

Edustuksen palaveri 19.12.2020 klo 18.00

"Ollaan yhdessä ja mennään eteenpäin"

#LS37

Kaikille avoin valmennuksen palaveri ja keskustelutuokio, ensisijaisesti suunnattu seuran edustusryhmille SM-ryhmälle ja Aikuisten valmennusryhmälle. [Linkki Teams kokoukseen](#)

Aihelista

Tilannekatsaus

- Valmennuksen ja valmennusorganisaatio
 - Merkittävimpien roolien muistutukset
 - Valmennuspäällikkö – Allu
 - Kaikki valmentautumiseen liittyvät yleiset huolet – delegointi eteenpäin
 - Jatkossa täsmentyy tarkemmin keneen kannattaa olla missäkin asioissa yhteydessä 😊
 - Miesten ryhmän joukkuejohtaja ja edustusten leirien vastaava – Matias
 - Edustuksen leirit
 - Miesten viestit ja yhteydenpito ryhmään
 - Naisten ryhmän joukkuejohtaja – Vipe
 - Naisten viestit ja yhteydenpito ryhmään
 - Nuoriso ja valmennusjaoston puheenjohtaja – Voimis
 - Sopimus, raha, muut viralliset asiat
- Valmiiksi sovittujen urheilijoiden tilannekatsaus
- Innokkaat kertomaan tilanteesta

Kausisuunnitelmat ja keskustelut

- Kausilomakekoonti
- Kausikeskustelut
 - Allu lähtee käymään porukkaa läpi
 - SM-ryhmä ensisijaisesti kasvotusten (esim. Tapanilassa)
 - **Valmistautukaa laittamaan toive ajankohdasta Allu!**
 - Aikuiset pääosin puhelimen yms. välityksellä
 - Aloittaen miesten ryhmästä koska naisten puolella joukkueen runko on vielä "käymistilassa"

Seuraavien tapahtumien tilanne

- 6.1.2021 Helsingin suunnistajat leirillä Lahdessa (lumivaraus, Allu)
 - Viesti-intervallit: Nopea tyhjiä alueita sisältävä kangasmaasto (Kukonkoivu tai Santaveräjä), taidolliset vaatimukset 2021 Jukolaa varten
 - **Rovaniemi Jukolan vaatimusten muistuttelu/herättely**

- **Jokaisesta "ryhmästä" (SM-ryhmä pojat, SM-ryhmä tytöt, naiset, miehet) vähintään yksi henkilö valmistautuu kertomaan oman toiveensa**
 - Yötreeni: Pesäkallio (poluton kartta), 10milan 2021 vaatimukset
- 15.-17.1 Kotileiri with KS, Sprinttipäivä Lahdessa (Allu)
- 5.-7.2 Viestileiri, Turku (Matias)
 - SM-keskimatkan 2021 ja Jukolan 2022 vaatimukset
- 27.2-6.3 Hiihtoleiri, Ylläs varattu kaksi 5+7hengen huoneistoa, omatoimi/omakustanne leiri (Allu)
- 19.-21.3 Kotileiri, talven tilanne huomioiden (Allu)
 - Yhteistyö johonkin suuntaan
 - Esim. toinen päivä PK-seudulla HSn vieraana yms.
 - **Mahdollisia toiveta mihin suuntaan yhteistyötä koitetaan järjestää?**
- 2.-5.4. Ahvenanmaan leiri (Matias)
 - Alustavat pläänit

Leirien ilmoittautumiset ja maksut, omavastuut. (Voimis)

- Suomisportin käyttö, laskutus

Pajulahden valmennuskeskuksen hanke (Vipe)

- Vuoden ajalle neljä asiantuntija "luentoa"/demoa – alustava suunnitelma jo olemassa
 - Tammi-, helmi-, maalisk- ja huhtikuun leirien yhteyksissä.
 - **Urheilijoiden ajatukset, toiveita aihealueista?**
 - **Jokaisesta "ryhmästä" (SM-ryhmä pojat, SM-ryhmä tytöt, naiset, miehet) vähintään yksi henkilö valmistautuu kertomaan oman toiveensa**

Harjoittelun seuranta

- Strava
 - Arkitreenien seuraaminen helppoa
 - Sosiaalisuus
 - Harjoitusten merkkäminen (esimerkki)
- Harjoitusraportit
 - Pystyttävä tarvittaessa jakamaan data joku sisältää ainakin harjoitusmäärät lajeittain ja tehoalueittain
 - Polarin tuotteita käyttävät voivat jakaa suoraan Polar Flowssa harjoitteludata valmennuspäällikölle Polar coach ominaisuuden kautta.

Yhteiset pelisäännöt

- **Mietintään ja keskusteluun yhteiset normit? (mietintään ja keskustellaan seuraavassa palaverissa tarkemmin)**
 - Yhteiset tervehtimiset?
 - Osallistumiset leireillä ja kisoissa
- Forms kysely, kausikeskustelut

"Yhdessä, yksinkertaisesti, avoimesti"

Vapaa sana ja kyssärit tervetulleita missä vaiheessa tahansa!

Toivottavasti kerketä paikalle 😊 Terveisin, AAA