralla on selkeä ohjaus- ja valmennusjärjestelmä.</p>	<p>Vähintään SUL tason 3 (Valmentajatutkinto) käynyt valmentaja. Etuna myös oma yleisurheilutausta. Valmennuksen suunnittelu ja ohjelmointi Lopettanut urheilija voi hakeutua suoraan urheilijasta valmentajaksi koulutukseen ja päästä valmentajan uralle.</p> <p>Seuralla on selkeä valmennusjärjestelmä tukipalveluineen</p>	<p>Vähintään SUL tason 3 (Valmentajatutkinto) tai 4 (Valmentajan ammattitutkinto VAT, Valmentajan erikoisammattitutkinto VEAT) käynyt valmentaja tai muu vastaava osaaminen/koulutus. Etuna myös oma yleisurheilutausta. Lopettanut urheilija voi hakeutua suoraan urheilijasta valmentajaksi (URVA) koulutukseen ja päästä valmentajan uralle.</p> <p>Valmennuksen pitkän aikavälin suunnittelu ja toteutus Seuralla on selkeä valmennusjärjestelmä tukipalveluineen</p>	<p>Vähintään SUL tason 3 (Valmentajatutkinto) tai 4 (Valmentajan ammattitutkinto VAT, Valmentajan erikoisammattitutkinto VEAT) käynyt valmentaja. Yliopistokoulutuksen käynyt ammattaivalmentaja tai muu vastaava osaaminen/koulutus. Etuna myös oma yleisurheilutausta. Lopettanut urheilija voi hakeutua suoraan urheilijasta valmentajaksi (URVA) koulutukseen ja päästä valmentajan uralle.</p> <p>Valmennuksen pitkän aikavälin suunnittelu ja toteutus Seuralla on selkeä valmennusjärjestelmä tukipalveluineen</p>		

Ominaisuusharjoittelun painopisteet	Oman kehon hahmottaminen, liikkumisen ilo	Oman kehon hahmottaminen, liikkumisen ilo	Yleistaitavuus ja lajitaidot: Monipuolinen juokseminen, ponnistaminen, heittäminen, telinevoimistelun perusteet Nopeus ja ketteryys: Nopeus- ja reaktioleikit Voima (oman kehon paino): Leikit, radat, loikat ja hyppyt Kestävyys: Kokonaisliikuntamäärä Liikkuvuus: Leikit, liikkuvuusharjoitteiden opettelu	Yleistaitavuus ja lajitaidot: Monipuolinen juokseminen, ponnistaminen, heittäminen, telinevoimistelun perusteet Nopeus: nopeus- ja reaktioleikit, liiketiheys Voima (oman kehon paino, monipuolinen pohja): Leikit, radat, loikat ja hyppelyt, kuntopallo, keppijumppa, painotanko Kestävyys: liikunnan kokonaismäärä, aerobinen määräliikunta Liikkuvuus: liikkuvuusharjoitteet	Yleistaitavuus ja lajitaidot: Lajiryhmäpainotteisuus, harjoitetaidot, -telinevoimistelu Nopeus: liiketiheys, liikenopeus, -nopeusharjoittelu Voima, toiminnallinen harjoittelu: Lihaskunto, loikat ja hyppelyt, kuntopallo, painotanko, levytanko Kestävyys: harjoittelu ja liikunnan kokonaismäärä, aerobinen määräliikunta Liikkuvuus: Liikkuvuusharjoittelu	Yleistaitavuus ja lajitaidot: Lajivalinta Nopeus: Nopeusharjoittelu (etenemis- ja lajinopeus) Voima: Loikat, hyppelyt, kuntopallo, levytankoharjoittelu, lihaskunto Kestävyys: Lajikohtainen aerobis-anaerobinen kuormittaminen Liikkuvuus: Liikkuvuusharjoittelu, lihahuolto, urheilufysioterapia	Yleistaitavuus ja lajitaidot: Laji- ja harjoitetaidoista kaikki irti, harjoittelun yksilöllinen ohjelmointi Nopeus: Nopeusharjoittelu (urheilija- ja lajiansalyysi) Voima: Maksimi- ja lajivoiman kehittäminen Kestävyys: Lajiomainen kestävyys harjoittelu. Kestävyyslajit; aineenvaihdunnallisen kuormittamisen eri tasot Liikkuvuus: Liikkuvuusharjoittelu, lihahuolto, urheilufysioterapia	Yleistaitavuus ja lajitaidot: Korkeatasoisten lajitaitojen hallinta kaikissa olosuhteissa Nopeus: Urheilija-analyysin ja kuormituksen optimointi Voima: Lajivoiman kehittäminen ja optimointi Kestävyys: kuormituksen optimointi lajin ja urheilijan mukaan, aerobinen perusliikunta ja lihahuolto Liikkuvuus: yksilöllisyys, urheilufysioterapia		
Liikunta-/harjoitusmäärät	Päivittäistä liikkumista	Ohjattu harjoitus 1x /vko. Viikoittainen liikuntamäärä jopa 20h, ulkoilua, liikuntaa ja leikkiä.	Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 1-3 x / vko (60-90 min) eli 1-4 h / vko. Viikoittainen kokonaisliikuntamäärä on 20h. Määrä täyttyy ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä.	Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 3-4 x / vko (60-120 min) eli 4-8 h / vko. Kerran viikossa lajiryhmissä, seuran lajiperjantait . Viikoittainen kokonaisliikuntamäärä on vähintään 20h, mikä täyttyy ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä.	Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 4-6 x / vko (90min-) eli 8-14 h / vko. Kerran viikossa lajiryhmissä, seuran lajiperjantait . Viikoittainen kokonaisliikuntamäärä on vähintään 20h, mikä täyttyy ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä.	Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 7-9 x / vko (90min-) eli 14-18 h / vko. Lajiryhmän (lajiperjantai) mukana ja omatoimisesti, vähintään 20 h viikossa. Lajiharjoittelun määrä nousee merkittävästi.	Riittävät lajin vaatimusten mukaisesti. Liikunnan kokonaismäärä 20 h / vko Harjoituskertoja 8 - viikossa yksilön ja lajin tarpeen mukaan	Yksilöllinen	Yksilöllinen	
Testit ja seuranta		<i>Motorinen kehitys,</i>	Motorinen kehitys, lihaskunto, lihastasapaino, nopeus, kestävyys, liikkuvuus. Seuran yhteiset testipäivät 2x syksyllä ja 1-2x keväällä (nopeus, vton pituus, loikat, 1000-1500m). Testeillä seurataan urheilijan kehitystä. Kilpailuissa kehittyminen	Seuran yhteiset testipäivät 2x syksyllä ja 1-2x keväällä (nopeus, vton pituus, loikat, 1000-1500m). Testeillä seurataan urheilijan kehitystä. Kilpailuissa kehittyminen	Seuran yhteiset testipäivät 2x syksyllä ja 1-2x keväällä (nopeus, vton pituus, loikat, 1000-1500m, Cooper). Testeillä seurataan urheilijan kehitystä. Kilpailuissa kehittyminen	Seuran yhteiset testipäivät 2x syksyllä, 1-2x keväällä (nopeus, vton pituus, loikat, kuulanheitot, lajitestit): Lajianalyysin mukainen testaus ohjaamaan harjoituskautta ja seuraamaan kehitystä.	Seuran yhteiset testipäivät 2x syksyllä, 1-2x keväällä. Lajianalyysin mukainen testaus ohjaamaan harjoituskautta ja seuraamaan kehitystä. Testauksen hyväksikäyttö ominaisuuksien seurannassa harjoituskauden sisällä ja ohjaamaan harjoittelua myös pitkällä tähtäimellä	Seuran yhteiset testipäivät 2x syksyllä, 1-2x keväällä. Lajianalyysin mukainen testaus ohjaamaan harjoituskautta ja seuraamaan kehitystä. Testauksen hyväksikäyttö ominaisuuksien seurannassa harjoituskauden sisällä ja ohjaamaan harjoittelua myös pitkällä tähtäimellä	Seuran yhteiset testipäivät 2x syksyllä, 1-2x keväällä. Lajianalyysin mukainen testaus ohjaamaan harjoituskautta ja seuraamaan kehitystä. Testauksen hyväksikäyttö ominaisuuksien seurannassa harjoituskauden sisällä ja ohjaamaan harjoittelua myös pitkällä tähtäimellä	

Kilpailut	Hippokisat, seurakisat	Hippokisat, seurakisat	Seurakisat / seuran kuukausikisat, Sisulisäkisat, seuraottelut. Monipuolinen kilpaileminen eri lajeissa 20-30 kilpailua	Seurakisat / seuran kuukausikisat, sisulisäkisat, seuraottelut. Monipuolinen kilpaileminen eri lajeissa 20-30 kilpailua. Monipuolisen kilpailun tukemiseksi seuralla on oma pistelaskusysteemi 9-15-vuotiaille. Seuran tavoitteena on seuracup-finaali (kukaan ei ole liian hyvä osallistumaan seuran edustajana seuracupiin).	Seurakisat / seuran kuukausikisat. Seuran oma pistelaskusysteemi 9-15-vuotiaille. Osallistutaan kaikkiin piirin sisulisäkilpailuihin maastoista ja otteluista huipentumaan. SM-kilpailut (+moniottelut) suurimpana tavoitteena. Seuran tavoitteena on seuracup-finaali (kukaan ei ole liian hyvä osallistumaan seuran edustajana seuracupiin). Seurana osallistutaan isolla joukkueella SM-viesteihin. Monipuolinen kilpaileminen eri lajeissa 20-30 kilpailua Piiri- alue- ja kansallinen taso Seuraottelut	Osallistutaan piirin, ja kansallisen tason kilpailuihin, päätätään Nuorten SM- kilpailuissa ja mahdollisesti nuorten arvokisoissa. Seurana osallistutaan isolla joukkueella SM-viesteihin. 20-25 kilpailua Alue-, kansallinen- ja kansainvälinen taso	Seurana osallistutaan isolla joukkueella SM-viesteihin ja SM-kisoihin. Urheilijan minimitaloite oman ikäluokan SM-kisat. Kansallinen ja kansainvälinen taso.	Seurana osallistutaan isolla joukkueella SM-viesteihin ja SM-kisoihin. Urheilijan minimitaloite Kalevan kisat. Kansallinen ja kansainvälinen taso.	Seurana osallistutaan isolla joukkueella aikuisurheilijoiden SM-viesteihin ja SM-kisoihin. Kansallinen ja kansainvälinen taso.	
Muu toiminta, harjoittelun kokonaisvaltaisuus	Toiminnalla on pelisäännöt Varusteista ja hygieniasta huolehtiminen Perhe ja sosiaaliset suhteet	Toiminnalla on pelisäännöt Varusteista ja hygieniasta huolehtiminen Perhe ja sosiaaliset suhteet	Toiminnalla on pelisäännöt Varusteista ja hygieniasta huolehtiminen Perhe ja sosiaaliset suhteet, motivaation vahvistaminen	Toiminnalla on pelisäännöt Terveelliset elämäntavat Perhe ja sosiaaliset suhteet Psyykkisen valmennuksen perusteiden oppiminen	Koulu ja urheilun yhdistäminen Lihastasapainosta huolehtiminen Kuormituksen ja palautumisen tiedostaminen Psyykkisen valmennuksen perusteiden oppiminen Hallitaan lajin säännöt Kunnioitetaan pelisääntöjä Perhe ja sosiaaliset suhteet	Opiskelun ja urheilu yhdistäminen Psyykkisen valmennuksen perusteiden hallinta Lihastasapainosta huolehtiminen Kuormituksen ja palautumisen ymmärtäminen Ravintovalmennuksen tiedostaminen Hallitaan lajin säännöt Kunnioitetaan pelisääntöjä	Elämän kokonaisvaltainen suunnittelu Urheilun ja opiskelun yhdistäminen Ravintovalmennukseen panostaminen Psyykkisen valmennuksen perusteiden hallinta Sopimuksellisuus	Kokonaisvaltainen elämän hallinta Psyykkisen valmennuksen sovellukset	Kokonaisvaltainen elämän hallinta. Työn ja urheilun yhdistäminen, vapaa-ajan hallinta. Psyykkisen valmennuksen sovellukset	
Seuran ja liiton tukipalvelut			Seuran seurakisat ja yleisurheilukoulu,	Seuran yleisurheilukoulu, seurakisat Piirin järjestämä leiritys Lajikarnevaalit	Seuran / seurojen nuorisovalmennusryhmä Piiri-, alue- ja ANMJ-leiritys Lajikarnevaalit	Seuran / seurojen nuoriso- valmennusryhmä ANMJ- ja NMJ-leiritys Lajikarnevaalit Maaottelut ja arvokilpailut (kv. kilpailut)	Henkilökohtainen valmennus NMJ Lajikarnevaalit Maaottelut ja arvokilpailut (kv. kilpailut)	Henkilökohtainen valmennus Liiton valmennusryhmät Henkilökohtaiset valmennussopimukset Maaottelut ja arvokilpailut	Suomen aikuisurheiluliitto ja jäsen seurat, OKM, Olympiakomitea, lajiliitot, terveysjärjestöt, aluejärjestöt, urheiluopistot, oppilaitokset ja yhteistyökumppanit.	
Urheilun ja opiskelun yhdistäminen			Seuran ja koulun välinen yhteistyö	Seuran ja koulun välinen yhteistyö, alakoulujen liikuntaluokat ja urheilukerhot	Seuran ja koulun välinen yhteistyö, yläkoulujen liikuntaluokat Lahjakkuuksien kehityksen tukeminen, urapolku ja opiskeluvaihtoehtoista tiedottaminen	Urheiluakatemia, urheilulukio tai - ammattioppilaitos	Urheiluakatemia	Yksilölliset vaihtoehdot		

<p>Perheen ja kodin rooli Vanhemman polku</p>	<p>Perheen ja huoltajien kannustava ja kiinnostunut ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen. Lapsen kanssa liikkuminen. Yhteisöllisyyden rakentaminen. Huoltaja voi osallistua seuran toimintaan mm. kilpailujen talkoolaisena. Seura ohjaa ja opastaa tehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua tuomaritehtäviin.</p>	<p>Perheen ja huoltajien kannustava, kiinnostunut ja rohkaiseva ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen. Lapsen kanssa liikkuminen. Lapsen mukana kilpailuihin osallistuminen. Yhteisöllisyyden rakentaminen. Huoltaja voi osallistua seuran toimintaan mm. kilpailujen talkoolaisena. Seura ohjaa ja opastaa tehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua tuomaritehtäviin.</p>	<p>Perheen ja huoltajien kannustava, kiinnostunut ja rohkaiseva ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen. Säännöllisyyden ja tunnollisuuden tukeminen, henkinen ja taloudellinen tukeminen. Kaveripiirin vaikutus lisääntyy. Lapsen mukana kilpailuihin osallistuminen. Yhteisöllisyyden rakentaminen. Huoltaja voi osallistua seuran toimintaan mm. kilpailujen talkoolaisena. Seura ohjaa ja opastaa tehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua tuomaritehtäviin.</p>	<p>Perheen ja huoltajien kannustava, kiinnostunut ja rohkaiseva ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen. Säännöllisyyden ja tunnollisuuden tukeminen. Kasvatuksellinen kokonaisuus, elämänrytmistä ja ravinnosta huolehtiminen, henkinen ja taloudellinen tukeminen, kilpailuissa mukana oleminen, kaveripiirin merkitys kasvaa. Mahdollistaa urheilijanalulle harjoittelun ja tukee pyrkimyksissä kehittyä (Kuljettaa, Kustantaa ja Kannustaa). Huoltaja voi osallistua seuran toimintaan mm. kilpailujen talkoolaisena. Seura ohjaa ja opastaa tehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua tuomaritehtäviin.</p>	<p>Perheen ja huoltajien kannustava, kiinnostunut ja rohkaiseva ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen. Säännöllisyyden ja tunnollisuuden tukeminen. Kasvatuksellinen kokonaisuus, elämänrytmistä ja ravinnosta huolehtiminen, lepo, henkinen ja taloudellinen tukeminen, kilpailuissa mukana oleminen, kaveripiirin merkitys kasvaa. Mahdollistaa urheilijanalulle harjoittelun ja tukee pyrkimyksissä kehittyä (Kuljettaa, Kustantaa ja Kannustaa). Huoltaja voi osallistua seuran toimintaan mm. kilpailujen talkoolaisena. Seura ohjaa ja opastaa tehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua tuomaritehtäviin.</p>	<p>Perheen ja huoltajien kannustava, kiinnostunut ja rohkaiseva ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen. Säännöllisyyden ja tunnollisuuden tukeminen. Kasvatuksellinen kokonaisuus, elämänrytmistä ja ravinnosta huolehtiminen, lepo, henkinen ja taloudellinen tukeminen, kilpailuissa mukana oleminen, kaveripiirin merkitys kasvaa. Mahdollistaa urheilijanalulle harjoittelun ja tukee pyrkimyksissä kehittyä (Kuljettaa, Kustantaa ja Kannustaa). Huoltaja voi osallistua seuran toimintaan mm. kilpailujen talkoolaisena. Seura ohjaa ja opastaa tehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua tuomaritehtäviin.</p>	<p>Perheen ja läheisten rooli on tukea ja kannustaa. Perheen jäsen tai läheinen voi osallistua seuran toimintaan mm. kilpailujen talkoolaisena. Seura ohjaa ja opastaa tehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua tuomaritehtäviin.</p>	<p>Perheen ja läheisten rooli on tukea ja kannustaa. Perheen jäsen tai läheinen voi osallistua seuran toimintaan mm. kilpailujen talkoolaisena. Seura ohjaa ja opastaa tehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua tuomaritehtäviin.</p>	
---	---	--	--	--	--	--	---	---	--

<p>Seuran rooli</p>	<p>Seura tarjoaa puitteet ja harjoitusympäristöt yhdessä kaupungin kanssa. Seura varaa vuorot eri harjoituspaikkoihin. Tukee lapsen monipuolista liikkumista mm. taitokorttien avulla. Tarjoaa urheilijoille, ohjaajille/valmentajille sekä perheille turvallisen, rohkaisevan ja innostavan toimintaympäristön. Rohkaisee, kannustaa ja luo yhteisöllisyyttä. Seuralla on selkeä suunnitelma ja ohjausjärjestelmä. Innostaa ja ohjaa seuran toimijoita. Tarjoaa ohjaajille työsopimukset.</p>	<p>Seura tarjoaa puitteet ja harjoitusympäristöt yhdessä kaupungin kanssa. Seura varaa vuorot eri harjoituspaikkoihin. Tukee lapsen monipuolista liikkumista mm. taitokorttien avulla. Tarjoaa urheilijoille, ohjaajille/valmentajille sekä perheille turvallisen, rohkaisevan ja innostavan toimintaympäristön. Rohkaisee, kannustaa ja luo yhteisöllisyyttä. Seuralla on selkeä suunnitelma ja ohjausjärjestelmä. Innostaa ja ohjaa seuran toimijoita. Tarjoaa ohjaajille työsopimukset. Seura ohjaa ja opastaa vanhemmat ja muuta halukkaat toimitsijatehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua toimitsija- ja tuomari tehtäviin. Seura tukee ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen hakeutuvia vanhempia ja muita halukkaita.</p>	<p>Seura tarjoaa puitteet ja harjoitusympäristöt yhdessä kaupungin kanssa. Seura varaa vuorot eri harjoituspaikkoihin. Tukee lapsen monipuolista liikkumista mm. taitokorttien avulla. Seura toimii johdonmukaisesti, ja sillä on taito opettaa, rohkaista, kannustaa ja luoda yhteisöllisyyttä, innostaa ja ohjata seuran toimijoita ja innostaa kilpailuihin. Tarjoaa urheilijoille, ohjaajille/valmentajille sekä perheille turvallisen, rohkaisevan ja innostavan toimintaympäristön. Seurassa on vahva lajitekniikoiden ja valmennuksen osaaminen. Rohkaisee, kannustaa ja luo yhteisöllisyyttä. Seuralla on selkeä suunnitelma ja ohjausjärjestelmä. Tarjoaa ohjaajille työsopimukset. Seura ohjaa ja opastaa vanhemmat ja muuta halukkaat toimitsijatehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua toimitsija- ja tuomari tehtäviin. Seura tukee ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen hakeutuvia vanhempia ja muita halukkaita.</p>	<p>Seura tarjoaa puitteet ja harjoitusympäristöt yhdessä kaupungin kanssa. Seura varaa vuorot eri harjoituspaikkoihin. Seura toimii johdonmukaisesti, sillä on taito opettaa, rohkaista, kannustaa ja luoda yhteisöllisyyttä, innostaa ja ohjata seuran toimijoita ja innostaa kilpailuihin. Seurana. Tarjoaa urheilijoille, ohjaajille/valmentajille sekä perheille turvallisen, rohkaisevan ja innostavan toimintaympäristön. Seurassa on vahva lajitekniikoiden ja valmennuksen osaaminen. Seuralla on selkeä suunnitelma ja ohjausjärjestelmä. Tarjoaa ohjaajille/valmentajille työsopimukset. Seura ohjaa ja opastaa vanhemmat ja muuta halukkaat toimitsijatehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua toimitsija- ja tuomari tehtäviin. Seura tukee ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen hakeutuvia vanhempia ja muita halukkaita.</p>	<p>Seura tarjoaa puitteet ja harjoitusympäristöt yhdessä kaupungin kanssa. Seura varaa vuorot eri harjoituspaikkoihin. Tarjoaa valmennuksen nuorisovalmennusryhmissä, kartoittaa lahjakkuutta lajivalintaa silmälläpitäen. Tarjoaa koulutetut valmentajat kaikille lajiryhmille, ja ohjaa oikean lajivalinnan suuntaan. Kannustaa ja auttaa ohjaajia, valmentajia ja muita seuratoimijoita koulutuksiin. Seura toimii johdonmukaisesti, sillä on taito opettaa, rohkaista, kannustaa ja luoda yhteisöllisyyttä, innostaa ja ohjata seuran toimijoita ja innostaa kilpailuihin. Kilpailuihin osallistutaan seurana. Tarjoaa urheilijoille, ohjaajille/valmentajille sekä perheille turvallisen, rohkaisevan ja innostavan toimintaympäristön. Seurassa on vahva lajitekniikoiden ja valmennuksen osaaminen. Seuralla on selkeä suunnitelma ja ohjausjärjestelmä. Tarjoaa valmentajille työsopimukset. Seura ohjaa ja opastaa vanhemmat ja muuta halukkaat toimitsijatehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua toimitsija- ja tuomari tehtäviin. Seura tukee ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen hakeutuvia vanhempia ja muita halukkaita.</p>	<p>Seura tarjoaa puitteet ja harjoitusympäristöt yhdessä kaupungin kanssa. Seura varaa vuorot eri harjoituspaikkoihin. Tarjoaa urheilijoille mahdollisuuden henkilökohtaiseen valmentajaan lajiryhmän sisällä + muut tukitoimet Seura toimii johdonmukaisesti, sillä on taito opettaa, rohkaista, kannustaa ja luoda yhteisöllisyyttä, innostaa ja ohjata seuran toimijoita ja innostaa kilpailuihin. Kilpailuihin osallistutaan seurana. Tarjoaa urheilijoille, ohjaajille/valmentajille sekä perheille turvallisen, rohkaisevan ja innostavan toimintaympäristön. Seurassa on vahva lajitekniikoiden ja valmennuksen osaaminen. Seuralla on selkeä suunnitelma ja ohjausjärjestelmä. Tarjoaa urheilijoille ja valmentajille sopimukset. Seura ohjaa ja opastaa vanhemmat ja muuta halukkaat toimitsijatehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua toimitsija- ja tuomari tehtäviin. Seura tukee ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen hakeutuvia vanhempia ja muita halukkaita.</p>	<p>Urheilija- valmentajaparin toiminnan tukeminen kaikin mahdollisin keinon - ryhmäharjoittelun edut. Olosuhteet. Seura toimii johdonmukaisesti. Tarjoaa urheilijoille ja valmentajille turvallisen, rohkaisevan ja innostavan toimintaympäristön. Seurassa on vahva lajitekniikoiden ja valmennuksen osaaminen. Seuran sisällä valmennuksen tietotaidon ja osaamisen jakaminen valmentajien kesken. Tarjotaan yksilöille ryhmäharjoittelua. Seuralla on selkeä suunnitelma ja ohjausjärjestelmä. Tarjoaa urheilijoille ja valmentajille sopimukset. Seura ohjaa ja opastaa vanhemmat ja muuta halukkaat toimitsijatehtäviin. Mahdollisuus kouluttautua toimitsija- ja tuomari tehtäviin. Seura tukee ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen hakeutuvia vanhempia ja muita halukkaita.</p>	<p>Urheilija- valmentajaparin toiminnan tukeminen kaikin mahdollisin keinon - ryhmäharjoittelun edut. Olosuhteet. Seura toimii johdonmukaisesti. Tarjoaa urheilijoille ja valmentajille turvallisen, rohkaisevan ja innostavan toimintaympäristön. Seurassa on vahva lajitekniikoiden ja valmennuksen osaaminen. Seuran sisällä valmennuksen tietotaidon ja osaamisen jakaminen valmentajien kesken. Tarjotaan yksilöille ryhmäharjoittelua. Seuralla on selkeä suunnitelma ja ohjausjärjestelmä. Tarjoaa urheilijoille ja valmentajille sopimukset.</p>	
----------------------------	--	--	--	--	--	---	--	--	--