

Cetuksen kilpaurheilun pelisäännöt

Cetuksen kilpaurheilun tavoitteena on tarjota laadukasta valmennusta ja auttaa espoolaisia urheilijoita saavuttamaan kansainvälinen huipputaso aikuisiällä.

- Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen tavoitteena on lapsilähtöisesti kehittää yhdessä oppimisen kulttuuria, urheilullisuutta sekä lajitaitoja ja niiden vaatimia ominaisuuksia.
- Valintavaiheen tarkoituksena on luoda valmiuksia harjoitusmäärien ja harjoittelun laadun progression avulla aikuisiän harjoitteluun.
- Huippuvaiheen pääasiallinen tavoite on, että urheilija saavuttaa huipputuloksen ja oman potentiaalinsa maksimin aikuisiässä, pitkäjänteisellä ja suunnitelmallisella harjoittelulla.

Seuran arvot ohjaavat toimintaamme:

- 1) Ilo, innostus ja intohimo
- 2) Kehityshaluisuus ja rohkeus
- 3) Yhdessä tekeminen
- 4) Kunnioitus ja reilu peli

Valmennuskulttuuri

Tärkeää on, että urheilijat harjoittelevat oikean tasoisessa ryhmässä, kts. valintakriteerit. Kaikilta seuran toimintaan osallistuvilta odotetaan asiallista ja tasa-arvoista käytöstä.

Ryhmien valmentajien tulee perehtyä ”Valmentajan oppaaseen” ja sitoutua seuran valmennuslinjaan. Laji-/ tasovastaavat tarkistavat kausisuunnitelmat, joihin vastuvalmentajat ovat suunnitelleet tulevan kauden pää- ja välitavoitteet (taidolliset), kuormituksen jakautumisen ja rytmittämisen, testit ja tapahtumat (leirit ja kilpailut). Seuralle on tärkeää, että toiminta ei aiheuta urheiluvammoja ja sen vuoksi niiden ennaltaehkäisyyn panostetaan.

Valmennusryhmät luovat kauden alussa ryhmän omat pelisäännöt. Seurassa arvostetaan avointa viestintää ja toivotaan matalalla kynnyksellä yhteydenottoa ongelmatilanteissa.



Kilpaurheilun pelisäännöt

1. Sitoudun Cetuksen valmennuslinjaan

2. Sitoudun omaan rooliini

- **Urheilijanrooli;** yrittää parhaansa, haluaa kehittyä
 - Sitoutuu ryhmänsä aikatauluihin
 - Ilmoittaa poissaoloista hyvissä ajoin valmentajalle (valintavaihe + huippu)
 - Kuuntelee valmentajan antamia ohjeita. Näkemyseroista keskustellaan valmentajan kanssa treenin jälkeen.
- **Valmentajan rooli;** haluaa kehittää itseään ja uimareita, ymmärtää ryhmänsä merkityksen Cetuksen valmennuslinjassa
 - Sitoutuu ryhmänsä aikatauluihin
 - Ilmoittaa poissaoloistaan hyvissä ajoin esihenkilölle
 - Käyttäytyy tasapuolisesti uimareita kohtaan
 - Urheilijalta saa ja pitää vaatia ryhmän tasoa vastaavaa toimintaa, mutta turhaa mielipahaa ei saa aiheuttaa.
 - Valmennuslinjan tai valmennuksen kyseenalaistaminen julkisesti ei ole hyvien tapojen mukaista. Näkemyseroista keskustellaan valmentajan/laji-/tasovastaavan kanssa.
- **Huoltajan rooli;** kannustaa ja tukee urheilijaa sekä valmentajia
 - Sitoutuu ryhmän aikatauluihin
 - Ilmoittaa poissaoloista hyvissä ajoin valmentajalle (taitoryhmät)
 - Suunnittelee perheen vuosikalenterin tukemaan urheilijaa
 - Antaa valmentajalle työrauhan - valmentaminen jätetään valmentajille
 - Valmennuslinjan tai valmennuksen kyseenalaistaminen julkisesti ei ole hyvien tapojen mukaista. Näkemyseroista keskustellaan valmentajan/laji-/tasovastaavan kanssa.

3. Kunnioitan muita altaassa ja sen ulkopuolella

- Annan muille työrauhan keskittyä
- Käyttäydyn asiallisesti
- Kannustan kaikkia

4. Seurassa on nollatoleranssi kiusaamiselle ja häirinnälle

- epäasiallisesta käytöksestä tulee ilmoittaa joko valmentajalle tai tasovastaavalle viipymättä, jotta tilanteeseen voidaan puuttua



Kurinpitomenetelmät Cetuksessa

Jos urheilija ei noudata ryhmän tai seuran pelisääntöjä:

- Valmentaja antaa varoituksen ja selkeät ohjeet, mitä muutoksia toivoo urheilijan käytökselle
- mikäli varoituksista huolimatta urheilijan käytös ei muutu, on valmentajalla oikeus poistaa urheilija altaasta loppuharjoituksen ajaksi. Tällöin valmentajan tulee ilmoittaa tapahtuneesta huoltajalle heti harjoituksen jälkeen.
- Vakavissa tapauksissa valmentajalla on oikeus antaa urheilijalle kahden viikon harjoituskielto, jonka aikana tulee järjestää keskustelutilaisuus, johon osallistuvat urheilija, huoltaja, valmentaja ja laji-/tasovastaava.
- Mikäli yllä mainituista toimenpiteistä huolimatta urheilija rikkoo seuran pelisääntöjä, on seuralla oikeus evätä urheilijan osallistuminen ryhmän toimintaan.
- Urheilijan rikkoessa pelisääntöjä, ei seura ole velvollinen palauttamaan valmennusmaksua.

Jos valmentaja ei noudata ryhmän tai seuran pelisääntöjä pyydetään urheilijoita, huoltajia tai joukkueenjohtajaa olemaan yhteydessä laji-/tasovastaavaan. Henkilöstön epäasialliseen käytökseen puututaan välittömästi.

Yhteyshenkilöt:

Lapsuus- ja urheilullisuusvaihe Eetu Närhi +358 50 5128919 eetu.narhi@cetus.fi

Valintavaihe Nea Sandberg +358 45788 50115 nea.sandberg@cetus.fi

Huippuvaihe Niko Hämäläinen +358 50 5964007 niko.hamalainen@cetus.fi

Vesipallo Nemanja Stevanovic +358 50 4684450 vesipallo@cetus.fi

Taitouinti Jasmin Grönman taitouinti@cetus.fi

Toiminnanjohtaja Suvi Vyyryläinen +358 45 7885 0114 toiminnanjohtaja@cetus.fi

