



Tyttöjen ja poikien sm-viestiryhmät

Liperin Taimi

Mistä on kyse



- Liperin Taimi yleisurheilu tarjoaa nuorille 12-15 vuotiaille tytöille ja pojille askeleen kohti nuorten valmennusta
- Tyttöjen ryhmän valmentajana toimii Meri Mikkonen, poikien ryhmää ohjastaa Veijo Karjunen
- Ryhmä harjoittelee yhdessä 2-3 kertaa viikossa, sekä harjoittelee omatoimisesti valmentajan kausiohjelman mukaan
- Vaikka yleisurheilu on yksilöurheilua, parhaillaan se on myös joukkueurheilua: Ryhmien unelmana ja yhteisenä tavoitteena osallistuminen 2021 Oulun sm-viesteihin.

Miksi erillinen ryhmä



- Liperin Taimi on kehittynyt huikeasti neljän vuoden takaisesta lähes nolla toiminnasta ihan varteenotettavaksi nuorisoseuraksi
- Meillä on entistä enemmän sm-ikäisiä nuoria, jotka alkavat jo tarvitsemaan henkilökohtaista valmentajaa
- Liperin Taimi haluaa tarjota sm-viestiryhmien avulla juoksu- ja hyppylajeista kiinnostuneille tytöille ja pojille mahdollisuuden ottaa se seuraava askel urheilijana omassa seurassa
- Pienryhmän mahdollistaa jokaiselle sopivat tavoitteet ja harjoitteet sekä opetellaan yhdessä terveellisiä ja sporttisia elämäntapoja (uni, ravinto, lepo, harjoittelu, kilpailu)

Miten mukaan



- Olet vähintään 12-vuotias tyttö tai poika
- Kiinnostunut juoksu- ja hyppylajeista
- Olet kokeillut jo kisaamista ja haluat oppia lisää ja kehittyä paremmaksi
- Tämän hetkistä osaamistasoa tärkeämpää on kuitenkin, että olet innostunut, motivoitunut ja haluat harjoitella saman henkisten nuorten kanssa ”enemmän tosissaan” sekä olet valmis edustamaan Liperin Taimea sm-viesteissä

Miten ryhmä harjoittelee



- Ryhmä harjoittelee kausisuunnitelman mukaisesti hyödyntäen Liperin Taimen harjoitusvuoroja
 - Peruskuntokausi I - PK1 (loka-marraskuu)
 - Peruskuntokausi II - PK2 (joulu-helmikuu)
 - Kilpailuun valmistava kausi - KVK (maalis-kesäkuu)
 - Kilpailukausi – KK (heinä-syyskuu)
- Jokaisen kauden ohjelma noudattaa tiettyä viikkosykliä, jossa osa harjoituksista on ohjattuja ja osa etukäteen ohjelmoituja itsenäisesti suoritettavia
- Ohjattuja harjoituksia **Maanantai** ja **Torstai** Joensuu Areenalla
- Muista yhteisistä harjoituksista, leireistä ja kisoista sovitaan kauden alussa yhdessä oman valmentajan kanssa
- Ei ohjattuina päivinä suositellaan, että harrastetaan muita lajeja

Entäs kun lapseni harrastaa muutakin?

- Tavoite on, että nuori urheilija pystyisi käymään ohjatut harjoitukset, joissa valmentaja mukana.
- Ymmärrettävää on, että jos lapsi harrastaa muutakin niin päällekkäisyyksiä tulee.
- 2 ohjattua harjoitusta viikossa jättää kuitenkin 5 päivää muulle tekemiselle
- Jokaiselle katsotaan viikko-ohjelma sen mukaan, miten kunkin aikatauluihin sopii.
- Toisella voi olla lepo, kun toinen on muussa harrastuksessa ja toinen lepää kun toisella esim. itsenäinen Aerobinen harjoituspäivä
- Suunnitellaan ja aikataulutetaan urheilijan ehdoilla... ja vähän valmentajankin

Asetamme tavoitteita



- Liperin Taimi on päässyt maistelemaan nuorten sm-kisoja ja sinne katseet vahvasti suunnataan jatkossakin
- Vuonna 2021 sm-viestit käydään Oulussa, siellä on ryhmien päätavoite!
 - Sm-viesteihin voivat osallistua 13vuotiaat ja vanhemmat
- Lisäksi vuonna 2021 14/15 vuotiaiden sm-kisat ovat Kokkolassa
- Montako A ja B-luokkaa ryhmä saavuttaa kesän 2021 aikana?

Mitä tämä maksaa

- Valmennusryhmän on omat kausimaksut, joihin sisältyy 2 ohjattua areena vuoroa, vapaavalintaisia muita yhteisreenejä sekä kausisuunnitelman mukaiset omatoimiharjoitukset
- Lisäksi Liperin Taimi on määritellyt Valmennuksen pelisäännöt, jossa kerrotaan
 - Miten urheilijaa tuetaan
 - Mitä urheilijalta odotetaan vastineeksi
 - Tavoitteiden asettamisesta
 - Mahdollisista suoritus pohjaisista kannustumista





Yhdessä eteenpäin

- Tämä on uutta Liperin Taimelle ja kokonaisuus ei varmasti ole vielä täydellinen
- Yhdessä tehdään ja opitaan kuten tähänkin asti
- Pidetään Taimen henki ja ei puristeta liikaa ja oteta liian vakavasti
- Tässä rakennetaan pohjaa tulevaisuuteen missä Liperin Taimi nähdään joskus vielä Kalevan kisoissa