

Valmennus- ja ohjauslinjaus

Lahden Suunnistajat -37



Lahden Suunnistajat -37

Sisältö



1. Seuran visio ja missio
2. Seuran arvot ja toimintakulttuuri
3. Valmennuksen tavoitteet
4. Urheilijan polku
5. Valmennuksen toteutus
6. Valmentajien rooli
7. Linjauksen viestintä ja seuranta

Visio ja missio



- **Seuran visio**

- Menestyvä ja aktiivisesti toimiva suunnistusseura, joka näkyy ja kuuluu. Seura tunnetaan hyvästä yhteishengestä ja laadukkaasta monipuolisesta toiminnasta.

- **Seuran missio**

- Lahden Suunnistajat -37 edistää suunnistusharrastusta ja kehittää kilpailutoimintaa kaikissa ikäryhmissä ja tasoilla. Seura tarjoaa laadukkaat ja monipuoliset mahdollisuudet harrastamiseen, kehittymiseen ja menestymiseen. Toimintamme vahvistaa suunnistuksen näkyvyyttä ja tunnettavuutta sekä rakentaa yhteisöllisyyttä

Seuran arvot

- Yhteisöllisyys
- Avoimuus
- Tavoitteellisuus
- Ympäristötietoisuus
- Terveelliset elämäntavat
- Seuran arvoista ja toimintakulttuurista tarkemmin seuran [toimintakäsikirjasta](#) sekä seuran [strategiasta](#)

Valmennuksen tavoitteet



- **Harrastetavoite**

- Seurassa on mahdollista harrastaa suunnistusta omalla tasolla -> Harrasteryhmät – Hirvet 10-14v, Tsempi Harraste 15-18v, aikuisten Aktiivit ryhmä
- Urheilu on iloinen ja positiivinen mahdollisuus jokaisella tasolla on sitten harrastaja tai huippu-urheilija
- Opettaa nuorille liikunnan ja harjoittelun positiivisia vaikutuksia ei pelkästään kilpailumenestyksen vaan terveellisen elämän osalta.

- **Kilpaurheilutavoite**

- Seurassa on mahdollisuus harjoitella ja valmentautua haluamallaan tasolla aina arvokisatasolle asti
- Seura tukee tavoitteellisesti valmentautuvia kriteerit täyttäviä urheilijoita – valmennuksellisesti, henkisesti, taloudellisesti
- Seurasta on useammat joukkueet viestikilpailuissa (Jukola/Venla, Nuorten Jukola, Viestiliiga, seuraviesti) sekä aktiivinen osanotto SM-kisoissa ja näyttökilpailuissa. Seuran urheilijoita on arvokisoissa ja liiton valmennusryhmissä.

- **Kehitykselliset tavoitteet**

- Urheilijat oppivat ymmärtämään valmentautumisen kokonaisuutena (Harjoittelu, muu elämä, lepo/uni, ravinto) ja sen että kehitys vaatii aina omatoimista harjoittelua ja työtä
- Suunnistustaidon systemaattinen kehittäminen – Urheilijat ymmärtävät suunnistuksen taidolliset vaatimukset ja oppivat kehittämään sekä analysoimaan omaa suunnistusajatteluaan.
- Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen – Urheilijat ymmärtävät suunnistuksen fyysiset vaatimukset ja oppivat harjoittelemaan sen vaatimusten mukaisesti. Seura toteuttaa säännöllisesti kontrolliharjoituksia.
- Harjoittelutaitojen opettaminen – Urheilijat oppivat, että harjoitukset alkavat jo kotoa, sisältävät monipuoliset verryttelyt, harjoituksen aikaisen ja jälkeisen energian saannin sekä harjoituksen analyysin.

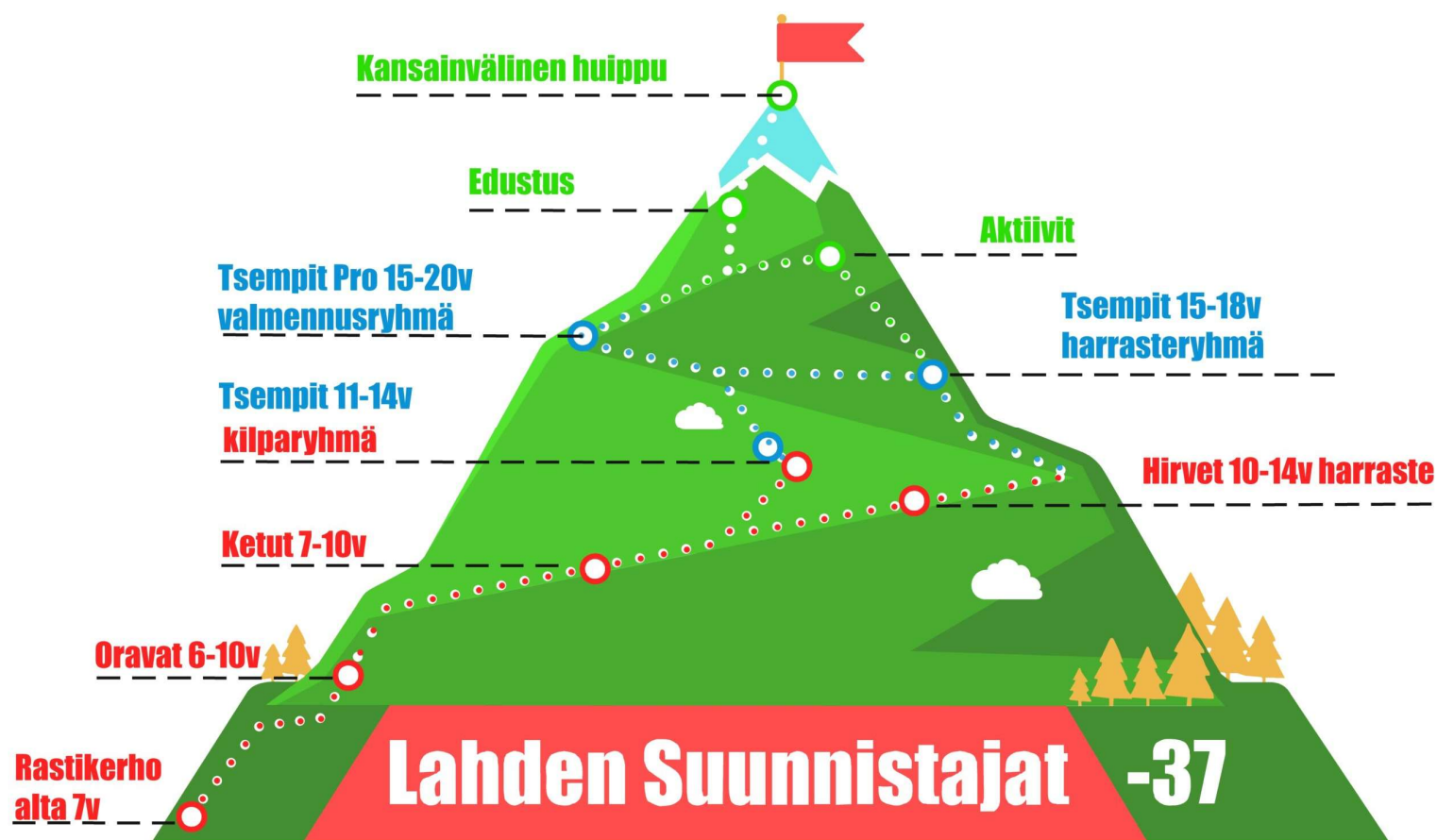
- **Kasvatukselliset tavoitteet**

- Nuoret urheilijat oppivat ottamaan vastuuta omasta tekemisestä harjoituksissa, leireillä ja yhdessä toimiessa. Ja ymmärtävät että kehittyminen on ensisijaisesti itsestä kiinni
- Nuoret urheilijat oppivat kunnioittamaan toista ihmistä sekä kommunikoimaan erilaisissa tilanteissa niin onnistumisten, haasteiden kuin pettymysten hetkillä.
- Opitaan kunnioittamaan luontoa ja tekemään ympäristöä tukevia valintoja.

- **Yhdessä tekemisen tavoite**

- Seurassa tehdään mahdollisimman paljon harjoituksia yhdessä yhdistäen mahdollisuuksien mukaan eri ryhmien ja eritasoisten urheilijoiden treenejä
- Leireillä ja arkivalmennuksessa toimitaan lähtökohtaisesti aina yhdessä.
- Järjestetään aktiivisesti harjoitusten ulkopuolista yhteistä ohjelmaa.

Urheilijan polku



23.2.2026 Lahden Suunnistajat -37

Urheilijan polku



- [Lasten suunnistuskoulun ryhmien kuvaukset](#)
- [Seuran valmennusryhmien kuvaukset](#)
- [Seuran urheilijanvalmennuspolku](#)

Valmennuksen toteutus



- **Harjoittelun periaatteet**

- Monipuolisuus – Seuran harjoitus tarjonta tarjoaa monipuolista fyysistä sekä taitoharjoittelua. Nuoria kannustetaan myös monilajisuuteen mahdollisimman pitkään
- Kehitysvaiheen huomiointi - Seuran urheilijan polku mahdollistaa joustavasti ja asteittain harjoittelumäärän sekä lajinomaisuuden nostamisen
- Säännöllisyys - Tärkeintä on se mitä tehdään 365 päivän aikana vuodessa, ei mitä tehdään tänään tai tällä viikolla.

- **Suunnistustaidon kehittäminen**

- Kesäkauden aikana tarjolla joka viikko räätälöity taitoharjoitus (Iltarastien yhteydessä tai erillinen)
- Leirien ja treenipäivillä kerran kuukaudessa (keskimäärin) reilumpi annos taitoharjoittelua ja maastopankin täydennystä
- Nuorten suunnistusajattelua haastetaan jokaisessa harjoituksessa – pyri ensisijaisesti kysymään ja laita nuoret ajattelemaan!

- **Yhteisharjoittelu**

- Harjoitellaan yhdessä niin seuran harjoituksissa kuin myös omatoimisella ajalla. Kannustetaan sopimaan yhteisiä omatoimisia treenejä
- Tuetaan yhteisharjoittelua suunnittelemalla treenejä niin että niitä pystyy tehdä mahdollisimman paljon yhdessä.

- **Kilpailutoiminnan periaatteet**

- Kilpailu on aina paikka oppia. Analysoidaan virheet, mutta erityisesti keskitytään onnistumisiin ja positiivisiin asioihin.
- Jokaista seuran jäsentä tsemptaan ja kannustetaan kisapäivän aikana.
- Kilpailuissa ja kilpailupaikoilla edustetaan seuraa – Kokoonnutaan yhteiseen paikkaan, pukeudutaan seuran asuihin, kommunikoidaan seuralaisten kanssa.

- **LS:n omat toimintaperiaatteet**

- Seuran valmennusryhmät tekevät vuosittain pelisäännöt ja tavoitteet
- [Näin LS suunnistaa](#)
- (Näin LS harjoittelee, ohjeistukset suunnitteilla
- (Näin LS kilpailee, ohjeistukset suunnitteilla)

Valmentajien rooli



- **Valmentajan toimintaperiaatteet**

- Toimii seuranarvojen sekä pelisääntöjen ja tavoitteiden mukaisesti
- Kohtelee kaikkia tasapuolisesti
- Antaa positiivista palautetta – nuorille, toisille valmentajille ja seuran toimijoille
- Kannustaa ja motivoi

- **Urheilijan kohtaaminen**

- Osoittaa, että urheilija on tärkeä
- Kuuntelee ja tukee
- Keskustelee ja haastaa
- Auttaa mahdollisimman mukaan yksilöllisesti

- **Osaamisen kehittäminen**

- Osallistuu koulutuksiin
- Kehittää omaa osaamistaan

- **Yhteistyö**

- Tekee yhteistyötä muiden valmentajien, huoltajien ja seuran muiden toimijoiden kanssa
- Sitoutuu yhteiseen linjaan

Tärkeimmät valmentajalle

- Urheilijan kanssa kommunikointi
 - Osoita, että olet kiinnostunut nuoresta, hänen harjoittelusta ja elämästään.
 - Osoita, että olet nuoren apuna ja saatavilla tarpeen mukaan – ollaan yhdessä auttamassa.
 - Vähintään tervehtiminen aina.
- Positiivisuus ruokkii positiivisuutta
 - Aina kun pystyy antamaan positiivista palautetta – Tee se!
 - Opetetaan urheilijoita antamaan positiivista palautetta toisille urheilijoille sekä itselleen!
 - Keskitytään analyyseissä eniten onnistumisiin – Niitä asioita pyritään toteuttamaan uudestaan!
- Yhteisen harjoittelun ja tekemisen hyödyt
 - Seurakaverin kehitys kehittää myös sinua
 - Yhteiset tavoitteet antaa suuremman merkityksen
- Vain urheilija itse voi tehdä itsestään huippu-urheilijan
 - Valmentajat-huoltajat ovat auttamassa, mutta muistutetaan aina että lopulta urheilijasta itsestään kiinni kuinka teet asioita.

Linjauksen viestintä ja seuranta

- **Linjauksen laatiminen**

- Linjaus on laadittu seuran valmennuksen toimesta pohjautuen seuran strategiaan sekä urheilijoiden ja valmentajien kanssa asetettujen tavoitteiden pohjalta.

- **Perehdytys**

- Uudet valmentajat perehdytetään linjauksen tärkeimpiin kohtiin heidän astuessa valmennushommiin
- Linjauksen tärkeimmät kohdat käydään läpi kauden alussa

- **Käytännön jalkautus**

- Linjaus ohjaa harjoitusten suunnittelua
- Linjaus näkyy arjessa

- **Seuranta ja arviointi**

- Linjauksen toteutumista sekä sen toimivuutta arvioidaan urheilijoiden, valmentajien ja huoltajien kanssa käytyjen henkilökohtaisten palaverien sekä palautekyselyjen pohjalta.
- Linjausta käytetään työkaluina valmentajien ja joukkueenjohtajien palavereissa. Samalla arvioidaan linjausta.
- Linjaus käydään läpi kerran vuodessa kauden vaihtuessa ja päivitetään tarpeen mukaisesti.



Yhdessä!