

Turun Weikot Keilailu ry Juniorikeilailun Toimintakäsikirja

(päivitys 14.1.2020)

TURUN WEIKOT



1912

1. JOHDANTO

Toimintakäsikirja kuvaa Turun Weikot Keilailu ry:n junioritoimintaa. 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 viisauttoimintamme suhteen. Toimintakäsikirjaa tullaan päivittämään tarvittaessa ja sen ajantasaisuudesta vastaa hallitus.

KEILAILUSTA HARRASTUKSENA JA KEILAILUN JUNIORITOIMINNASTA

Keilailussa varsinainen junioritoiminta ei ole kovin vanha asia. 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 aikaisemmin 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. Toisaalta yksinkeilaus kilpailussa on sallittu vuodesta 2018 lähtien tietyin edellytyksin.

Nämä ovat keskeisiä kilpakeilailussa muistettavia sääntöjä aloittavalle, jotka juontavat juurensa pitkälle perinteisiin. Keilailun kilpailuasulla on myös pitkät perinteet. Nykyään asuun liittyy vain maininta siististä, kauluksellisesta pelipaidasta. Mutta toki siistit, suorat housut miespuolisilla keilaajilla on suositeltavaa. 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 vakiooporukat 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, hyvinvointiliikunta ja nyrkkeily. Keilailu tuli mukaan seuran lajikirjoon vuonna 1953 Aninkaisten keilahallin rakentamisen myötä. Keilailun aloitti tuolloin 14 Weikkojen jäsentä.

SEURAN JÄSENYTYDET 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 2020 alussa rekisteröityjä weikkolaisia keilaajia on yhteensä 55, joista junioreita ja nuoria on 25. Jäseniä seurassa on noin 80.

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 kestävän 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 2023 on:

Turun Weikot Keilailu ry on monipuolinen ja ennakkoluuloton sekä junioreihin panostava Suomen huippukeilaseura, jossa tarjotaan harrastusmahdollisuus kaiken ikäisille.

PÄIHDELINJAUS JA PUUTTUMINEN KIUSAAMISEEN TAI MUUTOIN VAHINGOLLISEEN KÄYTTÄYTYMISEEN

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

Pääsääntöisesti keilahalleilla on kuitenkin anniskeluoikeudet, joten alkoholin olemassaoloa tai päihtyneiden henkilöiden esiintymistä keilahallilla seura eivät 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 Junnu Tourilla 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 määrääjäksi 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 KAUDELLE 2019–2020: (kotisivuille päivitetään hallituksen kokoonpano aina vuosikokouksen jälkeen)

Puheenjohtaja Jari Rantanen

- strateginen vastuu seuratoiminnan linjauksista
- kokouspuheenjohtajuus
- kilpailu- ja joukkuevastaava

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

Martti Uuttu

Merja Teppo

Harri Kaiskola

Pertti Ojala

Alexander Lindstedt

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. Tilinpäätös hyväksytään seuran vuosikokouksessa.

TALouden PERUSTEET

Seuran talous perustuu pääseuran avustuksille, kausimaksuille, talkootyölle, kilpailujärjestelyistä saataville tuotoille, omaehtoiselle varainhankinnalle, 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 valtakunnansarjakierroksella
- Veljet-seuraottelussa maksetaan matkakulut

SM-kilpailujen ja TUL:n mestaruuskisojen matkakustannusten korvaamisesta päätetään joka vuosi erikseen. Tällä hetkellä matkakustannuksia ei korvata. 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 rekisteröintimaksu kattaa seuraavan kauden loppuun eli enimmillään 18 kk.

Toiminta- ja rekisteröintimaksu 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 kahteen ryhmään ohjatun harjoittelun määrän mukaan. Harjoitusmaksut laskutetaan kuukausimaksuina (8 kuukautta).

- ohjatut harjoitukset 1 h viikossa 22€/kuukausi
- ohjatut harjoitukset kaksi kertaa viikossa tunti kerrallaan 32€/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 maajoukkueryhmään 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 ja ohjaajilla on mahdollista osallistua SKL:n valmentajien täydennyskoulutukseen. Myös Suomen Valmentajat ry järjestää täydennyskoulutusta. Seura maksaa osan valmentajien täydennyskoulutuksesta.

Tampereen valmennuskeskuksen vetäjän Jussi Turtiaisen kanssa on sovittu, että hänen ammattitaitoaan voidaan hyödyntää valmennuksessa mm. videoita apuna käyttäen.

6. JUNIORITOIMINNAN KUVAUS JA PERIAATTEET

JUNIORITOIMINTA

Seura järjestää ohjattua junioritoimintaa alle 23-vuotiaille nuorille ja junioreille. Ohjattu junioritoiminta on organisoitu ryhmäharjoituksiksi. Kaudella 2019–2020 toiminnassa on neljä ohjattua ryhmää. 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 kaksi Suomen Keilailuliiton valmentajatutkinnon suorittanutta valmentajaa ja yksi ohjaaja.

VALMENNUSTOIMINNASSA MUKANA OLEVAT VALMENTAJAT JA HEIDÄN KOULUTUSTASONSA

VALMENTAJA	KOULUTUSTASO	RYHMÄT, JOITA VALMENTAA
Keijo Wilén (sairauslomalla joulukuusta 2018 lähtien, tuuraajana Marja Hongisto)	kilpavalmentaja 2009	ti klo 18.30–19.30 (neljä junnua) to klo 18.30–19.30 (yhdeksän junnua)
Marja Hongisto	pro-valmentaja 2019	ti klo 17.30–18.30 (kuusi junnua) to klo 17.30–18.30 (seitsemän junnua)
Kauko Ilmanen	ohjaaja 2013	mukana kaikkien ryhmien ohjauksessa
Maria Heikkinen	ohjaaja 2019	keilakerho tiistaisin klo 17.30–18.30
Jari Lampinen	ohjaaja 2019	uusien kohderyhmien ohjaaminen

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 asuvat tai saman perheen lapset ovat samassa ryhmässä.

Ryhmien koko vaihtelee neljästä yhdeksään junnun. Yli neljän junnun ryhmissä on valmentajan lisäksi mukana ohjaaja. Kaikista edistyneemmät junnut muodostavat ns. tehoryhmän.

Taulukko 1. Turun Weikot Keilailu ry:n valmennuksen viikko-ohjelma kevät 2020.

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai
17:30		Junnuryhmä Aikuiset		Junnuryhmä Aikuiset
18:30	Aikuisten pitkä kurssi Oheistreeni lapset	Junnuryhmä Aikuiset	Aikuiset	Junnuryhmä Aikuiset
19:30			Oheistreeni nuoret	
20:30				

Junnuryhmien alkulämmittely 10 min ennen vuoron alkua

MUUTOKSIA RYHMIEN VALMENNUKSESSA

Koska junnujen määrä on vähentynyt edelleen, se on vaikuttanut ryhmien koostamiseen ja harjoitusten sisältöön. Junnut oli aikaisemmin jaettu ikäryhmiin, mutta nyt samassa ryhmässä on eri-ikäisiä ja eritasoisia junnuja. Positiivisena asiana tällaisessa ryhmäjaossa voidaan katsoa vanhempien tai pidemmän aikaa keilanneiden junnujen toimiminen esimerkkinä vasta keilailu-uransa alussa oleville lapsille.

Koska yhdellä valmentajalla on maksimissaan kuusi junnua, niin ryhmissä on mahdollista ottaa huomioon junnujen erilaiset tarpeet ja mahdollisuudet. Näin samalla harjoituskerralla on mahdollista tehdä harjoitteita kahdessa ryhmässä junnun tason huomioon ottaen. Noin puolet junnusta käy harjoituksissa kaksi kertaa viikossa. Tämä määrä on pysynyt samalla tasolla viime vuosina.

Tavoitteena on saada tehoryhmän junnut toimimaan aloittelijoiden (sekä lasten että aikuisten) ohjaajina noin kerran kuukaudessa. Pitkällä aikavälillä pyritään saamaan heidät myös valmennuskoulutuksen piiriin.

MONIPUOLISUUS

Monipuolisuudesta pyritään huolehtimaan keilailuharjoituksissa. Aikaisemmin käytimme Sami Konsteria lisänä junnujen valmennuksessa, mutta koska hän lopetti valmennustyönsä, niin SKL:n Tampereen valmennuskeskuksen vetäjän Jussi Turtiaisen kanssa on sovittu yhteistyöstä. Junnuilla on lisäksi mahdollisuus osallistua TKL:n järjestämiin koulutuksiin. Länsirannikon Keilailun Tuki ry järjestää kerran vuodessa junnujen valmennuspäivän ja mestaruuskisat.

Kupittaan keilahallilla on pieni kokoustila, jota voi käyttää veloituksetta ryhmien koulutukseen, esimerkiksi keilailuaiheisten videoiden katseluun ja henkilökohtaisiin haastatteluihin.

Oheistreenimahdollisuutena kauden 2019–2020 keväällä on alle 13-vuotiaille DanceMix maanantaisin klo 18.30–19.30 Moisiossa ja yli 13-vuotiaille Kehonhuolto keskiviikkoisin klo 19.30–20.30 Paattisilla. Yli 15-vuotiaille, kaksi kertaa viikossa harjoitteleville tarjotaan mahdollisuutta Turun kaupungin ABC-kuntosalikurssiin.

HYVIEN HARJOITUSTEN TUNNUSMERKIT

- alkulämmittely tehdään ennen keilaratojen menoa päälle
- käydään yhdessä läpi päivän teema ja mahdolliset muut keskusteltavat asiat
- valmentaja selvittää myös miksi harjoitetta tehdään ja mitä on tarkoitus oppia
- annetaan selkeitä tehtäviä, joiden suorittamista opastetaan henkilökohtaisesti
- valmentaja huomioi kaikkia ryhmän jäseniä mahdollisimman tasapuolisesti
- 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 ja pitääkin poiketa, koska kauden aikana tapahtuva kehitys on jokaisella junnulla hyvin erilainen.

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. Tarkkuuslajina 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 tehoryhmän harjoitus- ja kilpailuohjelmavaihtoehdosta keväälle 2020.

Päivä	Aika	Aihe	Teema
su 5.1.	11.45-14.00	Triangeli	Ystävyysottelu Kupittaalla
ti 7.1.	17.20-18.30	Harjoitukset	Joulutauolta takaisin keilauksen pariin
ke 8.1.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 9.1.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
ma 13.1.	17.00-18.30	Kuntosali	ABC-kuntosali Kupittaalla
ti 14.1.	17.20-18.30	Harjoitukset	Suoritus loppuasennosta. Lantion kierto, tilaa pallolle. Pallo kulku kahden "viivan väliin"
ke 15.1.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 16.1.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
su 19.1.	12.00-14.00	Kisa	Mikkelin Junnu Tour
ma 20.1.	17.00-18.30	Kuntosali	ABC-kuntosali Kupittaalla
ti 21.1.	17.20-18.30	Harjoitukset	Jatkuvalla heilurilla heitto, laaja heilurin kaari
ke 22.1.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 23.1.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
la 25.1.	10.45-13.00	Kisa	TuWe Ranking IV
su 26.1.	14.00-17.00	Joukkuekisa	Turun sarjat: miehet 3 Kupittaa
ma 27.1.	17.00-18.30	Kuntosali	ABC-kuntosali Kupittaalla
ti 28.1.	17.20-18.30	Harjoitukset	Alkuasento ja heilurin aloitus
ke 29.1.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 30.1.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
la 1.2.	11.00-16.00	Joukkuekisa	VS M2 Kupittaa
su 2.2.	12.00-14.00	Kisa	Varsinais-Suomen Junnu Tour Parainen
ma 3.2.	17.00-18.30	Kuntosali	ABC-kuntosali Kupittaalla
ti 4.2.	17.20-18.30	Harjoitukset	Ratamerkit ja tähtäyspisteet
ke 5.2.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 6.2.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
la 8.2.		Kisa	Junnu Tour Raisio
ti 11.2.	17.20-18.30	Harjoitukset	Askelten pituus ja rytmitys
ke 12.2.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 13.2.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
Hiihtolomaviikko			
la 22.2.	10.45-13.00	Kisa	TuWe Ranking V
su 23.2.	14.00-17.00	Joukkuekisa	Turun sarjat: miehet 3 Kupittaa
ti 25.2.	17.20-18.30	Harjoitukset	Pallon vauhdin muuttaminen
ke 26.2.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 27.2.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
su 1.3.	11.00-13.00	Kisa	V-SA Junnu Tour Aninkainen
ti 3.3.	17.20-18.30	Harjoitukset	Paikkoharjoitus laistona
ke 4.3.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 5.3.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
ti 10.3.	17.20-18.30	Harjoitukset	Heilurin korkeuden säätö
ke 11.3.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 12.3.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset

la 21.3.		Kisa	Junnu Tour Kouvola
ti 24.3.	17.20-18.30	Harjoitukset	Irrotuksen eri variaatiot ja saatto
ke 25.3.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 26.3.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
su 29.3.	12.00-14.00	Kisa	V-S Junnu Tour Salo
ti 31.3.	17.20-18.30	Harjoitukset	Haasteelliset reikäpaikot
ke 1.4.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 2.4.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
la 4.4.	11.00-16.00	Joukkuekisa	Valtakunnansarjat: miehet Kupittaa
su 5.4.	14.00-17.00	Joukkuekisa	Turun sarjat: miehet 3 Kupittaa
ti 7.4.	17.20-18.30	Harjoitukset	Rento heiluri (tunteen saaminen)
ke 8.4.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 9.4.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
ti 14.4.	17.20-18.30	Harjoitukset	Ajoituspiste ykkönen
ke 15.4.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 16.4.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
su 19.4.	11.45-14.00	Kisa	TuWe Ranking VII
ti 21.4.	17.20-18.30	Harjoitukset	Loftaus
ke 22.4.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 23.4.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/tiistain kertaus/paikkoharjoitukset
la 25.4.	11.00-16.00	Joukkuekisa	Valtakunnansarjat: miehet Tammisaari
su 26.4.	11.00-	Kisa	V-S Junnu Tourin finaali Kupittaaalla
ti 28.4.	17.20-18.30	Harjoitukset	Reikäpaikkoharjoitukset
ke 29.4.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
ti 5.5.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kesäkauden harjoitukset
ke 6.5.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
to 7.5.	17.20-18.30	Harjoitukset	Kisa/vapaavalintaiset harjoitukset
la 9.5.	10.00-	Kisa	Junnu Tourin finaali Kupittaaalla
su 10.5.	14.00-17.00	Joukkuekisa	Turun sarjat: miehet 3 Kupittaa
ke 12.5.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
ke 16.5.	19.30-20.30	Oheistreeni	Kehonhuolto
06.04.2020 – 03.05.2020 Nuorten ja junioreiden SM-kilpailut, Jyväskylä, Pupuhuhta			
30.03.2020 – 17.05.2020 Miesten SM-kilpailut, Lahti			

Taulukko 3. Esimerkki kerran viikossa harjoittelevan junnun harjoitusohjelmasta keväälle 2020.

Päivä	Aika		Teema
ti 7.1.	17.20-18.30		Joulutauolta takaisin keilauksen pariin
ti 14.1.	17.20-18.30	Vauhditon heitto	Suoritus loppuasennosta. Lantion kierto, tilaa pallolle. Pallo kulku kahden "viivan väliin"
ti 21.1.	17.20-18.30	Ote pallosta	Sormet oikeisiin reikiin, peukalo eteen, käsi alle, jos jaksaa kannattaa palloa niin.
ti 28.1.	17.20-18.30	Lähtöasento	Polvet vähän koukussa, rintamasuunta kohti 1-keilaa, ylävartalo suorassa.
ti 4.2.	17.20-18.30	Heiluri	Työntö eteen, ylös, jouheva liike
ti 11.2.	17.20-18.30	Yhden askeleen heitto	Pitkä, liukuva toisen jalan eteen.
ti 25.2.	17.20-18.30	Rintamasuunta	Rintamasuunta eteenpäin ja selkäsuorana, pyyhe pään päällä.

ti 3.3.	17.20–18.30	Pallo aidan ali	Aita ja siinä paperi, osuma, onnistuminen
ti 10.3.	17.20–18.30	Rintamasuunta, paikko	Rintamasuunta kohti paikattavaa keilaa.
ti 17.3.	17.20–18.30	Kolmen askeleen heitto	Askelten pituudet, nopeudet ja kiihtyvyys loppua kohden.
ti 24.3.	17.20–18.30	Ylävartalon asento	Rintamasuunta kohti 1-keilaa, ylävartalo suorassa, pallokäden olkapää hieman laskettuna alaspäin.
ti 31.3.	17.20–18.30	Heiluriheitto	Rytmin harjoittelu, myös pyyhkeen kanssa.
ti 7.4.	17.20–18.30	Ylävartalon asento	Olkapään laskeminen, pallolle tilaa
ti 14.4.	17.20–18.30	Viiden askeleen heitto	Askelten pituudet, nopeudet ja kiihtyvyys loppua kohden.
ti 21.4.	17.20–18.30	Pallon sijainti (sivusuunta)	Vartalon edessä, -sivussa. Pilkistää takaa katsottuna
ti 28.4.	17.20–18.30	Loppuasento	Pyyhe pään päällä, selkäsuorassa, kohti 1-keilaa
ti 5.5.	17.20–18.30	Loppuasento	Lantio, hartioiden kanssa samassa linjassa, 4. 5. askel samassa linjassa

JUNIORITOIMINNAN PELISÄÄNNÖT

VALMENTAJIEN JA MUIDEN JUNIORITOIMINNASSA MUKANA OLEVIEN PELISÄÄNNÖT

Junioritoiminnassa mukana olevat valmentajat ja ohjaajat ovat sopineet seuraavista pelisäännöistä.

1. HUOMIOIN KAIKKI RYHMÄNI JÄSENET JOKAISELLA HARJOITUSKERRALLA
2. PIDÄN OHJAT KÄSISSÄ JA OLEN VALMENTAJA TAI OHJAAJA
3. KUUNTELEN
4. KANNUSTAN JA KEHUN
5. ESITÄN ASIAT POSITIIVISESTI, TAVOITTEELLISESTI
6. KÄYTÄN HARJOITUSSUUNNITELMAA OHJENUORANA
7. EN KEILAA ITSE HARJOITUSTUNNIN AIKANA
8. VALMENTAESSANI TAI MUUN JUNIORITOIMINNAN AIKANA EN KÄYTÄ ALKOHOLIA, TUPAKKATUOTTEITA TAI MUITA PÄIHTEITÄ. 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 ja sen jälkeen sitä ei ole järjestetty. Tällä hetkellä Suomen keilailuliitto ei järjestä junioreiden valtakunnansarjaa. Mikäli toiminta käynnistyy, Weikot osallistuvat valtakunnalliseen junioreiden sarjapeli-toimintaan.

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

Henkilökohtaiset kilpailut

Kaudella 2019–2020 keilataan Varsinais-Suomen Junnu Touria, jossa on viisi osakilpailua. Tuwen juniorit ovat osallistuneet siihen aktiivisesti. Valtakunnallisen Junnu Touriin on osallistunut neljä junioria. Kilpailuissa on mukana Tuwen valmentaja tai ohjaaja ja seura järjestää tarpeen mukaan niihin yhteiskuljetuksia. SaTuRa-alueella (Salo, Turku, Raisio ja Parainen) keilataan SaTuRa -kisaa, joka on tarkoitettu B-C- ja D-luokkalaisille. Myös tähän kisaan osallistuu junnujamme.

Junioreja kannustetaan osallistumaan tasonsa mukaisiin henkilökohtaisiin kilpailuihin. Seuramme oma erikoiskisa, 100 % Open, on keväisin pidettävä kisa, jossa on 100 % tasoitukset. Kisa on suunnattu juuri aloittelijoille ja erityisesti junnuille. Vuosien saatossa moni tuwelainen on aloittanut kisauransa tästä kisasta. Toisaalta seurassa korostetaan vapaaehtoisuutta kilpailutoiminnan suhteen. Weikoissa

saa käydä vain harjoituksissa ilman kilpailuvelvollisuutta.

SISÄISET KILPAILUT

Seuran sisäinen kisa, TuWe Ranking, on toiminut hyvänä kisaformaattina myös junnuille. Kisa on keskiarvotasoituksellinen kisa ja seitsemästä osakilpailusta otetaan lopullisiin tuloksiin mukaan neljän kisan tulokset. Jokaisessa osakilpailussa palkitaan lisäksi kolme parasta keilaajaa. Kauden loputtua palkitaan yhteistuloksissa kahdeksan parasta tuwelaista.

Seuran mestaruuskilpailu käydään keväällä Kupittaalla hallimestaruuskilpailun yhteydessä. Mestaruuskilpailuissa on omat sarjansa miehille ja naisille. Junioreiden mestaruuskisat käydään 100 % Openin yhteydessä. Juniorit ovat myös mukana seuran yhteismatkoilla esimerkiksi TUL:n mestaruuskisoissa, jos sellaisia järjestetään.

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€ (2019- 2020). Erikoiskilpailuissa on yleensä omat, alemmat pelimaksut junioreille. Varsinais-Suomen Junnu Tourin kilpailumaksu on 15€. Valtakunnallisen Junnu Tourin kilpailumaksu on 26€ (2019- 2020). 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. Osalla junnuryhmiä on WhatsApp käytössä.

Seuran internet-sivuilla on Tapahtumakalenteri, johon on kirjattu kauden kaikki tapahtumat. Seuran kotisivuilla kaikista ensimmäisenä on listattu ko. kuukauden tapahtumat aikajärjestyksessä.

7. SEURAN PALKITSEMISJÄRJESTELMÄ

SEURAN HUOMIONOSOITUKSET JA STIPENDIT

Seura jakaa stipendejä menestyneille junioriurheilijoille seuraavasti:

- stipendi kuulumisesta SKL:n tulevaisuudenryhmään
- stipendi kuulumisesta maajoukkueeryhmään
- stipendi mikäli on edustanut Suomeamaajoukkueessa Seura

huomioi myös SM-tasolla menestyneet keilaajat.

Seura huomioi 50 vuotta tai tätä enemmän tasavuotia täyttäneet rekisteröityneet jäsenensä nimikoidulla keilalla. Muille jäsenille annetaan sopivaksi katsottu muu lahja.

Kauden avajaistapahtumana on keilailukauden avaava TKL Cup syyskuun ensimmäisenä viikonloppuna. Cup käydään 4-henkisjoukkuein ja TuWelta on ollut neljä joukkuetta mukana. Seura maksaa osallistumismaksut tähän kisaan.

Päättäjäiset, joihin kutsutaan jäsenet perheineen, pidetään toukokuun loppupuolella seuran mestaruuskisojen jälkeen. Päättäjäisissä jaetaan mestaruusmitalit ja palkitaan vuoden toimitsija/valmentaja/ohjaaja sekä vuoden tulokas. Lisäksi palkitaan eniten keskiarvoaan nostonut, vuoden uroteko ja junnutsemppari.

TURUN WEIKOT RY:N HUOMIONOSOITUKSET

Turun Weikot ry:n hallitus voi myöntää seuraavia huomionosoituksia:

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

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 Kunniapuheenjohtaja 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:

- 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.