

# **Turun Weikot Keilailu ry Juniorikeilailun Toimintakäsikirja**

(päivitys 5.1.2017)

TURUN WEIKOT



1912

## 1. JOHDANTO

Toimintakäsikirja kuvaa Turun Weikot Keilailu ry:n toimintaa junioritoiminnan näkökulmasta. Se kertoo keilailutoiminnasta, toiminnan yleisistä periaatteista ja toimintatavoista. Käsikirjalla selkeytetään ja yhtenäistetään seuran toimintatapoja, määritetään vastuualueita ja perehdytetään uudet jäsenet toimintatapoihimme. Käsikirja ei pyri olemaan lopullinen viisautta toimintamme suhteen. Toimintakäsikirjaa tullaan päivittämään tarvittaessa ja sen ajantasaisuudesta vastaa hallitus.

## KEILAILUSTA HARRASTUKSENA JA KEILAILUN JUNIORITOIMINNASTA

Keilailussa varsinainen junioritoiminta on melko uutta ja keilailu poikkeaa monesta muusta lajista "perinteidensä" vuoksi monella tavalla. Perinteet ovat toisaalta rasite, mutta toisaalta myös rikkaus. Suomessa keilailu on alun perin ollut miesten ja ylemmän keskiluokan harrastus. 1980- ja 1990-luvuilla työpaikkaporukoiden keilailu yleistyi, mikä muokkasi lajin harrastajakuntaa ja 1990-luvun laman jälkeen viihdekeilailu on ollut nopeimmin kasvava ryhmä. Kaikki nämä aikakaudet ovat jättäneet lajiin jälkensä. Suomalainen keilailu verrattuna muiden maiden keilailun harrastetoimintaan on myös hyvin kilpailupainotteista. Tämä on ollut merkittävä tekijä suomalaisten keilaajien menestyksen taustalla kansainvälisillä keilailuareenoilla.

Keilailun etikettisääntöjen, erityisesti kilpailuissa, oppiminen ovat edelleen tärkeää, jotta tulee hyväksytyksi keilailuyhteisöön. Keilailun tärkein etikettisääntö on suoritusrauhan antaminen kilpailijalle. Suoritusrauha tarkoittaa kaikkea rauhallista ja maltillista käyttäytymistä ja toisten huomiointia silloin, kun kilpailu on käynnissä. Kukin keilaaja on velvollinen huolehtimaan, ettei astu keilaradalle mikäli viereisellä radalla keilaaja on keskittymässä keilailusuoritukseen. Etuajo- oikeus oikealta pätee myös keilaradalla, eli oikealla puolella oleva keilaaja saa mennä ensiksi radalle ja vasemmalla radalla oleva keilaaja menee radalle vasta kun oikean radan keilaaja on suorituksensa tehnyt.

Keilaajan tulee saapua ajoissa paikalle. Erityisesti tämä koskee kilpailuja. Jos kilpailija ei ole ajoissa ilmoittautunut ja maksanut kilpailumaksuaan, järjestäjä on oikeutettu antamaan pelipaikan toiselle kilpailijalle. Pois jäänyt kilpailija saattaa olla silti velvoitettu maksamaan kilpailumaksun. Ajoissa paikalle tuleminen on tärkeää kilpailun järjestäjänkin kannalta, sillä järjestäjä saattaa joutua hankkimaan kilpailijalle parin epätasapari tilanteissa, jolloin kovin lyhyt varoaika voi estää kilpailuun osallistumisen.

Nämä ovat keskeisiä kilpakeilailussa muistettavia sääntöjä aloittavalle, jotka juontavat juurensa pitkälle perinteisiin. Keilailun kilpailuasulla on myös pitkät perinteet eli pelipaikan lisäksi miespuolisilta kilpailijoilta edellytetään siistejä pitkiä suorita housuja. Seura edellyttää, että kilpailuissa käytetään seuran edustusasia eli pelipaitaa. Suomalaisen kilpakeilailun alkumetreillä edellytys oli suorat valkoiset housut eli niistä ajoista pukeutumisetiketti on vapautunut merkittävästi. Työpaikkaporukoiden ja viihdekeilaajien mukaantulo näkyy erityisesti pukeutumisessa, mutta silti kilpakeilaajien siistiä pukeutumista arvostetaan ja pidetään hyvänä käyttäytymisenä.

Juniorikeilailun näkökulmasta keilailuyhteisöä voi pitää moninaisuutensa ja voimakkaan yhteisöllisyytensä kautta rikkautena. Keilailu ensi sijassa yksilölajina tuo hallin vakioporukat yhteen päivästä toiseen ja keilailuyhteisöön hyväksytään aina keilaajana ns. siviilitaustoista välittämättä. Keilahallilla käy aktiivisesti kaiken ikäisiä ihmisiä, vaikka edelleen suuri osa harrastajista on keski-ikäisiä tai iäkkäämpiä. Koska junioreita on tullut mukaan entistä enemmän, myös ymmärrys juniorikeilailua kohtaan on kehittynyt. Toisaalta heterogeeninen keilailuyhteisö on myös erittäin kasvattava ja sosiaalisia taitoja kehittävä, koska kasvava nuori pääsee vertaiskontaktiin hyvinkin eritaustaisten ja eri-ikäisten keilaajien kanssa. Keilahalli on kuin mikä tahansa muukin yhteisö, jonka jäseneksi hyväksytään, kun on oppinut pelisäännöt.

## 2. TURUN WEIKOT KEILAILU RY

Turun Weikot Keilailu ry on vuonna 1912 perustettuun Turun Weikot ry:een kuuluva lajiseura. Tällä hetkellä Turun Weikot ry:n lajivalikoimaan kuuluvat keilailun lisäksi jalkapallo, yleisurheilu, voimistelu ja tanssi, lentopallo, nyrkkeily ja voimailu sekä hyvinvointiliikunta. Keilailu tuli mukaan seuran lajikirjoon vuonna 1953 Aninkaisten keilahallin rakentamisen myötä. Keilailun aloitti tuolloin 14 Weikkojen jäsentä.

### SEURAN JÄSENYEDET ERI YHDISTYKSISSÄ

Turun Weikot Keilailu ry on Suomen Työväen Urheiluliitto (TUL) ry:n, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu (LiikU) ry:n, Suomen Keilailuliitto ry:n ja Turun Keilailuliitto ry:n jäsen.

Alusta alkaen Weikot on kuulunut suurimpiin keilailuseuroihin Turussa. Vuoden 2017 alussa weikkolaisia keilaajia on yhteensä 71, joista junioreita ja nuoria on 30.

## 3. EETTISET LINJAUKSET, TOIMINTA-AJATUS JA WISIO

### JUNIORIURHEILUN PELISÄÄNNÖT

Turun Weikot pyrkii tarjoamaan lapsille ja nuorille terveellisen ja kehittävän vaihtoehdon urheilussa. Ymmärrämme, että seuralla on tärkeä kasvatustehtävä, joka ei rajoitu pelkästään urheiluun. Tässä mielessä Turun Weikot ry:n hallitus on hyväksynyt junioriurheilun pelisäännöt, jotka ovat ohjenuorana kaikille nuorten weikkolaisten parissa toimiville. Pelisääntöjen motto "**Lajeja kyvyille!**" tarkoittaa sitä, että Weikot tarjoaa lapsille mahdollisuuden kokeilla eri lajeja ja sitä kautta löytää omansa.

#### Turun Weikot kannustaa:

- Yhteistoimintaan, sääntöjen kunnioittamiseen ja vastuuseen sovitusta tehtävistä
- Kunnioittamaan kanssaihmiä ja käyttäytymään sen mukaisesti
- Arvostamaan oman lajin lisäksi myös muita urheilulajeja ja muitakin harrastuksia kuin urheilua

#### Turun Weikot tarjoaa:

- Edullisin kustannuksin monipuolisesti kehittävää, vaihtelevaa ja turvallista toimintaa osaavien ohjaajien ja valmentajien johdolla
- Tilaisuuden kestävä perustan luomiseen mahdolliselle huippu-urheilijan uralle
- Onnistumisen elämyksiä jokaiselle toimintaan osallistuvalla
- Kannustavan ilmapiirin, tasapuolisen kohtelun ja iloista yhdessäoloa hyvässä seurassa

#### Turun Weikkojen juniorivalmennuksen periaatteet:

- Leikinomaisesta kisailusta kohti lajivalintaa ja tavoitteellista harjoittelua
- Hitaasti kiihuhaen kohti menestystä
- Työtä tehden tulokseen

### TOIMINTA-AJATUS

Weikot pyrkii tarjoamaan keilailutoimintaa kaikille kohderyhmille, vauvasta vaariin, harrastelijasta huippukeilaajiin, naisille ja miehille.

## WISIO

Turun Weikot Keilailu ry:n visio vuoteen 2020 on:

*Turun Weikot Keilailu ry on junioreihin panostava Suomen huippukeilaseura, jossa tarjotaan harrastusmahdollisuus kaiken ikäisille*

## PÄIHDELINJAUS JA PUUTTUMINEN KIUSAAMISEEN TAI MUUTOIN VAHINGOLLISEEN KÄYTTÄYTYMISEEN

Seuran junioritoiminnassa mukana olevat valmentajat ovat sitoutuneet päihteettömyyteen (alkoholi ja huumeet) toimiessaan junioreiden kanssa. Juniorien kilpailumatkoilla sääntö koskee myös mukana olevia täysi-ikäisiä kilpailijoita ja valmentajia.

Pääsääntöisesti keilahalleilla on kuitenkin anniskeluoikeudet, joten alkoholin olemassaoloa tai päihtyneiden henkilöiden esiintymistä keilahallilla seura eivätkä valmentajat kykene estämään. Kuitenkin ensisijaisen tärkeätä on junioritoiminnassa mukana olevien toimiminen myös päihteettömyyden osalta hyvänä esimerkkinä.

Koska valmentajat ovat sitoutuneet päihteettömyyteen, myös junioreilta edellytetään päihteettömyyttä. Esimerkiksi valtakunnallisella JunnuTourilla on tiukat säännökset päihteettömyydestä osakilpailujen aikana.

Junioriryhmissä esiintyvään kiusaamiseen pyritään puuttumaan heti kun valmentaja sellaista havaitsee tai häneen ollaan kiusaamisen osalta yhteydessä. Kiusaajan ja kiusatuksi tulleen vanhempiin ollaan yhteydessä ja asia pyritään ensisijassa ratkaisemaan keskustelemalla yhdessä ja erikseen. Kiusaamista ei hyväksytä ja siitä on aina seuraamuksia. Lähtökohtaisesti asia pyritään sopimaan, mutta seuraamuksena saattaa olla myös sulkeminen harjoituksista määräajaksi tai äärimmillään erottaminen pysyvästi harjoitusryhmästä.

Muissa vahingontekotapauksissa tai esimerkiksi näpistystapauksissa ratkaisu mietitään aina tapauskohtaisesti. Kuitenkin lähdetään liikkeelle siitä, että nuoren tulee ymmärtää toimineensa väärin, nuorelle varataan myös mahdollisuus kertoa oma näkemyksensä asiasta ja sitten yhdessä vanhempien ja muiden tahojen, joita asia koskee, kanssa mietitään oikeasuhteinen seuraamus tapahtuneesta.

Toimintamalli ongelmatapauksissa on yhteydenotto valmentajaan tai muulla tavoin asian tuleminen valmentajan tietoisuuteen. Valmentaja on yhteydessä junioritoiminnasta vastaavaan, jonka kanssa sovitaan etenemisestä, mitä keskustellaan nuoren kanssa, mitä keskustellaan nuorten vanhempien kanssa, miten ollaan yhteydessä ja miten asia käsitellään muiden tahojen kanssa, jota asia koskee. Lähtökohtaisesti pyritään luomaan keskusteluyhteys, jossa eri osapuolet ovat mukana ja mahdollisuuksien mukaan myös juniorin vanhemmat ovat mukana. Keskustelussa pyritään selvittämään tapahtumien oikea kulku eri osapuolten kuulemisella ja sopimaan asian ratkaisusta. Tämän jälkeen huolehditaan, että toimitaan jatkossa sovitulla tavalla.

Mikäli ongelmakäyttäytyminen on tapahtunut esimerkiksi keilailukilpailuissa saattaa näistä seurata kyseisen alueen keilailuliitolta kirjallinen huomautus asiasta, johon seuran on vastattava. Myös näissä tapauksissa urheilijalle varataan mahdollisuus kertoa oma näkemyksensä asiaan. Paikallisliitto voi rangaistuksena langettaa määräaikaisen kilpailukiellon kyseisen liiton kilpailuissa tai kyseisessä kilpailussa tehty suoritus mitätöidään. Laajimmillaan kilpailukielto voi koskea kaikkia kilpailuita, mutta tällöin asia käsitellään Suomen Keilailuliiton hallituksessa.

## 4. SEURAN ORGANISAATIO

### SEURAN ORGANISAATIO

Päätösvalta seurassa perustuu seuran omiin sääntöihin ja yhdistyslakiin. Ylin päättävä elin on vuosikokous.

Vuosikokouksessa valitaan seuralle hallitus ja päätetään hallituksen apuna toimivista

valiokunnista. Vuosikokous päättää myös näihin toimieliimiin valittavista henkilöistä tai antaa valintavaltuudet seuran hallitukselle. Vuosikokous hyväksyy seuralle myös toimintasuunnitelman ja talousarvion kuluvalle kaudelle sekä päättää hallituksen laatiman toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen hyväksymisestä sekä vastuuvapauden myöntämistä vastuullisille.

## SEURAN HALLITUKSEN KOKOONPANO JA TYÖNJAKO KAUELLE 2016–2017:

(kotisivuille päivitetään hallituksen kokoonpano aina vuosikokouksen jälkeen)

Puheenjohtaja Jari Rantanen

- strateginen vastuu seuratoiminnan linjauksista
- kokouspuheenjohtajuus
- kilpailuvastaava

Varapuheenjohtaja Jonna Saarinen

- varainkeruuvastaava
- puheenjohtajan avustaminen tämän toiminta-alueilla

Sihteeri Marja Hongisto

- strateginen vastuu toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen laatimisesta
- jäsenvastaava, juniorivastaava, koulutus- ja valmennusvastaava
- tiedottaminen ja kokouspöytäkirjojen laadinta

Taloudenhoitaja Elina Wiik

- strateginen vastuu rahaliikenteestä ja kirjanpidosta

Anja Rainisalo

- palkinto- ja pelipaitavastaava

Martti Uttu

- joukkuevalintapavastaava

Tuija Korpinen

- tapahtumavastaava

## 5. TOIMINNAN SUUNNITTELU JA TALOUS

### TOIMINTASUUNNITELMA JA TILINPÄÄTÖS

Seuran oma tilikausi on heinäkuusta kesäkuuhun samoin kuin toimintakausi. Seuran toimintasuunnitelma ja talousarvio laaditaan syksyllä ja hyväksytään vuosikokouksessa. Toimintakertomuksen laatii hallitus ja esittää sen seuran vuosikokouksen hyväksyttäväksi. Seuran kirjanpito hoidetaan pääseuran toimistossa. Tilintarkastus tapahtuu seuran virallisen toiminnantarkastajan toimesta. Tilinpäätös hyväksytään seuran vuosikokouksessa.

### TALOUDEN PERUSTEET

Seuran talous perustuu pääseuran avustuksille, kausimaksuille, talkootyölle, kilpailujärjestelyistä saataville tuotoille, arpajaistuotoille, valmennuksesta saaduille korvauksille sekä muilta tahoilta saaduille avustuksille. Merkittävimmässä roolissa on avustukset pääseuralta.

### KULUKORVAUKSET

Seura maksaa kaikkien ryhmien osalta joukkue toiminnan kustannukset seuraavasti:

- matkakuluista 25 snt/km välillä Kupittaaan keilahalli - pelipaikka
- joukkueen osallistumismaksut ja pelaajien ratamaksut joukkuekilpailuihin, mikäli samanaikaisesti osallistuu erikoiskilpailuun tai henkilökohtaiseen viikkokilpailuun tämän osuuden kukin joukkueen pelaaja kustantaa itse
- majoitukset kaksoiskierroksilla valtakunnansarjoissa
- päiväraha 19€/hlö yöpymisen vaativalla valtakunnansarjakerroksella
- Veljet-seuraottelussa maksetaan matkakulut

Lisäksi korvataan SM-kilpailuihin osallistumismatkoista 5 snt/km pelaajakohtaisesti. TUL:n mestaruuskilpailuihin järjestetään joko yhteiskuljetus tai muussa tapauksessa seura tukee osallistujien matkakuluja.

Valtakunnallisen Junnu Touriin osallistumista tuetaan matkojen osalta ja maksamalla mukaan lähtevälle valmentajalle matkan lisäksi 19€ päiväraha.

## JÄSEN- JA TOIMINTAMAKSUT

Seuran jäsenmaksu on 10 euroa. Keilailutoiminnassa mukana olevilta rekisteröidyiltä jäseniltä peritään rekisteröintimaksut SKL:n ja TKL:n päätösten mukaisesti ja lisäksi toimintamaksut seuraavasti:

- aikuiset 50€
- nuoret 50€, paitsi päätoiminen opiskelija ja varusmies 5€
- juniorit 13€

Kevätkaudella liittyvän jäsenen maksu kattaa jäsenmaksun seuraavan kauden loppuun eli enimmillään 18 kk.

Toimintamaksu sisältää pelipadan, rekisteröinnin kilpakeilaajaksi, SKL:n urheiluryhmävakuutuksen keilatessa tai matkalla keilaamaan sattuneiden vahinkojen varalta ja Keilaaja-lehden. Lisäksi toimintamaksu oikeuttaa osallistumaan seuran joukkueiden toimintaan, joiden kustannuksia seura kohdassa *Kulukorvaukset* kuvatulla tavalla tukee. Jäsenyyden myötä on myös oikeutettu varaamaan seuran harjoitusvuorolle vakiopaikan tai osallistumaan ohjattuun harjoitteluun.

## HARJOITUS- JA VALMENNUSMAKSUT

Junioreiden varsinaiset harjoittelumaksut ohjatun harjoittelun osalta on porrastettu kolmeen ryhmään ohjatun harjoittelun määrän mukaan. Harjoitusmaksut laskutetaan kuukausimaksuina.

- ohjatut harjoitukset 1 h viikossa 20€/kuukausi
- ohjatut harjoitukset kaksi kertaa viikossa tunti kerrallaan 30€/kuukausi
- ohjatut harjoitukset 1 h viikossa ja toinen tunti omatoimitreenejä 25€/kuukausi

Keilakengät ja -pallon juniori saa keilahallilta veloituksetta käyttöön harjoitustunnin ajaksi. Turun Keilailuliitto tukee rekisteröityjen juniorikeilailijoiden harjoittelua tarjoamalla vapaita ratoja 2 euron tuntihinnalla käyttöön. Ratamaksu edellyttää, että on Turun Keilailuliiton alaiseen keilaseuraan rekisteröitynyt alle 20-vuotias keilaaja ja että rata on vapaana. Rataa ei voi varata etukäteen. Varatusta radasta peritään normaalin hinnaston mukainen ratamaksu.

Mikäli juniori kuuluu maajoukkueeryhmään mukaan lukien SKL:n tulevaisuudenryhmä, voi tämä varata radan etukäteen saman päivän aikana ja radan saa käyttöön veloituksetta.

## VALMENTAJIEN JA OHJAAJIEN TÄYDENNYSKOULUTUS

Valmentajien ja ohjaajien taito- ja tietotason ylläpitäminen on ensiarvoisen tärkeää. Jokainen valmentaja ja ohjaaja ovat itse vastuussa siitä, että ylläpitävät omaa osaamistaan riittävästi. Pääseura maksaa suuren osan valmentajien kouluttautumisesta. Valmentajilla on mahdollista osallistua SKL:n kouluttajien päivään ja Kuortaneella järjestettäviin koulutussessioihin. Seura maksaa osan valmentajien täydennyskoulutuksesta.

Maajoukkuevalmentaja Sami Konsteri valmentaa seurassa sekä aikuisia että junioreita. Valmentajilla on mahdollista olla mukana valmennuksissa ja näin saada oppia omiin valmennuksiinsa.

## 6. JUNIORITOIMINNAN KUVAUS JA PERIAATTEET

### JUNIORITOIMINTA

Seura järjestää ohjattua junioritoimintaa alle 23-vuotiaille nuorille ja junioreille. Ohjattu junioritoiminta on organisoitu ryhmäharjoituksiksi. Kaudella 2016–2017 toiminnassa on neljä ohjattua ryhmää ja yksi omatoimitreeni. Ohjatun junioritoiminnan tavoitteena on opettaa lapsille sosiaalisia ja liikunnallisia taitoja, kehittää keilailussa tarvittavia ominaisuuksia ja luoda näin pohjaa tavoitteelliseen harjoitteluun ja valmentautumiseen sekä tukea juniorin innostusta lajiin ja pysymistä lajin harrastajana. Ohjattuihin harjoitusryhmiin voi osallistua, vaikka ei

haluaisi osallistua varsinaiseen kilpailutoimintaan eli voi keskittyä vain lajin harrastamiseen.

Juniorivalmennusta koordinoi juniorivastaava Marja Hongisto ja toiminnassa on mukana kolme Suomen Keilailuliiton valmentajatutkinnon suorittanutta valmentajaa ja yksi ohjaaja.

## VALMENNUSTOIMINNASSA MUKANA OLEVAT VALMENTAJAT JA HEIDÄN KOULUTUSTASONSA

VALMENTAJA	KOULUTUSTASO	RYHMÄT, JOITA VALMENTAA
Päivi Peltola-Ojala	provalmentaja	omatoimiryhmän ohjaus
Keijo Wilén	kilpavalmentaja 2009	ti klo 18.30–19.30 11–21 -vuotiaiden ryhmä (kuusi junnua) to klo 18.30–19.30 9–15 -vuotiaiden ryhmä (kuusi junnua)
Marja Hongisto	kilpavalmentaja 2012	ti klo 17.30–18.30 10–18 -vuotiaiden ryhmä (yhdeksän junnua) to klo 17.30–18.30 10–15 -vuotiaiden ryhmä (seitsemän junnua) Ryhmissä ohjaajana Kauko Ilmanen

Seura pyrkii saamaan uusia valmentajia ja ohjaajia mukaan toimintaan.

## JUNIORIVALMENNUKSEN ORGANISOITUMINEN

Ohjatuissa junioriharjoituksissa käymisen edellytys on rekisteröinti ja jäsenmaksun maksaminen. Ohjatussa toiminnassa juniorit on jaettu ryhmiin. Ryhmät muodostuvat käytännössä junnujen omien mahdollisuuksien mukaan. Monilla on muita harrastuksia, jotka vaikuttavat ryhmäaikaan. Samoin samalla suunnalla tai saman perheen lapset ovat samassa ryhmässä.

Ryhmien koko vaihtelee kuudesta yhdeksään junnun. Yli kuuden junnun ryhmissä on valmentajan lisäksi mukana ohjaaja.

Taulukko 1. Turun Weikot Keilailu ry:n valmennuksen viikko-ohjelma kevätkausi 2016–2017.

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	sunnuntai
15:00					Mihi Kupittaa	
15:30						
16:00	Mihi Aninkainen					
16:30		Mihi Kupittaa				
17:15	Vanhempien oheistreenit					
17:30		Marjan ryhmä		Marjan ryhmä		Nuorempien oheistreenit
18:00						
18:30	Aikuisten pitkä kurssi	Keijon ryhmä	Aikuiset	Keijon ryhmä/ Aikuiset		
19:00						
19:30	Omatoimintreeni					
20:00						
20:30						

## **MUUTOKSIA RYHMIEN VALMENNUKSESSA**

Koska junnujen määrä on vähentynyt selvästi, se on vaikuttanut ryhmien koostamiseen ja harjoitusten sisältöön. Junnut oli aikaisemmin jaettu ikäryhmiin, mutta nyt samassa ryhmässä on eri-ikäisiä ja eritasoisia junnuja.

Koska yhdellä valmentajalla on maksimissaan kuusi junnuja, niin ryhmissä on mahdollista ottaa huomioon junnujen erilaiset tarpeet ja mahdollisuudet. Näin samalla harjoituskerralla on mahdollista tehdä harjoitteita kahdessa ryhmässä juniorin tason huomioon ottaen. Noin puolet junnuista käy harjoituksissa kaksi kertaa viikossa, joka on selvästi enemmän kuin aikaisemmin.

## **MONIPUOLISUUS**

Monipuolisuudesta pyritään huolehtimaan keilailuharjoituksissa. Maajoukkuevalmentaja Sami Konsteri valmentaa osaa junnuja noin kolmen viikon välein (Marjan ryhmät). Lisäksi Sami Konsteri vetää kaikille junnuille teemaharjoituksia, esimerkiksi radanlukukurssin. Kupittaan keilahallille sisustettiin pieni kokoustila, jota voi käyttää veloituksetta ryhmien koulutukseen, esimerkiksi keilailuaiheisten videoiden katseluun ja henkilökohtaisiin haastatteluihin.

Oheistreenimahdollisuutena kauden 2016–2017 keväällä on alle 13-vuotiaille DanceMix Teens maanantaisin klo 17–18 Moisiossa ja yli 13-vuotiaille syvävenyttely maanantaisin klo 17.15–18.00 Moisiossa.

## **HYVIEN HARJOITUSTEN TUNNUSMERKIT**

- ryhmä kootaan yhteen heti harjoitusten aluksi ja käydään läpi päivän aihepiiri
- tehdään alkuverryttely
- käydään yhdessä läpi päivän teema ja mahdolliset muut keskusteltavat asiat
- annetaan selkeitä tehtäviä, joiden suorittamista opastetaan henkilökohtaisesti
- valmentaja huomioi kaikkia ryhmän jäseniä mahdollisimman tasapuolisesti
- valmentaja selvittää myös miksi harjoitetta tehdään ja mitä on tarkoitus oppia
- valmentaja vastaa kysymyksiin ja myös laittaa keilaajan ajattelemaan asioita
- ehditään tekemään useampia asioita ja myös kerrata opittua
- huolehditaan, että kaikilla on harjoitusrauha

## **HARJOITTELUN SUUNNITTELU**

Valmentajan tehtävänä on harjoitusten suunnittelu. Harjoitusohjelman runko tehdään kauden alussa. Sen avulla varmistetaan se, että kaikkien kanssa käydään keilailusuorituksen eri osa-alueet kokonaisvaltaisesti läpi. Valmentajan tehtävänä on kehittää ryhmänsä osaamistasoa vastaavat harjoitteet ryhmälle. Harjoitusohjelma on ohjenuora eli siitä on lupa tarvittaessa poiketa.

## **MITEN PALJON TULISI HARJOITELLA?**

Harjoitusmäärät vaihtelevat ikäluokittain junioreiden taidon kehittymisen herkkyyksikausien mukaisesti. Keilailu on kehoa varsin yksipuolisesti kuormittava laji, joten kasvavien lasten ja nuorten on erityisesti huolehdittava harjoittelun monipuolisuudesta sekä keilailuharjoituksissa että monipuolisesta liikunnan harrastamisesta. 12 tuntia viikossa liikuntaa on vähimmäisvaatimus, jotta hyvinvointi säilyy. Mikäli pyritään kohti huippua, viikoittaisen liikunnan määrän on oltava selvästi tätä suurempi.

## **KILPAILUJÄNNITYS JA PSYKKINEN VALMENNUS**

Keilailuun kuuluu usein kilpailu. Tekniikkalajina erityisesti kilpailutilanteessa keilaajan keskittymiskyky ja psyykinen kestävyys nousevat merkittävään asemaan. Myös psyykkisiä ominaisuuksia tulee harjoitella. Psyykkisen valmennuksen tuominen mukaan valmennusohjelmaan on tärkeää.

Juniorivalmennuksessa osa psyykkistä valmennusta on esimerkiksi keskittymisharjoitukset, kilpailunomaiset harjoitukset sekä harjoituskilpailut. Pidemmälle edenneiden junioreiden kanssa se on mahdollista toteuttaa myös henkilökohtaisen valmennuksen kautta.



## Taulukko 2. Esimerkki yhden ryhmän harjoitusohjelmamurungosta keväälle.

Päivä	Aika	Aihe	Teema
10.1	17.30-18.30	Kertausta	Joulutauolta takaisin keilauksen pariin, käydään läpi Samin palautetta joulukuulta
12.1.	19.30-21.00	Radanluku-kurssi	TKL:n järjestämä naisten radanlukukurssi
14.1.	12.30-15.00	Kisa	Rankingin neljäs osakilpailu Kupittaalla
17.1.	17.30-18.30	Heiluri	Jatkuvalla heilurilla heitto, laaja heilurin kaari, paikkoharjoitus 4/7 ja 6/10
21.1.		Kisa	Forssan Junnu Tour
22.1.	10.30 - 17.00	Joukkuekisa	Turun sarjat: naiset ja miehet Kupittaa
24.1.	17.30 - 18.30	Sami	Samin valmennus
26.1.	17.30-18.30	Kisa	TKL:n 3 sarjan virallinen kuukausikisa
28.1.	11.00-16.00	Joukkuekisa	Valtakunnansarjat naiset Kupittaa ja miehet Rauma
31.1.	17.30-18.30	Alkuasento	Alkuasento ja alkutyöntö: tarkastetaan että alkuasento ja alkutyöntö tehdään oikein, pallo on lähellä vartaloa, paikkoharjoituksia
4.2.	12:30-15:00	Kisa	Rankingin viides osakilpailu Kupittaalla
5.2.	11.45-14.00	Kisa	V-S Junnu Tour Kupittaalla
7.2.	17.30-18.30	Ratamerkit ja peliinjat	Ratamerkit ja tähtäyspisteet: miten radan eri merkkejä voi käyttää peliinjien hakemiseen
9.2.	19.30-21.00	Radanluku-kurssi	TKL:n järjestämä miesten radanlukukurssi
12.2.	11.00-17.00	Joukkuekisa	Turun sarjat: naiset Raisio ja miehet Kupittaa
14.2.	17.30-18.30	Askeleet	Askelten oikea pituus ja rytmi
21.2.	17.30-18.30	Kimppakivaa	Hiihtolomaviikon kunniaksi perhekeilailua, jos ratoja jää vapaaksi
28.2.	17.30-18.30	Sami	Samin valmennus
2.3.	17.30-18.30	Kisa	TKL:n 3 sarjan virallinen kuukausikisa
4.3.		Kisa	Seinäjoen Junnu Tour
7.3.	17.30-18.30	Irrotus	SKL:n Kouluttajien päivän annin mukaan, videon katselu
11.3.	11.30-13.45	Kisa	V-S Junnu Tour Aninkaisissa
14.3.	17.30-18.30	Sami	Samin valmennus
18.3.	12.30-15.00	Kisa	Rankingin kuudes osakilpailu Kupittaalla
19.3.	10.30-17.00	Joukkuekisa	Turun sarjat: naiset Kupittaa ja miehet Kupittaa
21.3.	17.30-18.30	Kertaus	Kerrataan Samin harjoitteita, paikkoharjoituksia
25.3.	11.00-16.00	Joukkuekisa	Valtakunnansarjat: naiset Kauppi ja miehet Eura
28.3.	17.30-18.30	Paikot	Käydään läpi erilaisten kuvioiden paikkaamista, yhden sarjan kisa
30.3.	17.30-18.30	Kisa	TKL:n 3 sarjan virallinen kuukausikisa
1.4.		Kisa	Varkauden Junnu Tour
4.4.	17.30-18.30	Pallon vauhti	Käydään läpi asioita, joilla palloon saadaan erilainen vauhti, paikkoharjoituksia
8.4.	11.00-16.00	Joukkuekisa	Valtakunnansarjat: miehet Raisio
11.4.	17.30-18.30	Laisto	Paikkoharjoitus laistona, ratojen väinen kilpailu
16.4.	11.00-13.15	Kisa	V-S Junnu Tour Raisiossa
18.4.	17.30-18.30	Sami	Samin valmennus
25.4.	17.30-18.30	Heiluri	Heilurin korkeuden säätö, heitot matalalla ja korkealla heilurilla
27.4.	17.30-18.30	Kisa	TKL:n 3 sarjan virallinen kuukausikisa
29.4.		Länsirannikko	Länsirannikon junnujen valmennuspäivä
2.5.	17.30-18.30	Sami	Samin valmennus
6.5.		Kisa	Junnu Tourin Grande Finale Kupittaa
7.5.	10.30-17.00	Joukkuekisa	Turun sarjat: naiset Raisio ja miehet Kupittaa
9.5.	17.30-18.30	Kertausta	Käydään läpi Samin palaute ja keskustellaan kaudesta ja kesän harjoituksista
13.5.	11.00-15.00	Kisa	V-S Junnu Tourin finaali Salohallissa

## JUNIORITOIMINNAN PELISÄÄNNÖT

### **VALMENTAJIEN JA MUIDEN JUNIORITOIMINNASSA MUKANA OLEVIEN PELISÄÄNNÖT**

Junioritoiminnassa mukana olevat valmentajat ovat sopineet seuraavista pelisäännöistä.

1. HUOMIOIN KAIKKI RYHMÄNI JÄSENET JOKAISELLA HARJOITUSKERRALLA
2. PIDÄN OHJAT KÄSISSÄ JA OLEN VALMENTAJA
3. KUUNTELEN
4. KANNUSTAN JA KEHUN
5. ESITÄN ASIAT POSITIIVISESTI, TAVOITTEELLISESTI
6. KÄYTÄN HARJOITUSSUUNNITELMAA OHJENUORANA
7. EN KEILAA ITSE HARJOITUSTUNNIN AIKANA. JOS VAPAITA RATOJA ON, TARJOAN NIITÄ KATSOMOSSA OLEVILLE VANHEMMILLE
8. VALMENTAESSANI TAI MUUN JUNIORITOIMINNAN AIKANA EN KÄYTÄ ALKOHOLIA, TUPAKKATUOTTEITA TAI MUITA PÄIHITEITÄ. EN SAAVU VALMENNUSTEHTÄVIIN PÄIHTYNEENÄ.

## JUNIOREIDEN KILPAILUTOIMINTA

### **JUNIOREIDEN OSALLISTUMINEN VIRALLISIIN KILPAILUIHIN**

#### *Joukkuekilpailut*

Varsinais-Suomen juniorien mestaruussarja lopetettiin kauden 2014–2015 jälkeen, koska joukkueita ei ilmoittautunut riittävästi. Tällä hetkellä Suomen keilailuliitto ei järjestä junioreiden valtakunnansarjaa. Mikäli toiminta käynnistyy, Weikot osallistuvat valtakunnalliseen junioreiden sarjapeliteimintaan.

Junioreiden kehittyessä heidän on mahdollista pelata joukkuepelejä myös yleisen sarjan naisten ja miesten joukkueissa. Tällä hetkellä junioreita pelaa naisten ja miesten valtakunnansarjajoukkueissa ja paikallissarjoissa.

#### *Henkilökohtaiset kilpailut*

Kaudella 2016–2017 keilataan Varsinais-Suomen Junnu Touria, jossa on kuusi osakilpailua. Tuwen juniorit ovat osallistuneet siihen aktiivisesti. Valtakunnallisen Junnu Touriin on osallistunut kaksi junioria. Kilpailuissa on mukana Tuwen valmentaja ja seura järjestää tarpeen mukaan niihin yhteiskuljetuksia.

Junioreja kannustetaan osallistumaan tasonsa mukaisiin henkilökohtaisiin kilpailuihin. Toisaalta seurassa korostetaan vapaaehtoisuutta kilpailutoiminnan suhteen. Weikoissa saa käydä vain harjoituksissa ilman kilpailuvelvollisuutta.

Uutena kilpailumuotona alkaa kevätkaudella 2017 TKL:n D-luokan junioreille tarkoitettu kolmen sarjan virallinen kuukausikisa. Kismaksu on vain euron. Kilpailu on normaalin viikkoharjoitustunnin yhteydessä ja valmentaja on paikalla koko ajan neuvomassa ja opastamassa. Tällä kilpailumuodolla yritetään madaltaa kynnystä tavallisiin kuuden sarjan kisoihin osallistumiseen. Kisa toimii myös henkisenä valmennuksena.

### **SISÄISET KILPAILUT**

Kaikille seuran keilaajille järjestetään TuWe Ranking-kilpailu Kupittaalla. Rankingiin kuuluu kuusi osakilpailua, joista neljän parhaan tulos otetaan huomioon lopullisissa tuloksissa. Jokaisessa osakilpailussa palkitaan lisäksi kolme parasta keilaajaa.

Seuran mestaruuskilpailu käydään keväällä Kupittaalla hallimestaruuskilpailun yhteydessä. Mestaruuskilpailuissa on omat sarjansa miehille, naisille ja junioreille. Juniorit ovat myös mukana seuran yhteismatkoilla esimerkiksi TUL:n mestaruuskisoissa.

Perheiden yhdessä tekemisen ja seuran yhteisöllisyyden lisäämiseksi järjestetään syksyisin perhekeilailutapahtuma, jossa juniorit keilaavat yhdessä muiden perheenjäsenten kanssa.

## **JUNIORIEN KILPAILUMAKSUT**

Junioreiden kilpailumaksu viikkokilpailuissa Turun keilailuliiton halleissa on 10,50€ (2016-2017). Erikoiskilpailuissa on yleensä omat pelimaksut junioreille. Varsinais-Suomen Junnu Tourin kilpailumaksu on 15€. Valtakunnallisen Junnu Tourin kilpailumaksu on 25€ (2016-2017). Joukkueiden pelimaksun maksaa seura.

## **JUNIORITOIMINNASTA TIEDOTTAMINEN**

Ensisijassa tiedottamisesta huolehtii tiedottaja/juniorivastaava. Pääasiallinen tiedotuskanava on kuukausikirje, joka lähetetään kuukauden lopussa. Siinä kerrotaan kuluneen kuukauden tapahtumista ja tuloksista ja seuraavan kuukauden asioista. Yksittäisistä tapahtumista ja asioista lähetetään kuukausikirjeen lisäksi vielä oma räätälöity tiedotussähköposti niille, joita ko. asia koskee.

Tiedotusta hoidetaan lisäksi seuran kotisivuilla, Facebookissa ja Kupittaaan keilahallin ilmoitustaululla.

Seuran internet-sivuilla [www.turunweikot.fi/keilailu](http://www.turunweikot.fi/keilailu) on Tapahtumakalenteri, johon kirjataan ajantasaisesti tulevat tapahtumat.

## **7. SEURAN PALKITSEMISJÄRJESTELMÄ**

### **SEURAN HUOMIONOSOITUKSET JA STIPENDIT**

Seura jakaa stipendejä menestyneille junioriurheilijoille seuraavasti:

- stipendi kuulumisesta SKL:n tulevaisuudenryhmään
- stipendi kuulumisesta maajoukkueryhmään
- stipendi mikäli on edustanut Suomeamaajoukkueessa

Seura huomioi myös SM-tasolla menestyneet keilaajat.

Seura huomioi 50 vuotta tai tätä enemmän tasavuotia täyttäneet jäsenensä nimikoidulla keilalla.

Seura järjestää vuosittain keilailukauden avajaiset ja päättäjäiset, joihin kutsutaan jäsenet perheineen. Päättäjäisissä jaetaan mestaruusmitalit ja palkitaan vuoden toimitsija, vuoden valmentaja/ohjaaja sekä vuoden tulokas. Lisäksi palkitaan eniten keskiarvoaan nostanut, eniten sarjoja heittänyt ja junnutsemppari.

### **TURUN WEIKOT RY:N HUOMIONOSOITUKSET**

Turun Weikot ry:n hallitus voi myöntää seuraavia huomionosoituksia:

Seuran merkkien myöntämisperusteet (jaetaan viiden vuoden väliajoin seuran vuosijuhlissa):

*Kultainen merkki* voidaan myöntää vähintään 15 vuotta merkittävässä tehtävässä, siitä vähintään puolet hallituksen jäsenenä tai jaoston johtotehtävissä, olleelle seuran jäsenelle.

*Hopeinen merkki* voidaan myöntää vähintään 10 vuotta ansioituneesti toimineelle seuran jäsenelle.

Seuran *viiri* voidaan myöntää

1. Jäsenelle, joka täyttää tai on täyttänyt 50 vuotta ja osallistunut hallitustyöskentelyyn tai aktiivisesti jaostotyöhön 5 vuotta.
2. Ulkopuoliselle yhteisölle tai henkilölle

Seuran *lippu* voidaan myöntää

1. Jäsenelle, joka on saanut viirin ja täyttää tai on täyttänyt 60 vuotta sekä on osallistunut ansioituneesti hallitustyöskentelyyn tai erityisen ansioituneesti jaostotyöskentelyyn 10 vuotta.
2. Merkitykselliselle ulkopuoliselle yhteisölle tai henkilölle

Seuran hallitus voi kutsua

Seuran *kunniapuheenjohtajaksi* henkilön joka on ollut

- seuran jäsenenä vähintään 25 vuotta
- hallituksen jäsenenä vähintään 15 vuotta
- puheenjohtajana vähintään 5 vuotta ja on
- vähintään 50 vuoden ikäinen

Kunniapuheenjohtajia voi olla vain yksikerrallaan.

Seuran *kunniajäseneksi* henkilön joka on ollut

- seuran jäsenenä 25 vuotta
- 15 vuotta merkittävässä seuratehtävissä ja on
- vähintään 50 vuoden ikäinen

Kunniajäseniä voi olla vain viisi kerrallaan.

Seuran hallitus jakaa vuosittain stipendejä ainakin:

- vuoden menestyneimmälle urheilijalle
- vuoden menestyneimmälle tai edistyneimmälle varsinaisen joukkuelajin joukkueelle
- hyvän urheilijan stipendit jaetaan vähintään neljälle junioriurheilijalle
- vuoden toimitsijan, valmentajan tai ohjaajan stipendi vuosittain kahdelle henkilölle.

Stipendiä ei myönnetä kahtena vuotena peräkkäin samalle henkilölle tai joukkueelle ilman erityistä syytä. Stipendi voidaan myöntää myös sosiaalisin perustein. Stipendit jaetaan toukokuussa.

