



3.4 Valmennus

Yleistä

- Seuravalmennus tukee henkilökohtaista valmennusta.
- Valmennusjaosto suunnittelee toimintaa yhteiselle kalenterille. Valmennusryhmän urheilijoille julkaistaan erillinen siivottu kalenteri. Harjoitukset lisätään myös kotisivuille.
- Valmennusjaosto päättää nuorten viestikilpailuiden joukkuevalinnat. 25Manna-viestin, Jukolan viestin ja Halikon viestin järjestelyvastuut kuuluvat suunnistusjaostolle.

Valmennustukijärjestelmä

- Valmennustukijärjestelmä tukee huipulle pyrkiviä suunnistajia.
- Valmennustukijärjestelmää tarkastellaan valmennusjaostossa kauden aikana.
- Valmennustukijärjestelmään kuuluvien oletetaan osallistuvan seuran järjestämiin testi- ja leiritapahtumiin.

Kilpailulliset tavoitteet 2022

- Menestyminen R1:sen SM-kisoissa usean suunnistajan toimesta.
- Maajoukkue-edustus nuorten arvokisoihin.
- Nuorten Jukolassa menestyminen.
- Mahdollistaa seuran tarjoama säännöllinen harjoittelu.

Harjoitukset ja testaus

- Talvikaudella järjestetään viikottaisia salivuoroja sekä kaikille avoimia yhteisharjoituksia
- Kevääksi luodaan taitoharjoituspaketti Raumalle.
- Pidetään testijuoksuja sekä maastossa että tiellä. Maastotestit järjestetään Lähdepellon radalla. Testijuoksujen tulokset julkaistaan kotisivuilla. Tietestijuoksuja järjestetään kisakauden alkuun saakka, maastotestit ennen Jukolaa ja Nuorten Jukolaa.
- Järjestetään valmennusryhmän urheilijoille kertaluonteinen kokoontumispalaveri, jossa kerrotaan valmennusjaoston toimintasuunnitelma. Käydään läpi kalenteri ja sovitaan tarkemmin harjoitusten tiedoitustapa kotisivujen lisäksi.
- Kauden lopussa pidetään valmennusryhmän urheilijoiden kanssa menneen kauden analyysi.
- Harjoitukset suunnitellaan muutamaksi kuukaudeksi kerrallaan etukäteen. Valmennusjaosto kokoontuu säännöllisesti suunnittelemaan seuraavan jakson harjoitukset. Harjoituksista ilmoitetaan RaLun kotisivuilla ja valmennusryhmän yhteisessä viestikanavassa.
- Seurakalenterissa ilmoitetaan kauden tärkeät kilpailut, leiritykset, testijuoksut ja muut harjoitustapahtumat.
- Tarjotaan mahdollisuus mattotesteille.
- Valmennusryhmään osallistuvilta ei peritä vuonna 2023 maksua, mutta omavastuut peritään mm. leireistä ja muista vastaavista tapahtumista. Maksulliset tapahtumat tiedetään etukäteen julkaistavassa harjoituskalenterissa.

Leirit

- Keväällä järjestetään valmistava leiri Vaasan SM-keskimatkaa varten.
- Syksyllä / loppukesällä järjestetään valmista leiri syksyn sm-kilpailuille Lahden seudulla.
- Kesäkuussa Leimaus-leiri alle 18-vuotiaille yhteistyössä Satakunnan Suunnistuksen kanssa.
- Tarjotaan mahdollisuus halukkaille Yläkoulu-leiritykseen.
- Harjoitusleirit kustannetaan erikseen perittävillä omavastuilla ja seuran rahoituksella.

Koulutus

- Valmentajille tarjotaan edelleen mahdollisuus seuran tukemana osallistua koulutustilaisuuksiin.