

SISÄLLYS

1. HKV
2. Vanhemman rooli
3. Harjoittelu
4. Kilpailu
5. Leirit
6. Varusteet
7. Ravinto ja lepo
8. Aikuisliikkujat
9. Harjoituspaikat

I HKV

Yleistä HKV:sta ja sen nuorisovalmennuksesta

HKV on vastuullinen urheiluseura, joka tarjoaa toimintaa lapsista aikuisiin ja harrasteliikunnasta huippu-urheiluun. Seurallamme on sekä urheilullisia että kasvatuksellisia tavoitteita. Rakennamme nuoren kisaveikkolaisen urheilijanpolkua kokonaisuutena, minkä tarkoitus on tukea hänen kasvuaan niin urheilijana kuin nuorena. Liikunnan vaikutus fyysiseen terveyteen on ilmeinen, mutta sen parissa kehittyvät myös monet muut elämän kannalta oleelliset ominaisuudet. Tällaisia ovat esimerkiksi hyvä itsetuntemus, pitkäjänteisyys, suunnitelmallisuus, itseohjautuvuus, ryhmässä toimiminen, empatiakyky ja toisten kunnioitus.

Yleisurheilulle on ominaista, että lajisuoritus saattaa kisoissa päättyä aina epäonnistumiseen (esimerkiksi korkeus- tai seiväshyppy). Muutoinkin on mahdotonta, että oma suoritus olisi treeneissä tai kisoissa aina edellistä kertaa parempi. Joskus astutaan yli viivan, joskus kompastutaan aitaan. [KUVA] Tämän johdosta yleisurheilun harjoittelu ja muiden kanssa kisaaminen vahvistavat lasten ja nuorten kykyä kohdata vastoinkäymisiä niin urheilussa kuin muutenkin.

HKV:n toiminnassa korostetaan sitä, että koko treeniryhmä tukee ja kannustaa tasapuolisesti jokaista ryhmän jäsentä. HKV-henki on seuramme identiteetin ydin. HKV-henki on mehenkeä, jonka ytimessä ovat yhdessä tekeminen, kaverin auttaminen ja tukeminen. Iloinen jatkuvan kehittymisen tavoittelu seuratoiminnan kaikilla tasoilla on yksilön ja koko seuramme etu. Tämä on myös HKV:n vahvuus ja se näkyy myös seuran edustusurheilijoiden menestymisenä kansallisesti ja kansainvälisestikin.

Urheiluun liittyvät päämäärät eivät ole vain ennätyksiä, mitaleja ja muita onnistumisia, vaan lapsen ja nuoren ikäkaudelle ominaisten liikunnallisten taitojen ja valmiuksien harjoittamista ja saavuttamista. HKV:ssa rohkaistaan kaikkia nuorisotoiminnassa mukana olevia kilpailemiseen, mutta tunnistetaan jokaisen yksilölliset valmiudet kisoihin osallistumiseen. Kilpailemisen keskiössä ovat henkilökohtainen kehitys sekä seurakavereiden tukeminen ja kannustus.

Seuran toimihenkilöt ja talous

HKV:lla on kolme täysipäiväistä työntekijää, joilla on rautainen kokemus yleisurheilusta ja nuorisotoiminnasta: toiminnanjohtaja Reijo Siitonen, valmennuspäällikkö Olli Pulkkanen ja nuorisopäällikkö Annika Luukkainen.

HKV:n keräämillä jäsen- ja toimintamaksuilla katetaan henkilökunnan palkat, kenttävuokrat, kilpailutoiminnasta aiheutuvat maksut ja muut kulut. Nuorisoryhmien vastuvalmentajat ovat pääosin vapaaehtoisia, jotka eivät saa työstään palkkaa.

Valmennus, johtokunnan ja toimikuntien työ, varustehankinta, varainkeruu, kehittämistyö sekä kilpailujen järjestäminen eli koko varsinainen seuratoiminta pyörii pitkälti vapaaehtoisten voimin. Tämä mahdollistaa sen, että yleisurheilun harrastaminen HKV:ssa on kustannuksiltaan kohtuullisella tasolla. Seuran vapaaehtoistyössä meistä jokainen voi tehdä paljon ja jokaisen panos on tärkeä.

II Huoltajan rooli

Treeniryhmille nimetyt valmentajat hoitavat valmentamisen. Lasten huoltajien tärkein tehtävä on kannustaa ja kuunnella omaa lastaan. Tästä tehtävästä on kertonut omakohtaisesti myös huippukoripalloilija Lauri Markkasen äiti, jonka kiteytti hyvin vanhemman roolin lapsen urheilussa: ”kannusta, kuuntele ja kokkaa”.

<https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/lue/ihmiset/koripallotahti-lauri-markkasen-riikka-aiti-neuvoo-ala-valmenna-lastavaan>.

Seuran tapahtumat pyörivät vapaaehtoisten voimin ja onkin tärkeää, että jokainen perhe osallistuisi toimitsijatehtäviin. Erilaisia toimitsijatehtäviä on kaikille, niin ensikertalaisille kuin tuomarikoulutuksen suorittaneille. Kaikkiin tehtäviin saa opastuksen valmentajilta tai muilta tehtäviä aiemmin tehneiltä henkilöiltä. Toimitsijatehtävät ovat kivoja kokemuksia yhdessä toimimisesta yhteisen hyvän eteen.

Huoltajien hoitaessa toimitsijatehtävät valmentajat saavat keskittyä valmentamiseen ja lasten ohjaamiseen.

Kun vanhemmat osallistuvat toimintaan, se tuo lapsellekin tunteen, että tämän täytyy olla hyvää ja tärkeää toimintaa, kun kerran isä tai äiti tai muu huoltaja on myös mukana toiminnassa. Urheilijan tultua teini-ikään voi olla, että omien vanhempien mukana oleminen herättää toisenlaisia tunteita, mutta toimitsijatehtäviä voi silloin tehdä myös vaikka kahviossa. ☺

Jokaiselle treeniryhmälle nimetään valmentajien lisäksi yksi tai useampi vastuuvanhempi, joka hoitaa ei-valmennuksellisia asioita kuten toimitsijoiden hankintaa. Hän on myös linkkinä seuran ja vanhempien välillä.

Pääosin vapaaehtoisvoimin varassa toimivassa toiminnassa on tärkeää, että lasten huoltajat tukevat valmentajia paitsi osallistumalla toimitsija- ja huoltamistehtäviin niin myös antamalla valmentajille työrauhan. HKV-henki kiteytyy huoltajien osalta seuraaviin huoltajien HKV-ohjeisiin:

- 1) Huoltajat huoltavat treeneissä ja kisoissa. Alle 13-vuotiaiden lasten treenitapahtumissa on paikalla aina vähintään kaksi ryhmän lasten huoltajaa, jotka voivat valmentajien pyynnöstä auttaa esim. treenivälineiden siirtämisessä tai haverin sattuessa auttaa lasta saamaan apua. Kisoissa ja treeneissä huoltajat vastaavat oman lapsensa huollosta, ajoissa paikalla olemisesta ja muista ei-valmennuksellisista asioista.
- 2) Kiusaamiselle on nollatoleranssi. Treenirauhan varmistamiseksi huoltajat ohjeistavat lapsiaan ryhmässä sovituista toimintamalleista. Jos havaitset kiusaamista tai muutoin epäasiallista käytöstä, niin puutu tilanteeseen tilanteen edellyttäessä heti tai viimeistään treenien jälkeen ottamalla valmentajaan yhteyttä..
- 3) Valmentajille annetaan työrauha ja tuki. Valmentajat nimeävät kisoihin viestijoukkueet ja tietyissä kisoissa lajikohtaiset edustajat – huoltajat eivät osallistu nimeämiseen ja antavat tässäkin asiassa valmentajalle työrauhan.

Pääsääntönä yleisurheilussa on nimetä viestijoukkueet vertailukelpoisten tulosten perusteella, mutta valmentaja voi ottaa huomioon myös mm. harjoitteluaktiivisuuden tai muita tekijöitä. Tilastokelpoisia tuloksia ei aina ole saatavilla, joten valmentaja voi päättää nimeämisistä myös oman arvionsa perusteella. Varsinkin nuoremmissa ikäluokissa viestijoukkueet kootaan niin, että mahdollisimman moni lapsi pääsee mukaan ja saadaan tasaiset joukkueet kisoihin. Valmentajat nimeävät edustajat myös erilaisiin seuraotteluihin ja tällöin voi käydä niin, ettei lapsi aina pääse juuri toivomaansa lajiin. Seuraottelussa edustaminen on aina kuitenkin kunniatehtävä ja lajissa kuin lajissa edustaminen arvokasta kokemusta!

Me huoltajat sitoudumme tukemaan valmentajien valintoja emmekä koskaan kritisoi niitä lasten kuullen. Muistamme, että voimme aina halutessamme liittyä valmentajien joukkoon ja silloin osallistua kisa- ja viestiryhmien nimeämisiin.

III Harjoittelu

Suomen menestyneimpänä yleisurheiluseurana me HKV:ssa tiedämme, että laadukas valmennus pienestä pitäen kantaa hedelmää. Aivan nuorimpien ikäryhmien kohdalla tämä

tarkoittaa leikinomaista viihtymistä yleisurheilun parissa. Ikävuosien karttuessa HKV tarjoaa myös polun aina kansalliselle ja kansainväliselle huipulle asti. Pyrimme antamaan kaikille mahdollisuuden osallistua ja harjoitella oman motivaationsa ja tavoitteensa mukaisesti.

Harjoittelun ensisijaisena tehtävän on tuottaa iloa ja onnistumisia sekä luoda pohjaa myöhemmälle harjoittelulle. Kilpailutulokset ovat toissijaisia ja toisaalta uskomme, että ilon kautta tekemällä ja pieniin onnistumisiin ja kehitysaskeleisiin keskittymällä myös tulokset kehittyvät.

Seuran valmennuksen perustana on Suomen urheiluliiton linjan mukainen ottelupohjainen harjoittelu juniorivuosina. Lajivalinta suunnataan vasta 15-sarjassa ja itse lajivalinta pyritään tekemään vasta 17-sarjan jälkeen. Harjoitukset koostuvat alkuverryttelystä, taito ja ominaisuusharjoittelusta, juoksemisesta sekä lajiharjoituksista ja päättyvät loppuverryttelyyn.

IV Kilpailut

HKV on kilpaurheiluseura ja kannustamme kaikkia kokeilemaan kilpailemista. Seuran järjestämät kilpailut sekä PM-kilpailut ovat ilmaisia ja kaikkien toivotaan osallistuvan niihin. Ryhmän valmentajat tiedottavat näistä kilpailuista.

Kilpaileminen vaatii harjoittelua. Kilpailujen jännittäminen on hyvin luonnollista. Kilpailut ovatkin hyvä paikka oppia hallitsemaan ja kohtaamaan jännityksen tunteita ja saada valmiuksia kohdata ja hallita niitä myös elämän muilla osa-alueilla. Lapset kehittyvät eri tahtiin ja tuloksia tulisi verrata omiin aikaisempiin saavutuksiin eikä toisten saavutuksiin. Omat ennätykset ovat todiste siitä, että ahertaminen on kannattanut.

Kilpailusarjat

Kilpailusarjat menevät syntymävuoden mukaan ja samaan sarjaan kuulutaan koko vuosi. Esimerkiksi T9 ja P9 sarjoihin kuuluvat ne tytöt ja pojat, jotka täyttävät kyseisenä kalenterivuonna enintään 9 vuotta. Tällöin yhdeksän tai kahdeksan vuotta kalenterivuonna täyttävät kilpailevat yhdessä T/P-9 ikäsarjassa koko vuoden. 9-vuotiaiden sarja on ensimmäinen virallinen sarja, mutta alle yhdeksän vuotiaat pääsevät kisaamaan omassa sarjassaan seuran omissa kisoissa (HKV:n syys- ja kevätmaastot, HKV:n Nappulamestaruuskilpailut, Starttikilpailut sekä kolme kertaa vuodessa järjestettävät Pohjola Junior GP -kisat).

Ilmoittautuminen

Kilpailuihin ilmoittaudutaan tavallisesti omatoimisesti suoraan Kilpailukalenteri-sivuston kautta (www.kilpailukalenteri.fi). Palvelu lähettää vahvistuksen sähköpostiin, joka annetaan ilmoittautuessa. Sähköposti sisältää myös linkin, josta osallistumisen voi tarvittaessa peruuttaa. Yleensä tämä tulee tehdä viimeistään kolme päivää ennen kilpailua. HKV maksaa osallistumisen seuran omiin kilpailuihin, PM-kilpailuihin ja seuracup-kilpailuihin, mutta muut kilpailut tulee maksaa itse.

Kilpailulisenssi

Nykyisen tietosuojalainsäädännön vuoksi jokainen urheilija huolehtii itse kilpailulisenssin hankkimisesta. Lisenssin voi hankkia suomisport - järjestelmän kautta, eli lisenssin hankkiminen vaatii suomisport tilin.

Tulokset

Tuloksia voi seurata internetin kautta Tilastopajassa (<https://www.tilastopaja.eu/fi/>). Tuoreimpien tulosten lukeminen on ilmaista, mutta koko tietokannan käyttö on maksullista. Lisäksi joissakin kilpailuissa on omat tulospalvelunsa, joita voi seurata verkossa reaaliaikaisesti.

Edustustehtävät

Vuoden aikana on seurojen välisiä kilpailuja, joissa urheilijat tuovat suorituksillaan seuralle pisteitä. Valmentajat nimeävät urheilijat kilpailuihin aiempien tulosten perusteella. Nimettyjen kilpailijoiden odotetaan lähtökohtaisesti osallistuvan näihin kilpailuihin. Seuran kannalta tärkeitä vuoden aikana olevia edustuskilpailuissa ovat mm. Seuraottelut tammi- ja syyskuussa, Viestiseuraottelu (OP-viestikarnevaalit) tammikuussa, Seuracup-finaali syyskuussa sekä isommilla SM-kisat ja SM-viestit.

V Leirit

HKV järjestää keväisin ja syksyisin 10–13 -vuotiaille leirin Märkiön leirikeskuksessa Nurmijärvellä. Leirit ovat paras tapa nostaa yhteishenkeä ja saada ikimuistoisia kokemuksia. Leirit koostuvat yhdessä olosta liikunnan ja erilaisten joukkuekisailujen parissa. Leirien ajankohdista ja ilmoittautumisesta tiedotetaan sähköpostilla sekä ryhmän omassa viestintäkanavassa. Talvisin lähdetään leirinomaiselle kisareissulle TIJG-kisoihin (Tampere Indoor Junior Games).

HKV järjestää kesäisin ala-asteikäisille lapsille liikuntaleirejä kesä- ja elokuussa yhteistyössä voimisteluseuran ja Liikuntaviraston kanssa. HKV-läiset sekä heidän kaverinsa ovat tervetulleita kesäleireille.

VI Varusteet

Hyvät kengät ovat tärkein harjoitus- ja kilpailuvaruste. Hyvien lenkkarien ostoon kannattaa panostaa, sillä kasvuikäisten jalat ovat muutenkin kovilla. Lenkkareissa on hyvä olla kunnon vaimennus ja niiden tulee tuntua tukevilta jalassa. Sisäpelikengät, tennarit tai muut vastaavat eivät sovi yleisurheiluharrastukseen.

Mikäli harjoitusryhmä käy ulkolenkillä sisäharjoituskaudella, lapsella tulisi olla kahdet lenkkarit käytössä. Hyvien kenkien lisäksi harjoituksissa pitäisi olla mukana juomapullo sekä harjoitteluun ja säähän sopivat hyvin joustavat vaatteet.

Harjoituksia ja kilpailuja varten voi ostaa piikkarit. Piikkarit eivät alkuvaiheessa ole välttämättömät, mutta enemmän kilpailuissa käyvien ja varsinkin vanhempien urheilijoiden kannattaa ne hankkia. Esimerkiksi pituushyppy hiemankin liukkaalla alustalla voi olla ilman hyvän pidon tarjoavia piikkareita riskialtista.

Nuorille sopivat parhaiten yleispiikkarit. Lajipiikkareita kannattaa harkita vasta, kun omat lajit alkavat hahmottua ja taidot karttua. Piikkareita käytetään ainoastaan lajisuorituksia tehdessä, ei esimerkiksi alkuverryttelyssä. Valmentajat ohjeistavat, milloin piikkareita pidetään jalassa.

Kaikki lapset saavat vuoden alussa HKV:n t-paidan. Vuoden aikana tulleille jaetaan paita, jos varastossa on paitoja jäljellä. HKV:n seura-asuja hankitaan yhteistilauksella. Tietoa tarjolla olevista asuista ja niiden tilauksesta löytyy "ajankohtaista -> seura-asut" -kohdasta sekä treenien yhteydessä kyselemällä. Adidaksen toimituksissa on ollut ongelmia, joten tällä hetkellä seura-asuja on vain vanhoja satunnaisia kokoja ja malleja [POISTETAANKO VAI MITEN TÄMÄ HOIDETAAN JATKOSSA?]

Vantaalla sijaitsevasta Adidas outlet -myymälästä HKV:n jäsenkortilla saa 15 % alennuksen. Lisäksi Intersport Easton järjestää meille myyntipäiviä, jolloin seuran jäsenet saavat alennuksia.

Vanhoja ja pieneksi jääneitä varusteita kierrätetään seuran Facebook- kirppiksellä. Esimerkiksi piikkarit kestävät normaalisti useammalta lapselta toiselle, sillä jalka on jo kasvanut niistä ulos ennen kuin ne on juostu loppuun. Ryhmään pääsee liittymään alla olevasta linkistä. <https://www.facebook.com/groups/310498229305029/?ref=bookmarks>

VII Ravinto ja lepo

Harjoittelu, ravinto ja lepo muodostavat vankan pohjan urheilijana kehittymiselle. Urheiluharrastuksen kautta on mahdollista omaksua terveet elämäntavat loppuelämäksi. Harjoituksiin ei pidä tulla väsyneenä tai nälkäisenä. Pitkälle pääsee jo säännöllisellä ateriarytmillä, lautasmallilla ja yhdeksän tunnin yönillä. Harjoituksia ennen on hyvä varata riittävästi aikaa ruoan sulamiselle ja harjoituksen jälkeen energiavarastot on hyvä täyttää mahdollisimman nopeasti. Kilpailupäivinä mukaan kannattaa ottaa runsaasti helposti syötäviä ja sulavia eväitä; hedelmiä, marja- ja hedelmäsoseita, leipää ja muita välipalatuotteita.

Kannustamme lapsia monipuoliseen liikuntaan ja useamman lajin harrastamiseen. Vanhemmilla on kuitenkin viimeinen vastuu seurata lapsen jaksamista, ettei kuormitus käy liian kovaksi.

VII Aikuisliikkujat

Lasten urheilun ohella vanhemmatkin ovat tervetulleita mukaan liikkumaan. Lisätietoja löydät aikuisliikkujat-valikon alta.

VIII Harjoituspaikat

ELÄINTARHAN URHEILUKENTTÄ

Vauhtitie 6, 00250 Helsinki

ELÄINTARHAN TUNNELI

Tunnelin sisäänkäynti sijaitsee Eläintarhan kentällä kahviorakennuksen takana. Tunneliin mennään luiskaa pitkin alas, isoista metalliovista sisälle ja ramppia pitkin alas juoksusuoralle. Tunnelissa on 150 metrin juoksusuora, pituushyppypaikka sekä punttilava.

LIIKUNTAMYLLY

Jauhokuja 3, 00920 Helsinki

Liikuntamyllly sijaitsee Myllypurossa metroaseman vieressä. Kun urheilija tulee harjoittelemaan Liikuntamylllyyn HKV:n vuorolle, on hänellä oltava mukana valmentajien kautta saatava kulkukortti. Sitä näyttämällä pääsee sisään harjoitusalueelle ilman pääsymaksua.

Huom. Vanhemmat voivat hankkia huoltajakortin neljän euron hintaan. Kadonneen kulkukortin tilalle urheilijan tulee ostaa itse uusi kortti samaan neljän euron hintaan.

PIRKKOLAN URHEILUPIUISTO

Pirkkola metsätie 6, 00630 Helsinki

Pirkkolan urheilupuistossa kokoonnutaan urheilukentän päädyssä olevan huoltorakennuksen sisälle tai eteen. Syys- ja Kevätmaastojen kokoontumispaikka on jäähallin ja tekouimaltaan välisellä alueella. Parkkipaikkoja löytyy sekä pohjoispuolelta Uimahallin luota että eteläpuolelta Pirkkolantien viereiseltä parkkipaikalta.

OLYMPIASTADION

Olympiastadionin sisäsuora toimii joidenkin junioriryhmien harjoituspaikkanamme.

POHJOIS-HAAGA YHTEISKOULU (PHYK)

Pietari Hannikaisen tie 6, 00400 Helsinki

PHYK:ssä järjestetään talvisin joidenkin ryhmien harjoituksia ja lisäksi se on perinteinen HKV:n pikkujoulujen viettopaikka.

LISÄTIETOA

Kilpailuihin ilmoittautuminen

www.kilpailukalenteri.fi

[Helsingin Kisa-Veikkojen Facebook-sivut](#)

Yleisurheilurekisteri

<https://www.yleisurheilurekisteri.fi/>

Kilpailujen tulokset sekä urheilijan tulosten ja kehityksen seuranta

<https://www.tilastopaja.eu/fi/>

Helsingin Seudun Yleisurheilu

www.helsy.info

Yhteydenotot

Jos sinulla on jotain kysyttävää, HKV:n henkilökuntaan saat parhaiten yhteyden sähköpostitse tai puhelimitse. Seuran toiminnanjohtaja Reijo Siitonen (puh. 040-5066482, toimisto@hkv.fi). Älä epäröi ottaa yhteyttä, jos sinulla on jotain kysyttävää, me olemme auttamassa sinua!

Kiusaaminen

Helsingin Kisa-Veikoissa vallitsee nollatoleranssi kiusaamisen suhteen ja pyrimme puuttumaan kiusaamiseen välittömästi. Otathan yhteyttä heti paikalla harjoitusryhmässäsi tapahtuvasta kiusaamisesta tai kiusaamisepäilystä ryhmän valmentajaan ja vastuuvanhempaan sähköpostitse (ks. yllä) otsikolla Kiusaaminen.

Seuratoiminta kehittyy ja elää jatkuvasti. Olemassa oleviin käytäntöihin tulee muutoksia. Niistä tiedotetaan tarvittaessa erikseen.