

YLEISURHEILUN SUUNTA 2030-LUVULLE

# URHEILU

# URHEILUN STRATEGISET PRIORITEETIT:

YLEISURHEILIJOIDEN MÄÄRÄ

HUIPPU-URHEILUMENESTYS

# YLEISURHEILIJOIDEN MÄÄRÄ

**Painopiste 2025 alkaen:** Lasten yleisurheilu

**Tavoite:** Yleisurheilu on lapselle vetovoimainen laji – ylivertainen ykköslaji ja kehittävä kakkoslaji



# YLEISURHEILU ON LAPSELLE VETOVOIMAINEN LAJI

# YLIVERTAINEN YKKÖSLAJI JA KEHITTÄVÄ KAKKOSLAJI



## Yleisurheilu on vetovoimainen harrastus lapselle, kun...

*"... laji tunnustetaan lapsia innostavana ja monipuolisesti kehittävänä sekä joustavasti toimivana ja verrattain edullisena ykkös- ja kakkoslajina"*

## Yleisurheilu on lapselle ylivertainen ykköslaji, kun...

*"... lajin ympärivuotinen harjoittelu- ja kilpailutoiminta innostaa ja kiinnittää lajia harrastavan lapsen yleisurheiluun ja mahdollistaa erinomaiset lapsuusvaiheen urheilulliset valmiudet"*

## Yleisurheilu on kehittävä kakkoslaji lapselle, kun...

*"... laji kehittää ikävaiheeseen sopivalla ja lajirajat ylittävällä tavalla lapsen yleistä harjoitettavuutta ja urheilullisia ja liikunnallisia perusvalmiuksia sekä räätälöi lapselle joustavasti vaihtoehtoisia harrastamisen mahdollisuuksia"*

# LASTEN YLEISURHEILU

## Keino: Tulevat Tähdet -kehitysohjelma

*Kehitysohjelma lasten (alle 13 v) yleisurheilun veto- ja pitovoiman parantamiseksi valmennuksellisen ja kilpailullisen laadun kehittämisen avulla*

## Mittarit:

- 9–13-vuotiaiden yleisurheilijoiden laaja lisenssiseuranta
- 9–13-vuotiaiden yleisurheilijoiden urheilullisten valmiuksien laaja seuranta

# TULEVAT TÄHDET - KEHITYSOHJELMA

*Kehitysohjelma lasten (alle 13 v) yleisurheilun veto- ja pitovoiman parantamiseksi valmennuksellisen ja kilpailullisen laadun kehittämisen avulla*

## **Lasten valmentajien osaaminen ja arvostus**

*”Lasten valmentajien osaamisen kehittäminen on aktiivista ja hyvin resursoitua, lapsuusvaiheen valmentajien perus- ja jatkokoulutukset ovat laadukkaita ja helposti saavutettavia ja SUL valmentajalisenssijärjestelmää hyödynnetään laajasti”*

## **Perustana Hätäilemättä huipulle -valmennuksellinen urapolku**

*”Valmennukselliset päälinjaukset urapolun lapsuusvaiheessa on määritelty ja niitä hyödynnetään valmennus-, kilpailu- ja koulutustoiminnassa sekä niiden kehittämisessä”*

## **Lajiliiton ja seurojen yhteistyö ja yhteiset toimintamallit**

*”Lajiliitto ja jäsenseurat kehittävät ja markkinoivat aktiivisesti yhdessä lasten yleisurheilua ja lapsuusvaiheen valmennustoiminnan toimintaperiaatteet ja -mallit ovat yhtenäisiä”*

## **Lasten harjoittelu- ja kilpailutoiminnan laatu**

*”Urapolun lapsuusvaiheen harjoittelu- ja kilpailutoiminnassa on käytössä yhteiset linjaukset, säännöt, ohjeistukset ja toimintamallit”*

## **Vanhempien ja huoltajien osallistuminen urheilu- ja liikuntakasvatukseen**

*”Lajiliitto ja jäsenseurat kannustavat, opastavat ja kutsuvat aktiivisesti yleisurheilevien lasten vanhempia ja huoltajia mukaan kokonaisvaltaiseen urheilu- ja liikuntakasvatukseen, urheiluharrastamisen tukemiseen sekä seuratoimintaan”*

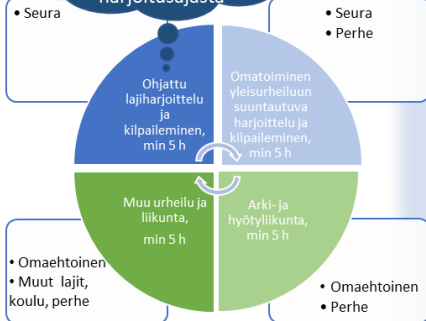
# TULEVAT TÄHDET - KEHITYSOHJELMA

## Lapsuusvaihe, alakoulu

### Yleinen harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

Runsasta toistoja ja aktiivista liikettä, vähintään 50 % harjoitusajasta

**3 h / vrk, 20 h / vko, 1000 h / v**



Juoksemisen perusteet

Ponnistamisen perusteet

Heittämisen perusteet

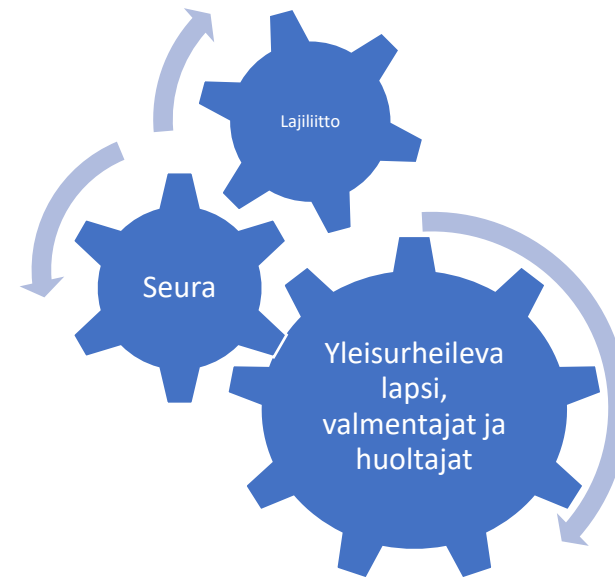
Painotetut yleisurheiluharjoitukset



Hermosto Lihaksisto Sydän- ja verenkiertoelimistö

Runsas monilajinen kilpaileminen

M  
i  
n  
i  
m  
i  
t



**Yleisurheilun liikuntaleikkikoulu**  
2-6 v

**Yleisurheilukoulu ja seurakilpailutoiminta**  
6-9 v

**Tulevat Tähdet kilpaurheilukoulu ja kilpailutoiminta**  
9-13 v

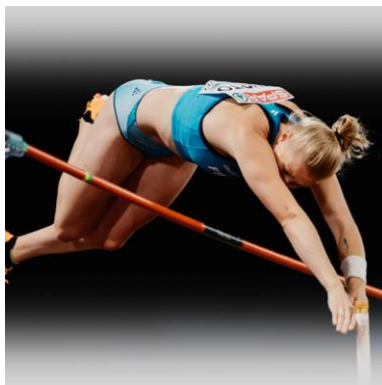
# HUIPPU- URHEILUMENESTYS

**Tavoite:** Team Finland menestyy Euroopassa ja yksilöt myös maailmalla – heti ja huomenna





# TEAM FINLAND MENESTYY EUROOPASSA JA YKSILÖT MYÖS MAAILMALLA — HETI JA HUOMENNA



## Team Finland menestyy Euroopassa, kun...

*"... urheilijan päivittäisvalmennusprosessi on ammattimainen ja kokonaisvaltainen, valmennus on osaavaa, sitoutunutta ja ajankäyttömahdollisuuksiltaan ammattimaista, kansalliselle ja kansainväliselle kilpailemiselle on hyvät edellytykset, lajin harjoitusolosuhteet ja osaava asiantuntijatoiminta ovat hyvin saatavilla ja toiminnan kokonaisrahoitus mahdollistaa harjoittelu-, leiri- ja kilpailutoiminnan laadukkaan toteuttamisen"*

## Yksilöt menestyvät maailmalla, kun...

*"... urheilun tukijärjestelmä, toimintaympäristö ja tiimi mahdollistavat kansainvälisen huippu-urheilun vaatimustason mukaiset yksilölliset toimintamallit ja joustavat ratkaisut, ja globaalin tason huippu-urheilijalla ja hänen valmentajallaan on mahdollisuus toimia tarvittaessa osa-aikaisena tai päätoimisena ammattilaisena"*

## Team Finland ja yksilöt menestyvät myös huomenna, kun...

*"... nuoruvaiheen urheilijoiden harjoittelu on tavoitteellista, progressiivista, harjoitettavuutta kehittävää ja huippuvaiheen valmiuksia parantavaa, kilpaileminen on aktiivista ja vaatimustasoltaan progressiivista ja harjoittelua, suorituskykyä, tekniikkaa ja terveyttä seurataan aktiivisesti ja pitkäjänteisesti"*

# HUIPPU- URHEILUMENESTYS

## Keino: Team Finland -huippu-urheiluohjelma

*Ohjelma huipulle tähtääville yläkoululaisille, huippu-urheilupotentiaalisille nuorille ja huippu-urheilijoille sekä heidän valmentajilleen*

### Mittarit:

- Yleisen sarjan Euroopan mestaruuskilpailuiden pistemäärät ja sijoitus Euroopan joukkuemestaruuskilpailuissa
- MM-kilpailuissa ja Olympialaisissa kolmen, kahdeksan ja 16 parhaan joukkoon sijoittuvien urheilijoiden lukumäärät
- Euroopan huipulle johtavalla kehityspolulla olevien nuorten urheilijoiden lukumäärä sekä pistemäärät U20 ja U23 arvokilpailuissa

# TEAM FINLAND – HUIPPU- URHEILUOHJELMA

*Ohjelma huipulle tähtääville  
yläkoululaisille, huippu-  
urheilupotentiaalisille nuorille ja  
huippu-urheilijoille*

## **Huippu-urheilun urheilija- ammattilaisuus ja kaksoisura**

*”Edistetään ja tuetaan huippu-urheilijoiden urheilija-  
ammatin virallistamista sekä ammattilaisuuden  
toimintaedellytyksien ja urheilija-  
apurahajärjestelmän kehittymistä. Rakennetaan TF-  
urheilijapolku kaksoisuraperiaatteen pohjalle ja  
edistetään urheilun ja opiskelun  
yhdistämismahdollisuuksia yläkouluvaiheessa, toisen  
asteen vaiheessa ja huippuvaiheessa”*

## **Perustana Hätäilemättä huipulle - valmennuksellinen urapolku**

*”Valmennukselliset päälinjaukset urapolun nuoruus-  
ja huippuvaiheessa on määritelty ja niitä  
hyödynnetään valmennus-, kilpailu- ja  
koulutustoiminnassa sekä niiden kehittämisessä”*

## **Valmentajaosaaminen ja valmentajien työskentelyedellytykset**

*”Valmentajien työskentelyedellytyksistä huolehditaan  
ja osaamisen kehittymistä tuetaan sekä seura- että  
liittotasolla, valmentajien perus- ja jatkokoulutukset  
kansallisesti ja kansainvälisesti ovat hyvin  
saavutettavissa, SUL valmentajalisensijärjestelmää  
hyödynnetään laajasti ja ammattivalmennuksen  
resursointia lisätään sekä nuoruus- että  
huippuvaiheessa”*

## **Liitto ja seurat, erityisesti auditoidut huippu-urheiluseurat, yhdessä ohjelman toteuttajina**

*”Erityisesti ohjelman nuoruusvaihe toteutetaan  
yleisurheiluseurojen, painotetusti auditoitujen  
huippu-urheiluseurojen, ja lajiliiton yhteistyönä”*

## **Laadukas kokonaisvaltainen valmennusprosessi**

*”Valmennusprosessin laadukasta kokonaisvaltaista  
toteutusta tuetaan ja mahdollistetaan sekä seura-  
että liittotasolla aktiivisesti ura- ja ikävaiheeseen  
tarpeenmukaisella tavalla”*

## **Progressiivinen, motivoiva ja kehittävä kilpailutoiminta**

*”Kansallinen kilpailujärjestelmä mahdollistaa lajin  
parhaiden urheilijoiden keskinäisen kilpailemisen  
sekä halli- ja talvikaudella että kesän kilpailukaudella  
ja kansainvälinen kilpaileminen mahdollistetaan  
motivoivan progressiivisesti”*

## **Auditoidut huippu-urheiluseurat vastaavat alueellisten yleisurheilukeskusten TF-ohjelman toteutuksesta**

*”Auditoitu yleisurheilun huippu-urheiluseura  
muodostaa yhdessä urheiluakatemia ja lajiliiton  
kanssa alueellisen yleisurheilukeskuksen, joka auttaa  
ja tukee myös oman toimintaympäristönsä muita  
seuroja, urheilijoita ja valmentajia ohjelman  
toteuttamisessa”*

# TEAM FINLAND - HUIPPU- URHEILUOHJELMA

Ohjelman perusrakenteena ja kehittämiskohteena progressiivinen Team Finland -urheilijapolku

• TF huiput ja valmentajat

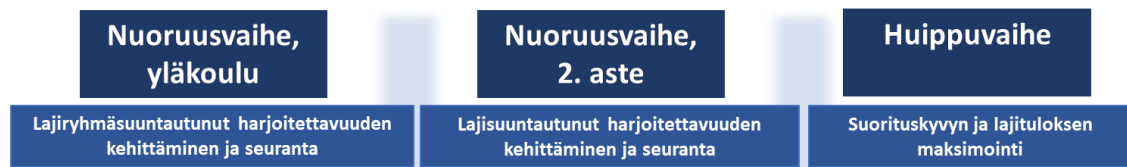
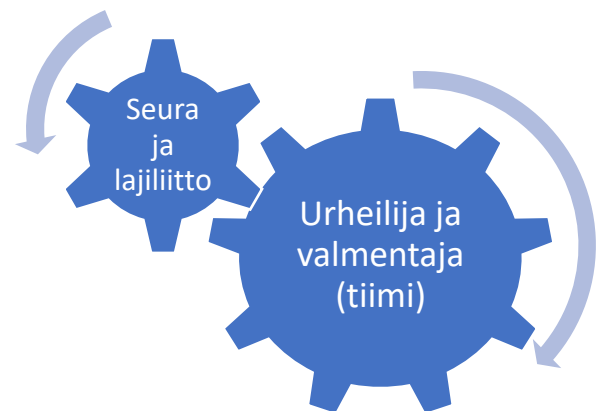
Vähintään hyvällä eurooppalaisella tasolla yleisessä sarjassa kilpaileva urheilija ja hänen valmentajansa

• TF nuoret ja valmentajat

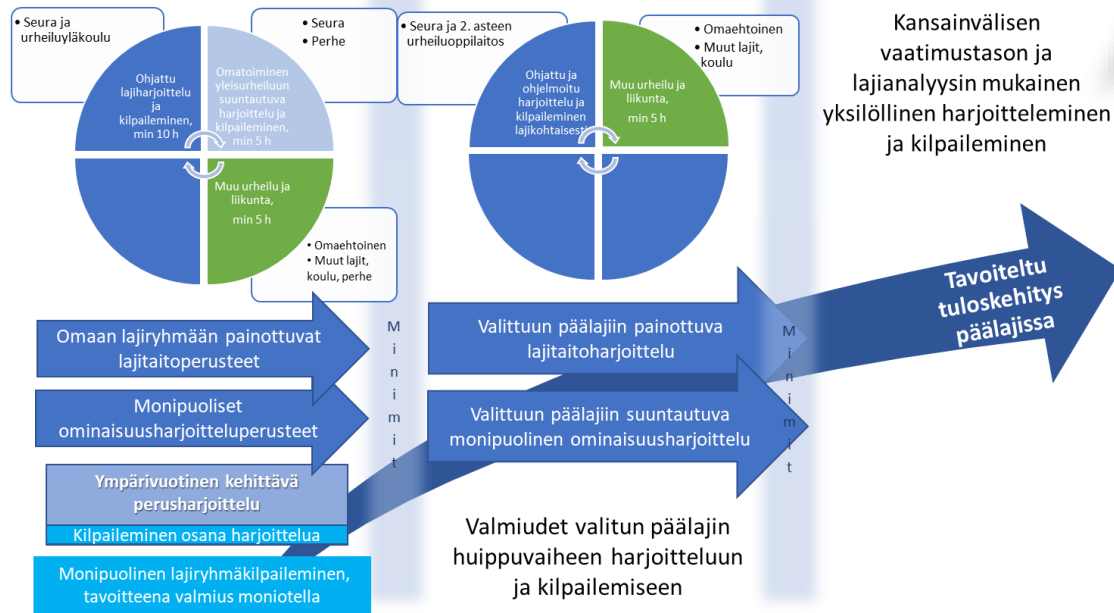
Euroopan huipulle johtavalla kehityspolulla oleva, nuorten arvokilpailuihin tähtäävä, 16/17-21/22 v urheilija ja hänen valmentajansa

• TF juniorit ja valmentajat

Kilpa- ja huippu-urheilun urapolkua tavoitteleva, motivoitunut, 13/14-15/16 v urheilija ja hänen valmentajansa



3 h / vrk, 20 h / vko, 1000 h / v



# KIITOS