

## **TOIMINTASUUNNITELMA KAUELLE 10/2016 - 09/2017**

### **Peruslähtökohta**

Toiminta perustuu Espoon Tapioiden arvoihin: tuloksellisuus ja vaikuttavuus, suvaitsevuus ja tasa-arvo sekä yhteistyö, sekä seuran visioon, jossa on määritelty toiminnalliset ja tulokselliset tavoitteet. Seurassa on käynnissä strategiatyö, joka on jo vaikuttanut tulevan toimintakauden toimintasuunnitelmaan.

### **Toimintaorganisaation kehitystoimenpiteet**

Seuran johtohenkilöt ovat SUL:n huippu-urheiluseurakoulutuksessa. Sieltä saadun tiedon perusteella tehdään seuran toimintaorganisaatiossa kehitystoimenpiteitä. Toimintakauden aikana on tarkoitus myös käydä läpi työsuhteessa olevien toimenkuvia ja on mahdollista, että seuraan palkataan uusia työntekijöitä.

Toimintakauden aikana on tarkoitus nuorisopäällikön johdolla laajentaa edelleen liikuntaleikki- ja urheilukoulutoimintaa Espoon eri aluekeskuksiin. Toiminnanjohtajan työaika suunnataan sponsoritulon hankintaan ja seura tutkii mahdollisuuden ulkoistaa kirjanpito osin. Tulevalla toimintakaudella täytyy lisäksi edelleen kiinnittää erityistä huomiota toimitsijakoulutukseen sekä laajentaa toimitsijarekrytointia ei-aktiivisten jäsenten suuntaan.

Seuralle tullaan vahvistamaan erillinen viestintäsuunnitelma.

### **Painopistealueet ja tulostavoitteet**

Painopisteenä ovat edelleen lasten ja nuorten urheilukoulut ja liikuntaleikkikoulut sekä nuorten ja jo menestyneiden urheilijoiden kehittyvä ja ohjelmoitu valmennus- ja kilpailutoiminta. Toiminnan tarjonta kohdistetaan koko Espooseen ja lähialueille, vaikka aktiivisin toiminta keskittyykin edelleen Otahalliin, jossa sijaitsee myös seuran toimisto. Kesäkaudella toimintaa on ainakin Leppävaaran ja Otaniemen urheilukentillä. Valtalajina seurassa jatkaa yleisurheilu. Hiihtotoiminta jatkaa organisatorisesti ennallaan ja toimii tuloksellisesti ja taloudellisesti itsensä kannattavana urheilumuotona. Soututoimintaa ei käytännössä ole.

Tulevan kauden tärkein kilpailullinen tavoite on järjestää urheilullisesti ja taloudellisesti menestyksekkäät SM-maantiejuoksut, Nuorten Eliittikisat, 1-2 kansalliset kisat sekä Vattenfal SeuraCup finaali, mikäli näihin saadaan järjestämisoikeus. Näiden lisäksi järjestetään Rantamaraton 10. kerran ja Iltajuoksu 2. kerran. Lisäksi seura järjestää edelleen maratonkoulun ja juoksuklubitoiminnan.

Jaostokohtaisiin toimintasuunnitelmiin sisältyy tarkemmat yksityiskohdat niiden niin kilpailullisista kuin taloudellisista toiminta- ja tulostavoitteista. Seuran kokonaistaloudessa jatketaan tiukkaa kuluseurantaa samalla kehittämällä yhteistyötä sidosryhmiin taloudellisen lisätuen varmistamiseksi. Tavoitteena on jatkaa taloudellisesti velatonta kautta sekä saavuttaa toimintakaudelta ylijäämäinen tulos.

### **Puheenjohtaja**

# YLEISURHEILUJAOSTO

## Toiminnallinen tavoite

Espoon Tapioiden yleisurheilujaoston tavoitteena on tarjota korkeatasoisia toimintamahdollisuuksia ja varmistaa seuran urheilijoille edellytykset ja puitteet mahdollisimman hyvin harjoittelumahdollisuuksiin, valmentautumiseen ja kilpailutoimintaan.

Tavoitteena on myös säilyttää sekä kilpailijoiden että valmentajien ja seuran toimihenkilöiden välillä avoin, luottamuksellinen ja kannustava toimintailmapiiri.

Urheilijoita kannustaa menestykseen toimintakaudelle päivitetty kilpailutuloksiin perustuva taloudellinen valmennustukijärjestelmä (muutokset voimassa 1.10.2015 alkaen), hyvä valmennus sekä tuttuun tapaan seuran kustantamat harjoitus- ja kuntosalivuorot sekä SUL:n leiritysten lisäksi seuran oma etelän leiri kesän kynnyksellä.

Seuran yhteistä me-henkeä pyritään kohottamaan yhteisellä aktiivisella tekemisellä, saumattomalla yhteistyöllä urheilijoidemme, heidän vanhempiansa, valmentajien ja seuran taustahenkilöiden kesken. Panostamme edelleen vahvojen yksilölajeissa menestyneiden urheilijoidemme lisäksi seuramme nuorisoyleisurheiluun ja sieltä kehittymiseen yhä korkeammalle. Pyrimme ylläpitämään aikuissarjoihin siirtyvien/siirtyneiden urheilijoiden motivaatiota sekä tavoitteellista ja ammattimaista valmentautumista heidän jatkaessaan uraa seurassa urheilijana, tai vaihtoehtoisesti kannustamaan seurahenkilöitä jatkamaan ohjaajina, valmentajina sekä kilpailutoimitsijoina. Kaikkien valmennusryhmissä olevien kanssa tullaan tekemään tulevalle kaudelle urheilijasopimus, jossa tullaan sopimaan sekä seuran että urheilijan tavoitteet ja velvoitteet tulevan kauden osalta.

Seuraamme siirtyneet/siirtyvät uudet urheilijat, parayleisurheilijoita unohtamatta, otamme myös avosylin vastaan ja tarjoamme heille mahdollisuudet menestyä joukossamme.

Yleisurheilujaoston toiminnan kannalta merkittävässä roolissa tulee edelleen olemaan yleisurheilujaoston puheenjohtajan ja seuraamme syyskuussa 2008 palkatun nuorisovalmennuspäällikön, tammikuussa 2012 palkatun nuorisopäällikön ja osa-aikaisessa työsuhteessa toimivan alle SM-kisaikäisten valmennustoiminnan koordinoijan kitkaton yhteistyö, muiden aktiivisten vapaaehtoisten panosta unohtamatta.

Nuorisovalmennuspäällikön tehtäviin kuuluvat nuorisovalmennuksen organisointi ja kehittäminen 14-vuotiaiden ja tätä vanhempien urheilijoiden osalta, valmentaminen sekä kaikkien edustusurheilijoiden kilpailuasiat yhdessä yleisurheilujaoston puheenjohtajan kanssa.

Nuorisopäällikön keskeisemmät työtehtävät ovat: liikuntaleikkikouluista, urheilukouluista, harrastetoiminnasta ja kesäleireistä vastaaminen.

Osa-aikaisessa työsuhteessa toimivan alle SM-kisaikäisten valmennustoiminnan koordinoijan työtehtäviin kuuluvat: alle 14-vuotiaiden lasten valmennusryhmätoiminnan kehittäminen, organisointi ja hallinnointi, leiri- ja kilpailumatkojen organisointi, toiminnan tiedottaminen ja tarvittaessa joukkueiden kokoaminen (TJIG ja YAG).

Yleisurheilujaoston toimintaa jatketaan tiimi- ja joukkue- ja paraurheilun mukaisesti. Yleisurheilujaoston alatiimit ovat nuorisoi-, valmennus-, kilpailu-, aikuisliikunta- ja paraurheilutiimi. Tiimeillä on oikeus muuttaa tai täydentää itse kokoonpanojaan, kokoontua tarvittaessa ja tuoda valmiit esitykset yleisurheilujaoston kokouksiin käsiteltäviksi. Tiimien puheenjohtaja tai muu jäsen/jäsenet edustavat tiimiään yleisurheilujaoston kokouksissa.

Toimikaudella 2016–2017 yleisurheilujaoston alatiimeistä;

### **Nuorisotiimi**

Nuorisotiimi tarjoaa jokaiselle halukkaalle alle 16-vuotiaalle lapselle ja nuorelle mahdollisuuden harjoittaa ikäryhmänsä mukaista yleisurheilupainotteista perusliikuntaa ja 9-13-vuotiaille oman aktiivisuutensa mukaisen mahdollisuuden osallistua valmennus- ja kilpailutoimintaan. Tavoitteena on edelleen vahvistaa juniori-ikäisten valmennus- ja kilpailutoimintaa käytössä olevan nuorisovalmennusohjelman mukaisesti.

Nuorisotiimi vastaa Nuorisotoimikunnan alaisuuteen kuuluvasta toiminnasta, eli liikuntaleikkikoulun ja urheilukoulun toiminnasta, nuorison harrasteryhmistä, kesäleireistä, juniorivalmennusryhmien toiminnasta ja seurakisojen organisoimisesta.

Toimintaa kuvataan tarkemmin Nuorisotoimikunnan toimintasuunnitelmassa.

### **Valmennustiimi**

Valmennustiimin keskeisimpänä tehtävänä on vastata Espoon Tapioiden urheilijoiden laadukkaasta päivittäisvalmennuksesta sekä pitkäjänteisistä kehitystoimenpiteistä kohti parhaita mahdollisia tuloksia.

Kaudella 2016–2017 valmennustiimin tavoitteena on pyrkiä entisestään lisäämään valmentajien välistä vuorovaikutusta sekä seuran sisäistä koulutusta ja osaamisen jakamista. Tärkeänä teemana on myös urheilija-valmentajaparin välisen yhteistyön parantaminen sekä urheilijoiden tukeminen omalla urapolulla. SUL:n ja Olympiakomitean vetämässä Huippuseuraprosessissa on jo otettu ja halutaan ottaa myös tällä toimintakaudella tärkeitä kehitysaskeleita erityisesti urheilijan arkeen ja valmentajan työn tukemiseen liittyvissä asioissa. Kauden alkaessa on tarkoitus mm. käynnistää seuran oma-fysioterapeutin toiminta tukemaan yli 15-vuotiaiden päivittäisvalmennusta yhteistyössä OMT Anna-Leena Niemelän kanssa.

### **Kilpailutiimi**

Kilpailutiimin tavoitteena on vastata yleisurheilujaoston kanssa seuramme yleisurheilukilpailutoiminnasta, kaikkien seuran omien kilpailujen jäljestämisoikeuksien hakemisesta ja kisajärjestelyistä.

Kaudella 2016–2017 jatkamme hyväksi todettua 2-tason tuomarikoulutusta kaikille SM-ikäisille urheilijoillemme, jotka ovat eri valmennusryhmissä.

Kaikkien valmennusryhmä urheilijoiden tulee koulutuksen jälkeen osallistua vähintään yhteen kilpailuun tuomarin ominaisuudessa. Koulutukset järjestetään seuran sisäisinä koulutuksina, kouluttajana Harri Lammi. Tämän lisäksi pyrimme saamaan lisää toimitsija- ja tuomarikoulutettavia vanhempien, valmentajien, ohjaajien ja myös ei-aktiivisten jäsenten joukosta. Erityishuomioita tulemme pitämään uusien maalikamera-, lähettäjä- ja kuuluttajakoulutettavien löytämiseen – heitä sekä seuramme että piirimme kipeästi tarvitsevat.

SUL on vuoden 2016 aikana lanseerannut uuden tulospalveluohjelman, joka mahdollistaa paremmin mm. kilpailujen live-tulospalvelun. Leppävaaran kentällä käytämme Espoon kaupungin ylläpitämää Time4Result-tulospalvelujärjestelmää, johon meillä on hyvin koulutetut nykyiset tulospalvelun vastuuhenkilöt. SUL:n uudelle palvelulle pyrimme löytämään uusia käyttäjiä, käyttöalueena mm. Espoonlahden heittokilpailut sekä Otaniemessä mahdollisesti pidettävät kilpailut. Tavoitteena tulevalla kaudella on saada livetulospalvelu jokaisesta lajista kaikkiin järjestämiimme merkittäviin kilpailuihin.

Seurassa jatkuu valmennusryhmissä käyttöönotettu toimitsijavelvoite. myClub-seurajärjestelmä on jatkossakin käytössä kaikessa toimitsijanimeämisisä ja – ilmoittautumisissa. Tämän kauden tavoitteena on saada jatkokehitettyä ja aktivoitua perheiden toimitsijaksi ennakoilmoittautumisia niin, että toimitsijavelvoitteiden suorittamiset jakautuisivat tasaisesti koko kaudelle ja olisivat paremmin ennakkoon kilpailun järjestäjän tiedossa. Lisäksi tavoitteena on saada entistä paremmin aktivoitua enemmän valmennusryhmiin kuuluvia perheitä toimitsija- ja tuomari tehtäviin.

Kauden aikana aloitetaan vuoden 2018 kesällä pidettävien 16–17-vuotiaiden SM-kisojen valmistelu sekä valmistaudutaan vuoden 2018 YAG:n mahdolliseen järjestelyvastuuseen.

Tulevan kauden aikana päivitetään seuran strategia ja sen osana määritetään tärkeimmät kilpailut mitä pyritään järjestämään vuosien 2017–2022 aikana. Ensi kevään aikana umpeutuu mm. 2020 Kalevan kisojen hakuaika.

## **Aikuisliikuntatiimi**

Aikuisliikuntatiimin jäseniä ovat: Aija Saha, Toni Sisso, Hanna Repo, Mervi Hokkanen, Kim Mandelin, Jussi-Pekka Saarikoski, Tuomas Jokela, Minna Syvälä, Ulla Huopaniemi, Jari Virtanen ja Tuija Luhta. Tuija Luhta toimii puheenjohtajana. Sihteeri valitaan kokouksiin tarpeen mukaan.

Aikuisliikuntatiimi järjestää Juoksuklubin ja Maratonkoulun sekä on järjestämisvastuussa Silkkiniityn puistojuoksussa sekä Hanikan kevätmaastoissa. Muuta toimintaa järjestetään, jos tarvetta ja innokkaita vetäjiä löytyy.

Juoksuklubi on tarkoitettu jo jonkin aika juoksua harrastaneille. Juoksuklubissa on kolme ryhmää. Ykkösryhmän vetäjinä toimivat Aija Saha ja Hanna Repo. Lenkittäjänä on Mervi Hokkanen.

Ykkösryhmän kohderyhmä ovat juoksijat, joilla kymppiin kuluu noin 55 minuuttia tai pitempään. Treenipäivä on torstai. Kakkosryhmää vetää Kim Mandelin ja lenkittäjinä toimivat Jussi-Pekka Saarikoski ja Tuomas Jokela. Ryhmään sopivat juoksijat, joilta kymppi taittuu noin 50 minuutissa. Treenipäivä on keskiviikko. Kolmosryhmää vetää Minna Syvälä ja lenkittäjänä on Ulla Huopaniemi. Kolmosryhmäläisten pitäisi selvitä kypistä noin 40 minuutissa. Treenipäivä on keskiviikko. Ryhmän vetäjä vastaa ryhmän ohjelman suunnittelusta ja toteutuksesta sekä Juoksuklubin asioista tiedottamisesta ryhmäläisille. Lenkittäjän roolina on olla mukana treeneissä ja vetää tarvittaessa jotain vauhtiryhmää tai olla muuten vastuunohjaajan apuna. Ryhmän vetäjälle maksetaan kulukorvaus. Lenkittäjät ovat oikeutettuja ilmaiseen mukanaoloon, vetäjien Arena-korttiin ja kaikkiin samoihin juttuihin kuin muutkin klubilaiset. Juoksuklubin kausi alkaa lokakuussa, viikolla 41.

Maratonkoulu alkaa tammikuussa 2017 ja päättyy syyskuussa Rantamaraton-tapahtumaan. Järjestäjinä jatkavat Aija Saha ja Toni Sisso.

Aikuisten yleisurheiluryhmä käynnistetään heti, kun sopiva vetäjä löytyy.

Osa seuramme aikuisurheilijoista osallistuu Suomen Urheiluliiton (SUL) ja Suomen Aikuisliikuntaliiton (SAUL) jäsen seurojen järjestämiin kisoihin.

## **Paraurheilutiimi**

Toimintakaudeksi vammaisurheilutiimi vaihtaa nimensä paraurheilutiimiksi ja jatkaa toimintaansa hienon menestyksen siivittämänä.

Tiimin edustusurheilijoista, kelaajien Toni Piispasen (luokka T51) ja Esa-Pekka Mattilan (luokka T54) ja kuulantyohtaja/keihäänheittäjä Alekski Kirjosen (luokka F56), sekä mahdollisten muiden uusien nousevien kykyjen kauden päätavoitteena on menestyä 14.–23.7. Parayleisurheilun MM-kisoissa Lontoossa.

Parayleisurheilussa liikunta-, näkö- ja kehitysvammaiset kilpailevat sekä kenttä- että ratalajeissa. Lajit mukailevat suurelta osin vammattomien yleisurheilulajeja. Yleisurheilu on avoin kaikille vammaisryhmille. Kenttälajeina ovat kuula, kiekko, keihäs, pituushyppy, kolmiloikka ja korkeushyppy. Ratalajeissa mukana ovat kaikki olympiamatkat aita- ja estejuoksua lukuun ottamatta. Pyörätuoliurheilijoilla on juoksua vastaavat kelausmatkat. 5-ottelussa laji ja ottelu vaihtelevat urheilijan toimintakyvyn mukaan.

## **Tulostavoite**

Kahden seuraavan toimintavuoden aikana keskeisin tavoite on laadukkaan seuramme nuorisovalmennusjärjestelmän tuloksena kasvattaa aikuisiän kynnyksellä olevista seuran junioreista menestyviä kilpaurheilijoita laajalla rintamalla, ja sitä kautta menestyä edelleen Suomen kärkeurojen joukossa ja voittaa myös lähivuosina Kalevan malja Espooseen.

Tämän seurauksena tavoitteena on yltää alla esitettyihin menestystavoitteisiin;

- SUL:n uudistuneessa seuraliigassa (entisessä seuraluokittelussa) noustaan vuonna 2017 sijoitus vähintään sijalle 2. (edellisten vuosien sijoitukset ovat olleet: 2016 3., 2015 3., 2014 & 2013 4. ja 2012 5.).
- Kalevan maljan pistekilpailussa ylitettiin tavoite voittamalla pistekilpailu vuonna 2016. Vuonna 2017 tavoitteena on uusia Kalevan maljan voitto.
- Vattenfall-seuracupissa tavoitteena on voitto (edellisten vuosien sijoitukset ovat olleet: 2016 2., 2015 3., 2014 4., 2013 4., 2012 2., 2011 1.).

Tavoitteiden täyttyminen edellyttää päivittäisvalmennuksen onnistumista ja loukkaantumisten minimointia, sekä vähintään 100 urheilijan mukaan pääsyä eri ikäluokkien kesän 2017 SM-kisoihin, joista tavoitteena on 70 SM-mitalia (2016 67, 2015 63, 2014 50 ja 2013 53 mitalia; mukaan laskettu henkilökohtaiset mitalit sekä SM-viestimitalit).

Lisäksi tämä edellyttää noin 25–30 joukkueen mukaan saamista Tampereella juostaviin SM-viesteihin, joista tavoitteena vähintään 10 mitalia, sekä aktiivista osallistumista alueemme Am-kisoissa. Tavoitteena on edelleen saada myös parhaat urheilijamme edustajiksi maotteluihin ja arvokisoihin laajalla rintamalla.

## Talous

Yleisurheilujaoston toiminta perustuu hyväksytyyn budjettiin. Budjetin tulo-osuuden varmistamiseksi jaosto pyrkii hankkimaan parhaat mahdolliset tuotot seuramme järjestämisistä yleisurheilukilpailuista ja löytämään uusia yhteistyöyrityksiä yleisurheilutoiminnan tukemiseen, sekä kehittämään uutta varainhankintatoimintaa uusien mm. yrityksille suunnattujen yleisurheilukilpailutapahtumien järjestämisestä. Maratonkoulu- ja juoksuklubitoiminnasta saatava tuotto on myös hyvin merkittävässä asemassa.

## Valmennus ja leiritys sekä kilpailutoiminta

Yleisurheilujaosto tukee valmentajien toimintaa, keskinäistä konsultointia ja tiedonkulkua. Kaikkien seuran valmentajien kanssa tehdään kirjalliset valmentajasopimukset.

Valmennustukijärjestelmän piiriin tulee kuulumaan yli 60 tavoitteellisesti valmentautuvaa urheilijaa, joiden kanssa tehdään kirjalliset kolmikantasopimukset.

Seuramme urheilijoiden tärkeimpänä harjoittelupaikkana tulee talvikaudella edelleen olemaan Otahalli ja Kannusillanmäki, ja juoksijoilla sekä kilpakävelijöillä Esport ratiopharm Arena. Osa urheilijoista harjoittelee myös Liikuntamylyssä.

Tämän lisäksi seura tukee edelleen urheilijoille Otahallissa sijaitsevan kuntosalin käyttöä ja lisäksi valmentajille mahdollisuuden kuntoilla siellä erikoishintaan.

Kesäkaudella urheilijamme harjoittelevat pääsääntöisesti Otaniemen urheilukentällä ja Leppävaaran stadionilla, ja heittäjät vahvasti Espoonlahdessa Koulumäen kentällä.

Leiritysohjelmaan 2016–2017 osallistuvat kaikki sinne valitut urheilijamme suurella joukolla. Seuran kokonaistalouden tiukan kuluseurannan vuoksi leiritykset kustantaa urheilija itse. Vaihtoehtoisesti urheilija voi käyttää alueelliseen nuorten maajoukkue-, EM-ryhmä-, ja muihin leirityskustannuksiin hänelle mahdollisesti myönnettyä valmennustukea

(pl. liiton maksamat leirit). Seura maksaa harkinnan ja tarpeen mukaan valmentajan leirityskustannukset, mikäli leireillä henkilökohtaisen valmentajan läsnäolo on välttämätön.

Keväällä 2017 toteutetaan edellisten vuosien tapaan etelän leiri (16-vuotiaista ylöspäin).

Seura kouluttaa ja kustantaa edelleen myös kaikki motivoituneet ja vähintään kahden vuoden toimintajaksolle sitoutuvat valmentajat ja ohjaajat.

Näiden lisäksi kustannamme kaikki Am-, pm- ja Vattenfall piirikisojen osallistumismaksut (hallit + ulkoratakisat) sekä ilmoitamme ja kustannamme kaikki halukkaat A-luokan saavuttaneet urheilijat SM-kisoihin.

SM-kilpailujen osalta seura varaa ja maksaa tarvittavat majoitukset, SUL:n leiritysten osalta ja SM-kilpailumatkoista matkalaskua vastaan 0,25 euron kilometrikorvauksen tai kuitteja vastaan julkisen kulkuneuvon käytöstä aiheutuneen matkakustannuksen sekä SM-kilpailumatkojen ruokailukustannukset 8,50 euroa / kilpailupäivä. SM-kilpailuiden kulukorvauksista ja muista toimintakäytännöistä on laadittu erillinen seuran SM-kilpailuohje, jota noudatetaan kaikkien SM-kilpailuiden osalta (ohje nähtävissä mm. seuran verkkosivuilla).

## **Valmennusjärjestelmä**

Tapioiden nuorisovalmennuksen piiriin kuuluvat kaikki 10–19 -vuotiaat nuoret, jotka valmentautuvat ja kilpailevat tavoitteellisesti. Nuoren siirtyessä urheilukouluikästä nuorisovalmennusikään, seuran nuorisovalmennusjärjestelmä tarjoaa luontevan ja houkuttelevan portaan edettäessä yleisurheilijan uralla. Tavoitteena on saada mahdollisimman monet Tapioiden nuoret jatkamaan yleisurheiluharrastustaan läpi nuorisovalmennusvaiheen aina aikuisikään asti ja hyödyntämään oman potentiaalinsa yleisurheilijana parhaalla mahdollisella tavalla.

Tapioiden nuorisovalmennusjärjestelmä on suunniteltu palvelemaan kilpaurheiluun tähtäävien nuorten päivittäisvalmennusta laadukkaimmalla mahdollisella tavalla. Jokaiselle kilpaurheilusta kiinnostuneelle nuorelle tarjotaan hänen tarpeitaan mahdollisimman hyvin palvelevaa nuorisovalmennusta. Nuorisovalmennus toteutetaan pääsääntöisesti valmennusryhmissä, joihin osallistumisesta peritään valmennusmaksuja.

Harjoittelu perustuu nuorisovalmennusvaiheessa riittävään määrälliseen, moniottelu-pohjaiseen harjoitteluun tavoitteena luoda riittävä harjoituspohja tulevaisuuden menestyksestä aikuisurheilu-uraa varten. Seuran tarjoaman laadukkaan päivittäisvalmennuksen lisäksi urheilijoita ja heidän valmentajiaan kannustetaan hakeutumaan alueen ja lajiliiton tarjoamiin leirityksiin päivittäisvalmennusta tukevin valmennuskokonaisuuksina. Urheilijoilta edellytetään sitoutumista seuran ja valmennusryhmän pelisääntöihin ja säännöllistä harjoittelun seurantaa (harjoituspäiväkirja). Urheilijan kehitystä seurataan Tapioissa dokumentoidusti vuositasolla aina juniorista aikuisurheilijaksi asti mm. yhteisten testipäivien kautta (3x harjoituskauden aikana).

Nuorisovalmennuksen suunnittelusta, toteutuksesta ja kehittämisestä vastaa 14-vuotiaiden ja vanhempien urheilijoiden osalta seuran nuorisovalmennuspäällikkö ja alle 14-vuotiaiden osalta nuorisopäällikkö.

## **Kilpailutoiminta**

Nuorisovalmennuksen piirissä olevat urheilijat ovat veloitettuja kilpailemaan Tapioiden edustajina seuran määrittelemissä edustustehtävissä (SM, Am, pm, Vattenfall sekä muut seuran erikseen määrittelemät edustustehtävät). Näiden kilpailujen lisäksi jokaista urheilijaa kannustetaan kilpailemaan omaa kilpaurheilu-uraansa parhaiten kehittävällä tavalla. Näistä kilpailuista urheilijat sopivat vastuovalmentajansa kanssa. Lisäksi Tapiot järjestää omaa kilpailutoimintaa tukemaan nuorten kilpailemista. Kilpailemiseen suhtaudutaan positiivisena kokemuksena ja osana laadukasta valmentautumista urheilijan tasosta riippumatta. Nuorten tukeminen kilpailijana kehittymisessä ja positiivisten kilpailukokemusten mahdollistaminen on yksi nuorisovalmennuksen tavoitteista.

Nuorisovalmennusikäisten osalta Tapioissa on asetettu kilpaurheilulliset tavoitteet kullekin vuodelle (mm. SM-, Am-, Vattenfall-menestys), joiden toteutumista seurataan vuosittain.

## **Nuorten valmentajat**

Tapioiden nuorisovalmentajat ovat pitkäjänteisesti sitoutuneet seuran nuorisovalmennusjärjestelmän toteuttamiseen, kehittämiseen ja tavoitteisiin. Jokaiselle valmentajalle pyritään muodostamaan hänen osaamisensa parhaiten hyödyntävä(t) valmennusryhmä(t). Valmennusryhmien lisäksi nuorisovalmentajien osaamista hyödynnetään jakamalla heidän osaamistaan seuran sisällä muille valmentajille sekä urheilukoulun ohjaajille. Seura korvaa valmentajien työstä palkkiota valmentajan koulutukseen, kokemukseen, valmennukseen käytettyyn aikaan sekä urheilijamäärään ja -tasoon perustuen erillisen korvausjärjestelmän mukaisesti. Kaikkien valmentajien kanssa allekirjoitetaan toimintakauden ajaksi seuran ja valmentajan välinen valmentajasopimus, johon kirjataan valmennustyön periaatteet ja ehdot.

Jokainen nuorisovalmentaja on käynyt tai tulee valmennustyön aloittaessaan osallistumaan vähintään Suomen Urheiluliiton nuorisovalmentajatutkinnolle (2-taso). Mahdollisimman monella valmentajalla on suoritettuna valmentajatutkinto (3-taso), ja valmentajia kannustetaan kouluttautumaan edelleen ja kehittämään osaamistaan. Seuralla on olemassa valmentajien koulutussuunnitelma. Seura maksaa toimintaan sitoutuneille valmentajille heidän koulutuksensa (ks. tarkemmin edellä). Valmentajien työn edellytyksistä ja osaamisen kehittämisestä vastaa ensisijaisesti seuran nuorisovalmennuspäällikkö, joka toimii valmentajien yhdyshenkilönä. Nuorisovalmennuspäällikkö pitää yhteyttä valmentajiin ja kutsuu säännöllisesti koolle valmentajapalaverin, jossa valmentajien kanssa yhteistyössä pyritään edelleen kehittämään Tapioiden nuorisovalmennusta ja käyttämään hyödyksi kaikkien valmentajien erikoisosaamista.

## **Tiedotus**

Saumattoman yhteistyön takaamiseksi järjestämme urheilijoille, heidän vanhemmilleen, valmentajille ja ohjaajille 2 yhteistä infotilaisuutta vuoden aikana.

Tiedotuksessa käytetään seuran nettisivuja, Facebookia ja sähköpostia, unohtamatta henkilökohtaisia keskusteluja.



Seuran nettisivut työstetään palvelemaan entistä paremmin seuramme urheilijoita ja heidän vanhempia, valmentajia ja muita käyttäjiä. Nettisivujen hyödyntämiseksi pyrimme keräämään sinne jatkossa yhä enemmän urheilijoiden, valmentajien ja muiden toimihenkilöiden tuottamaa teksti- ja kuvamateriaalia, kauden aikana tapahtuneista, urheilijoitamme ja heidän hyvinvointiaan koskevista mielenkiintoisista asioista.

## Toimintakauden 2016–2017 kilpailutapahtumat

Uutena kilpailutapahtuma järjestämme seuran toimesta;

- SM-maantiejuoksut lauantaina 22.4.2017 Tapiolan urheilupuistossa
- Nuorten Eliittikisat tiistaina 20.6.2017 Leppävaaran stadionilla, joista todennäköisesti lähetetään Ylen toimesta myös suora TV-lähetys

Yhteistyössä Espoon seurayhtymän (Espoon Tapiot, Esbo IF, Leppävaaran Sisä) kanssa:

- 2. Espoo Iltajuoksu – tapahtuman, perjantaina 5.5.2017 Tapiolan urheilupuistossa
  - 10. Espoo Rantamaraton -tapahtuman, viikonloppuna 16.–17.9.2017 Otaniemessä
- Olethan sinäkin näissä ensikesän kovissa kisoissa ja superviikonloppuina mukana!

Muut kauden 2016–2017 kilpailut tarkentuvat lähikuukausien aikana ja tulevat olemaan;

ma-ti	5.-6.12.	Itsenäisyyspäivän kisat	Esport Arena ja Otahalli
Lisäksi vuonna 2017:		1-2 kansalliset kisat	Leppävaara
		Seuraottelu (EspTa-Esbo IF)	Otahalli
		Areena-kävelyt	Esport ratiopharm Arena
		Hanikan Kevätmaastot	Hanikan kuntorata
		Seuraottelu (HIFK-EspTa-JKU-SSU)	Eläintarhan kenttä
		Espoonlahden Heittokisat	Koulumäen kenttä
		Silja Line -seurakisat	Otaniemi
		Mansikkamaastot	Kartanon Marja, Kauklahti
		Silkkiniitty Puistojuoksut	Aarnivalkean koulu

Katso päivittyvät tiedot nettisivuilta...

Espoon Tapioiden tapahtumat	<a href="http://www.espoontapiot.fi/tapahtumat/">http://www.espoontapiot.fi/tapahtumat/</a>
Am- ja HELSYn alueen kilpailut	<a href="http://www.helsy.info/">www.helsy.info/</a>
SUL:n Kilpailukalenteri	<a href="http://www.kilpailukalenteri.fi">www.kilpailukalenteri.fi</a>
SUL:n arvokilpailukalenteri ym.	<a href="http://www.yleisurheilu.fi/kilpailut/kilpailukalenterit">http://www.yleisurheilu.fi/kilpailut/kilpailukalenterit</a>
SAUL:n aikuisurheilukilpailut	<a href="http://www.saul.fi/Kilpailu/Kilpailukalenteri.aspx">http://www.saul.fi/Kilpailu/Kilpailukalenteri.aspx</a>

## Toimintasuunnitelma

Toimintasuunnitelma on pohja, joka päivittyy ja täsmentyy toimintakauden aikana tapahtuvien yleisurheilujaostoa koskevien kilpailu- ja muiden kehittämistoimenpiteiden tuloksena, yhdessä ja erikseen, yleisurheilujaoston puheenjohtajan, yleisurheilujaoston nuoriso-, valmennus-, kilpailutiimin, team Espoonlahden, aikuisliikunta- ja paraurheilutiimien, nuorisovalmennuspäällikön ja nuorisopäällikön kanssa.

Sekä toimii seuranta- ja informaatiopohjana menossa olevista asioista ja niiden etenemisestä koko yleisurheilujaostolle, muille seuran toimihenkilöille ja johtokunnalle.

Yleisurheilujaosto haluaa tehdä Tapioista valtakunnan kärkiseurana yleisurheilussa.

Tähän päästään vain yhteisellä aktiivisella tekemisellä ja hyvällä yhteistyöllä. Olethan mukana.

## **Yleisurheilujaoston puheenjohtaja**

# **NUORISOTOIMIKUNTA**

## **Toiminnallinen tavoite**

Tarjoaa jokaiselle halukkaalle alle 16-vuotiaalle lapselle ja nuorelle mahdollisuuden harjoittaa ikäryhmänsä mukaista yleisurheilupainotteista perusliikuntaa käytettävissä olevien tilojen puitteissa. Kaikille 9-13-vuotiaille tarjotaan mahdollisuus osallistua tavoitteellisempaan valmennus- ja kilpailutoimintaan. Tavoitteena on edelleen vahvistaa juniori-ikäisten valmennus- ja kilpailutoimintaa käytössä olevan nuorisovalmennusohjelman mukaisesti.

Nuorisotiimi vastaa Nuorisotoimikunnan alaisuuteen kuuluvasta toiminnasta, eli liikuntaleikkikoulun ja urheilukoulun toiminnasta, nuorison harrasteryhmistä, kesäleireistä, juniorivalmennusryhmien toiminnasta ja seurakisojen organisoimisesta.

Tulevana toimintakautena järjestetään urheilu- ja liikuntaleikkikoulutoimintaa Espoon eri alueilla. Seuran oma leiritoiminta junioreille aktivoidaan ja urheilukouluohjaajille järjestetään kauden päätöstapahtuma.

## **Liikuntaleikkikoulu**

Liikuntaleikkikoulun tavoitteena on antaa 2-6-vuotiaille lapsille monipuolisia liikkumisen perustaitoja.

Liikkarit jatkavat toimintaansa Otahallin Aalto -salissa, Saunalahden koulun tanssisalissa ja Postipuun koulun salissa. Liikkariryhmät kokoontuvat Otaniemessä tiistaisin ja keskiviikoin, Saunalahdessa tiistaisin ja Leppävaarassa torstaisin. Liikuntaleikkikoulujen ohjaajina toimivat koulutetut liikuntaleikkikouluohjaajat.

## **Yleisurheilukoulu**

Yleisurheilukoulun kausi jaetaan kaudella 2016–2017 kahteen: hallikauteen ja ulkokauteen. Hallikausi kestää syyskuusta huhtikuun loppuun ja ulkokuusi toukokuusta elokuun loppuun. Muutoksen tavoitteena on tarjota harrastusmahdollisuus mahdollisimman monille lapsille. Kesäisin urheilukouluista tippui paljon lapsia pois ja nämä paikat halutaan antaa niille, jotka haluavat tulla yleisurheilun pariin.

Otaniemen yleisurheilukoulu toimii maanantai- ja tiistai-iltais. Maanantaina toimii kahdeksan ja tiistaina seitsemän ryhmää. Jokaiseen ryhmään mahtuu 20 lasta.

Espoon Keskuksen urheilukoulu toimii Kannusillanmäen väestösuojassa. Tavoitteena on kasvattaa harrastajien määrää edelliskauden kymmenestä kahteenkymmeneen.

Leppävaaran urheilukoulu toimii maanantaisin Lintulaakson koululla, Saunalahden urheilukoulu Saunalahden koululla tiistaisin, ja Espoonlahden urheilukoulu Storängens skolan tiloissa maanantaisin.

Kaiken kaikkiaan Espoon Tapioiden yleisurheilukouluissa on paikkoja 406:lle 7-12 -vuotiaalle lapselle.

### **Kesäleirit**

Kesällä 2017 järjestetään kolme kesäleiriä Otaniemen urheilukentällä. Kesäleirien maksimi osallistujamäärää tiputetaan 80:stä 50:neen.

### **Kilpailut**

Kevätkaudella järjestetään kahdet kilpailut urheilukoululaisille ja nuorimmille valmennusryhmäläisille Otahallissa. Kisat järjestetään kahtena tiistaina. Muiden alueiden urheilukoululaiset ovat tervetulleita kisailemaan kisoihin.

Silja Line Seurakisoja järjestetään kesäkauden aikana Otaniemen urheilukentällä. Kisoja markkinoidaan erityisesti urheilukoululaisille ja kisajärjestelyihin rekrytoidaan urheilukoululaisten vanhempia tutustumaan toimitsijatehtäviin. Seurakisoihin liitetään osallistumisaktiivisuuteen perustuva palkitsemisjärjestelmä. Osallistumista seurataan kisapassilla, johon suoritetusta lajista saa aina merkinnän.

### **Soveltava urheilukoulu**

Toiminta jatkuu hallikauden Kannusillanmäen väestösuojan yleisurheilutilassa ja kesäkauden Otaniemen urheilukentällä tiistai-iltais. Soveltava urheilukoulu on tarkoitettu 7-15-vuotiaille näkö-, kehitys- ja liikuntavammaisille lapsille. Soveltavassa urheilukoulussa urheilee n. 12 lasta.

### **Juniorivalmennusryhmät**

Seurassa toimii kauden alkaessa 4 juniorivalmennusryhmää, joiden urheilijat (n.70) ovat iältään 10–13-vuotiaita. Näistä 10-vuotiaat harjoittelevat 2 kertaa viikossa, joista toinen on urheilukoulukerta. Vanhempien ryhmille tarjotaan 3-4 harjoituskertaa viikossa. Valmennusryhmissä on yleisurheilun lajitaitoja ja yleistä liikunnallisuutta kehittävää, moniottelumuotoista. Ryhmien urheilijat veloitetaan osallistumaan aktiivisesti kilpailuihin. Juniorivalmennusryhmäläisille pyritään järjestämään oma leiri.

### **Harrasteryhmät**

Lajikoulu 13–18-vuotiaille vaihtaa nimensä Nuorten harrasteryhmäksi 13–16-vuotiaille. Tiistaisin harrasteryhmälle on kaksi ryhmää ja lauantaisin yksi. yhteensä ryhmiin mahtuu harrastamaan 66 nuorta.

## **Tapahtumat**

Nuorisotoimikunta organisoii Espoon Tapioiden osallistumisen myöhemmin päätettäviin nuorisolle ja koko perheelle suunnattuihin tapahtumiin Espoon alueella. Tarkoitus on lisätä seuran näkyvyyttä ja rekrytoida uusia jäseniä.

Keväällä järjestetään koulukierroksia Otaniemen urheilupuiston ja Kaukalahden urheilukentän läheisyydessä oleviin kouluihin. Pidämme kouluilla yleisurheiluopetusta mahdollisimman monelle luokalle käytettävissä olevilla resursseilla.

## **Talous**

Nuorisotoimikunnan toiminta perustuu seuran vahvistettuun talousarvioon. Poikkeavat kustannuslisäykset edellyttävät Nuorisotoimikunnan omaa varainhankintaa joko yleisellä tasolla tai tapahtumakohtaisesti. Nuorisourheilijoiden aktiivista osallistumista varainhankintaa pyritään lisäämään, esim. osallistumalla erilaisten tempausten järjestämiseen.

## **Muuta huomioitavaa**

Pyrimme tukemaan pienituloisia tai elämässään taloudellisessa ahdingossa olevia perheitä sopimalla maksujärjestelyistä ja alennuksista tapauskohtaisesti.

Olemme valmiit tarjoamaan palveluitamme myös englanniksi maahanmuuttajille. Ohjaajamme omaavat tarvittavan kielitaidon. Verkkosivuja yms. emme toistaiseksi ole englanniksi kääntäneet, mutta verkkosivullamme on maininta ohjeistuksesta englanniksi tarvittaessa puhelimitse tai sähköpostitse.

Coach Karin luentoja tullaan järjestämään vanhempien tueksi kauden 2016-2017 aikana yhteensä 4 kpl ennaltaehkäisemään ”drop-out”-ilmiötä.

## **Nuorisotoimikunnan puheenjohtaja**

# **HIIHTO- JA SOUTUJAOSTO**

## **Hiihto**

Osallistutaan maakuntaviestiin ja pidetään omat seuran mestaruushiihdot. Jäsenet osallistuvat SM-kilpailuihin ja veteraanien MM-kisoihin sekä kansallisiin kilpailuihin.

## **Soutu**

Hiihto- ja soutujaosto on päättänyt esittää vuosikokoukselle soututoiminnan lopettamista.

Espoon Tapiot ry  
Toimintasuunnitelma 1.10.2016 – 30.9.2017

**Hiihto- ja soutujaoston puheenjohtaja**