

Avaimet pingisseurakierteiden aukaisuun



Ohjekirjanen Pöytätennis Porilaisten junioritoimintaan

www.ptpori83.net

Avaimet pingisseurakierteiden aukaisuun

Ohjekirjanen Pöytätennis Porilaisten toimintaan

Pöytätennis Porilaiset-83

SISÄLLYSLUETTELO

1. Lukijalle
2. Lasten ja nuorten vanhemmille
3. Perinteet
4. Vastuuelimet seurassa
 - 4.1 Tehtäväjako nuorisotoiminnassa
 - 4.1.1 Nuorisovastaavan tehtävät
 - 4.1.2 Valmennuspäällikön tehtävät
 - 4.1.3 Pingiskoulun rehtorin tehtävät
 - 4.1.4 Pingiskoulun ohjaajan tehtävät
 - 4.1.5 Harrasteryhmän (13-17v) ohjaajan (=harrastemanageri) tehtävät
 - 4.1.6 Huippuvalmennusryhmä
 - 4.1.7 Tiimipäällikön tehtävät
 - 4.1.8 Tiimivalmentajan tehtävät
 - 4.2. Tehtäväjako puulaaki-, racketlon- ja sarjakilpailutoiminnassa sekä seuran omien kilpailuiden järjestelyssä
5. Sinettiseura
6. Näitä asioita arvostamme Pöytätennis Porilaisissa
7. Avainasiamme
 - 7.1. Ajatuksemme
 - 7.2. Päämäärät
8. Avaintavoittemme
9. Toimiva tiimi
 - 9.1. Edellytykset
 - 9.2. Tiimien sisäiset pelisäännöt
 - 9.3. Tiimin toimihenkilöt
 - 9.3.1 Tiimipäällikön tehtävät
 - 9.3.2 Tiimin valmentajan tehtävät
 - 9.3.3 Tiimin vanhempien tukiryhmä
 - 9.3.4 Pääkohdat kauden alussa (ja tarvittaessa kesken kautta)
10. Tiimit, harjoittelu, valmennus, kilpailut ja koulutus
 - 10.1. Lapsi seuratoiminnassamme
 - 10.2. Tiimit

- 10.3. Harjoittelu
 - 10.3.1. Hyvä muistaa harjoittelusta
- 10.4. Valmennus
 - 10.4.1 Valmennusprosessi ja taitotaso seurassa
- 10.5. Kilpailut
 - 10.5. 1. Kilpailumuodot
 - 10.5. 2. Ranking ja rating
 - 10.5. 3. Ikäluokkien SM-kilpailujoukkueet
 - 10.5. 4. Pelaajaluokitukset
 - 10.5. 5. Kilpailuihin ilmoittautuminen ja osallistuminen
 - 10.5. 6. Kansalliset kilpailut
 - 10.5.7. Urheilutoiminnan yhteensovittamisen pääperiaatteet
 - 10.5. 8. Menestystavoite (+vanhemmat valmennuksessa)
 - 10.5. 9. Sarjaosallistuminen
- 11. Lajimarkkinointi
 - 11.1. Pingiskoulut ja harrasteryhmä
 - 11.2. Kouluesittelyt
- 12. Ohjeistus puulaaki-, racketlon- ja sarjakilpailutoiminnassa
 - 12.1. Puulaaki
 - 12.2. Racketlon
 - 12.3. Sarjatoiminta
 - 12.4. Kansalliset- ja kansainväliset kilpailut
 - 12.5 Seuran mestaruuskilpailut
- 13. Koulutus- ja kehitystoiminta
- 14. Varusteiden hankinta/valinta
 - 14.1. Aloittevalle pelaajalle tärkeysjärjestys
 - 14.2. Kilpapelaaajille
- 15. Nuorisotoiminta seurassa
 - 15.1. Harrastajamäärien jakauma
 - 15.2. "PING IS FUN kaikkien kanssa pelaan " -sinettiseuraprojekti
 - 15.2.1. Lainaus sinettiseurahakemuksesta
 - 15.2.1. "Kaikkien kanssa pelaan !"

Liitteet n:o 1-16

Julkaisija: Pöytätennis Porilaiset-83 ry

Toimituskunta: Esko Nieminen, Mika Myllärinen, Ilkka Rissanen, Timo Kähtävä ja Mika Heljala

Piirroksat: Timo Kähtävä (seuran logo)

Kaaviot: Mika Heljala

1. LUKIJALLE

"Avaimet pingisseurakierteiden aukaisuun" -ohjekirjanen on syntynyt tarpeesta ohjeistaa nuorten harrastotoimintaa seurassamme. Nämä ohjeet toimivat työkaluina seuran nuorisotoiminnalle.

2. LASTEN JA NUORTEN VANHEMMILLE

Kädessäsi on Pöytätennis Porilaisten ohjekirjanen lasten ja nuorten mailapeliurheiluun. Se on vahva ohjeistus koko Pöytätennis Porilaisten nuorisotyölle. Tällä osoitetaan seuran tavan tehdä hyvää nuorisotyötä Porissa ja porilaisten nuorten hyväksi. Ohjeistuksen tärkein lähtökohta on jokaisen mukanaolevan lapsen ja nuoren huomioiminen. Meidän vanhempien tulee toiminnassamme aina muista se.

3. PERINTEET

Pöytätennis Porilaiset-83 on perustettu v.-83. Seuran urheilumuoto on pöytätennis. Seurassa on harrastanut vuosien varrella monen ikäisiä ja taseisia harrastajia.

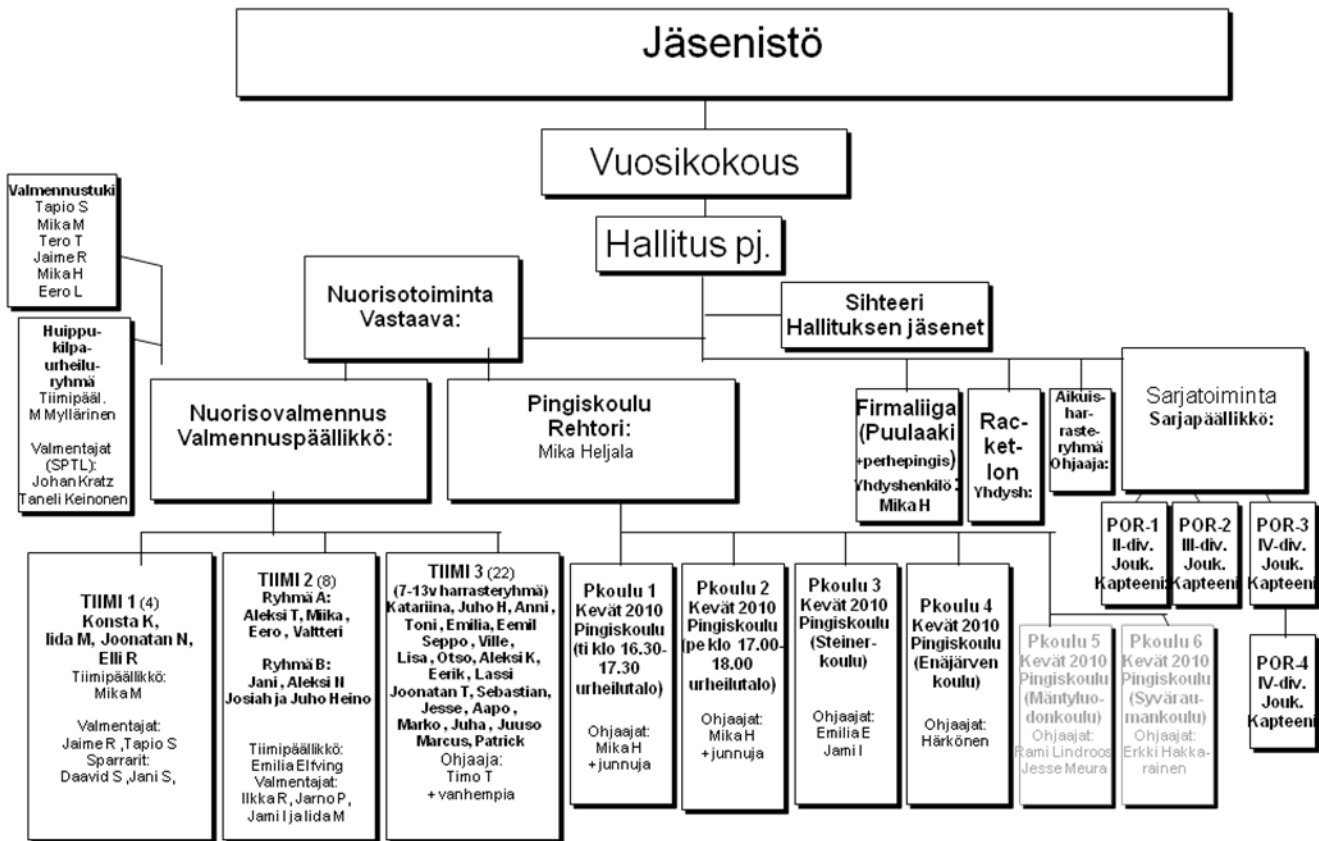
Viime vuosina Pöytätennis Porilaiset-83 on ollut Suomen suurin pöytätennisseura (lisenssiharrastajilla mitaten). Seuran järjestämiin tapahtumiin osallistuu vuosittain n.1000 nuorta. Harjoituksiin osallistuu n.200 ja seuran järjestämiin kilpailuihin osallistuu lähes 200 porilaista nuorta vuosittain.



PING IS FUN - kaikkien kanssa pelaan!

4. VASTUUELIMET SEURASSA

POR-S3 VASTUUELIMET SEURASSA:



4.1. TEHTÄVÄJAKO NUORISOTOIMINNASSA

4.1.1 Nuorisovastaavan tehtävät

- huolehtii Nuori Suomi-yhteydet/toiminnan kelpoisuuden
- huolehtii seuraviestinnän (esim. kotisivujen ylläpito)
- tutustuttaa uudet jäsenet seuran toimintaan (oppaan jako + ensimmäisen jäsenmaksukaavakkeen jako) + ohjaa oikeaan tiimiin
- koulutuskalenterin laadinta yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa

4.1.2 Valmennuspäällikön tehtävät

- laatii ja päivittää tiimit kauden alussa (pingiskoulun rehtori + "vanhojen" tiimien päälliköt + nuorisovastaavan kanssa yhteistyössä)
- pitää yhteyttä liittoon (valmentajien koulutus, leirit,...)
- antaa koulutusta tiimien valmentajille ja tiimpäälliköille

- on yhteydessä tiimipäällikköihin ja avustaa tarvittaessa
- yhteydessä muiden seurojen valmennuspäällikköihin tarvittaessa
- vastaa SM -joukkue valinnoista (tai vastaavista)
- koulutuskalenterin laadinta yhteistyössä nuorisovastaavan kanssa
- seuran rankinglistan ylläpito (nuorisovastaavan kanssa)
- koulutuskalenterin laadinta yhteistyössä nuorisovastaavan kanssa
- järjestää korvaavan henkilön jos itse jää pois ja antaa koulutuksen tehtävään

4.1.3 Pingiskoulun rehtorin tehtävät

- lajimarkkinoinnin organisointi
- on yhteydessä kouluihin (rehtorit)
- sopii esittelyt kouluihin
- yhteys liittoon (lajiesittelyt)
- järjestää esittelyt (pöytien kuljetus, aikataulut, valitsee koulut, jne)
- tekee esitteet kouluihin jaettavaksi
- lukujärjestykset
- todistukset ja diplomit (Joulu / kevät)
- kirjaa osallistujat
- kouluttaa/tutustuttaa vanhempia lajiin
- keväällä koulujen välisen kilpailun järjestäminen
- keväällä/syksyllä pingiskoulukilpailuiden järjestäminen (keväällä kutsuturnaus ja seuran mestaruuskilpailut "pingiskoululuokka"/pingiskouluturnaus syksyllä)
- uusille vanhemmille tukea ja neuvontaa (varusteet, jne)
- kevään tapahtumakalenterin laadinta
- lisenssitietojen kerääminen ja ilmoitus liittoon + ilmoitus rahastohoitajalle joka maksaa ne liittoon
- antaa koulutusta pingiskoulujen vetäjille
- järjestää korvaavan henkilön jos itse jää pois ja antaa koulutuksen tehtävään

4.1.4 Pingiskoulun ohjaajan tehtävät

- vastaa ryhmästä (kerää osallistujien tiedot, lähettää tiedot rehtorille)
- vetää pingiskoulun ennalta suunniteltujen oppituntien mukaisesti
- opastaa perusasioissa
- lisenssitietojen kerääminen ja ilmoitus rehtorille + maksulappujen jako + ilmoitus rahastohoitajalle joka maksaa ne liittoon
- järjestää korvaavan henkilön jos itse jää pois ja antaa koulutuksen tehtävään

4.1.5 Harrasteryhmän (esim. 10-17v) ohjaajan (=harrastemanageri) tehtävät

- kaverin kanssa pelailu valvotusti, muuta toimintaa esim. seinäpingis, filmaustoiminta, runot, laulu, tuomarointi, valmennus, erilaisten tapahtumien järjestely esim. Pikkujoulut, disko, tavaratalojen lajiesittelyt jne.
- lisenssitietojen kerääminen ja ilmoitus liittoon + ilmoitus rahastohoitajalle joka maksaa ne liittoon
- tarvittaessa kaikki samat tehtävät kuin tiimin valmentajilla ja -päälliköillä rajoitetusti (katso kohta 4.1.7 tiimipäällikön tehtävät)
- järjestää korvaavan henkilön jos itse jää pois ja antaa koulutuksen tehtävään

4.1.6 Huippuvalmennusryhmä

Yhteys liittoon ja toiminta liiton ohjeiden mukaisesti.

4.1.7 Tiimipäällikön tehtävät:

Katso kohta 9 "Toimiva tiimi"

4.1.8 Tiimivalmentajan tehtävät:

Katso kohta 9 "Toimiva tiimi"

4.2. TEHTÄVÄJAKO PUULAAKI-, RACKETLON- JA SARJAKILPAILUTOIMINASSA SEKÄ SEURAN OMAT ESIM. KANSALLISET-, KANSAINVÄLISET-, SEURAN MESTARUUSKILPAILUT

- ohjeistus, vetäjät ja tehtävät (katso kohta 12)

5. SINETTISEURA

Pöytätennis Porilaiset ry hakee Suomen pöytätennisliiton Nuori Suomi -sinettiseuraksi, mikä velvoittaa seuraa mm. seuraavan:

- **Seurassa otetaan huomioon JOKAINEN lapsi ja nuori**
- **Junioritoiminnassa pidetään mielessä kasvun ohjaus ja monipuolisuus**
- Seuran johto on informoitu Nuori Suomi – ohjelmasta
- Seuralla ja sen lasten ryhmillä on kirjalliset sisäiset pelisäännöt
- Seuralla on Nuori Suomi -yhdyshenkilö
- Lasten vanhemmat on informoitu Nuori Suomi -ohjelmasta
- Ohjaajina ja valmentajina toimivat Nuori Suomi -ideologian mukaisen koulutuksen saaneet henkilöt
- Seuralla on ohjaajien ja valmentajien motivointi- ja jatkokoulutusjärjestelmä
- Seurassa on Nuori Suomi -materiaalit käytössä

6. NÄITÄ ASIOITA ARVOSTAMME PÖYTÄTENNIS PORILAISISSA

Arvot ratkaisevat, miten ajattelemme ja toimimme. Ne määräävät, mitä pidämme tärkeimpinä asioina ja tavoitteina.

Porilaisia perusarvojamme ovat:

- Keskinäinen luottamus ja kaverin huomioon ottaminen
- Avoimuus ja rehellisyys
- Pitkäjänteisyys, vastuullisuus ja ahkeruus
- Terveet ja päihteettömät elämäntavat
- Tarkoituksenmukainen taloudenhallinta

7. AVAINASIAMME

7.1. AJATUKSEMME

Pöytätennis Porilaisten ajatus on:

- Kehittää ja luoda mahdollisimman monelle porilaiselle hyvät mailapeliharrastus- ja osallistumismahdollisuudet edullisesti
- Pelata pöytätennistä huipputasolla

7.2. PÄÄMÄÄRÄT

- Tarjota mahdollisimman monelle lapselle pöytätenniksen harrastusmahdollisuus
- Edistää lasten ja nuorten tervettä kehitystä
- Kehittää ja laajentaa pöytätennistä Porin seudulla
- Tarjotaan pöytätennis koko perheen urheilumuodoksi
- Vahvistaa pöytätennisharrastajien itsetuntoa

8. AVAINTAVOITTEEMME

- Pelaaminen kansallisella ja kansainvälisellä huipulla
- Antaa olosuhteet ja mahdollisuudet kehittyä pelaajana
- Tavoitteellisten pelaajien kehittymisen tukeminen
- Harrastusmahdollisuuden turvaaminen
- Positiivisen ilmapiirin luominen
- Onnistumisten ja elämysten takaaminen
- Pelaajien kouluttaminen seuratoimintaan
- Nuorten ja vanhempien yhdessäolon tukeminen
- Itsenäisyyden ja omatoimisuuden kehittäminen
- Minä kuvan vahvistaminen

- Kehittää pelaajien sosiaalisuutta, yhteistyökykyä, toisten arvostamista ja huomioon ottamista
- Yhteistyö muiden lajien kanssa
- Pelaajien sosiaalisuuden ja yhteistyökyvyn kehittäminen
- Toisen ihmisen arvostaminen ja huomioonottaminen

9. TOIMIVA TIIMI (=Harjoitteluryhmä)

9.1. EDELLYTYKSET

1. Tiimillä on sovitut harjoituskerrat ja sovitut harjoitusohjelmat
2. Kaikilla on selvä käsitys toiminnan rajoista
3. Tiimin toiminnassa on joustava luonne
4. Jokaista arvostetaan
5. Vastoinkäymiset ovat osa kasvua
6. Keskustelukanavat ovat auki:
 - Avoimuuden ilmapiiri
 - Rehellisyyden ilmapiiri
 - Kunnioituksen ilmapiiri
7. Korostetaan onnistumista ja myönteistä ajattelua
8. Ymmärretään harjoittelun merkitys huipulle pääsemiseksi

9.2. TIIMIEN SISÄISET PELISÄÄNNÖT

Tiimit laativat itselleen sisäiset pelisäännöt valmennuspäällikön antamien ohjeiden mukaan kilpailukaudeksi kerrallaan. **Ensimmäisessä vaiheessa** tiimien pelaajat ja tiimin johto (valmentajat ja tiimipäällikkö) laativat omat keskinäiset sääntönsä kirjallisesti. Näissä säännöissä voidaan käsitellä mm. käyttäytymistä tiiminä ja käytännön toimintaan vaikuttavia seikkoja, kuten esimerkiksi poissaolosta ilmoittamista. Säännöt tehdään kirjalliseen muotoon, joista jokainen tiimin jäsen saa yhden kopion. Lisäksi yksi kopio tulee toimittaa valmennuspäällikölle.

Toisessa vaiheessa pelaajien vanhemmat ja tiimin johto sopivat omista pelisäännöistään pelikaudeksi kerrallaan. Nämä pelisäännöt tehdään kirjallisesti Operaatio Pelisäännöt -lomakkeelle valmennuspäällikön antamien ohjeiden mukaisesti.

9.3. TIIMIN TOIMIHENKILÖT

Valmennuspäällikkö yhdessä nuorisovastaavan kanssa (tai yksin) valitsee/järjestää tiimille tiimipäällikön. Valmennuspäällikkö yhdessä tiimipäällikön kanssa valitsee tiimille valmentajat. Vanhempainkokouksessa esitetään vanhemmille tiimin toimihenkilöt (esim. tiimipäällikkö ja valmentajat) sekä tarvittaessa tehdään lisävalintoja. Toimihenkilöt toimivat kaikissa joukkueen tapahtumissa seuran edustajina. Lisäksi tiimillä voi olla muita toimihenkilöitä, esim.

rahastonhoitaja.

9.3.1 Tiimipäällikön tehtävät

- pitää yhteyttä oman tiimin valmentajiin, vanhempiin, junnuihin..
- pitää yhteyttä muiden tiimien valmentajiin, vanhempiin, junnuihin (esim. kilpailumatkojen kimpakyytjärjetelyissä ja ilmoittautumisissa, yhteisistä harkoista, valmentajien "lainaamisesta")
- pitää yhteyttä valmennuspäällikköön tarvittaessa (oman tiimin valmentaja sairaana, valmennuskoulutus, tiedustelee leireistä...)
- väliaikaisesti korvaavan valmentajan järjestely
- kirjaa/huolehtii oman tiimin jäsenten jäsenmaksut (kevätkauden alussa jakaa pankkitositteet, ilmoittaa rahastohoitajalle maksulappujen saajat)
- kirjaa/huolehtii oman tiimin jäsenten lisenssitiedot syyskauden alussa (jakaa pankkitositteet, kirjaa/päivittää lisenssitiedot liiton tietokantaan, ilmoittaa rahastohoitajalle , huom. pyydä kaavakkeita tarvittaessa Nuorisovastaavalta)
- valmennusmaksujen hoito (jos niitä on sopii valmentajan kanssa maksut, maksutavan, kerää maksut)
- tiedottaminen tiimille kilpailut, leirit, harkat (esim. harkoissa tai tekstari , jakaa kilpailukutsut) esim. esittää/tiedustelee tiimin jäsenten halukkuutta osallistua kilpailuihin, kerää nimet, järjestää kimpakyydit, ilmoittaa kilpailun järjestäjälle määräaikaan mennessä, opastaa pelipaikalla (liiton kilpailukalenterin seuranta). Tarvittaessa lisätiedustelee valmennuspäälliköltä.
- ilmoittaa tiimin jäsenet kilpailuihin (jos ei toisin sovita esim. kouluttaa tiimin jäsenten vanhemmat itse ilmoittamaan lapsensa kilpailuihin)
- tiimibudjetin laatiminen (tarvittaessa)
- osallistuu lajivalmennukseen (osallistumalla koulutukseen), järjestää tiimille valmentajan/valmentajia tai on itse
- hoitaa joka harjoitukseen valmentajan tai valmentaa itse (vetää harkat)
- yksilöllinen/tiimin valmennussuunnitelman laadinta valmentajan(jien) kanssa yksi kausi kerrallaan esim. lukujärjestys
- valmentajien hankkiminen + koulutuksen järjestäminen (yhteys valmennuspäällikköön)
- kilpailutulosten lähettäminen lehteen (esim. SK) tarvittaessa
- valitsee vanhempia tiimin tehtäviin esim. tiimin rahaston hoitaja, vanhempien tukiryhmä jne.
- organisoii ja delegoi tehtäviä vanhemmille (vanhempien tukiryhmä)
- järjestää korvaavan henkilön jos itse jää pois

9.3.2 Tiimin valmentajan tehtävät

- perusvaatimus: pitää olla perustuntemus lajista (liiton tai seuran koulutus perustekniikasta + seuran tutor- koulutus perustekniikassa harjoituksissa)

- yksilöllinen/tiimin valmennussuunnitelman laadinta muiden valmentajan(jien) kanssa
- lukujärjestyksen laatiminen yhteistyössä tiimipäällikön kanssa (esim.lyödään lukkoon lukujärjestyksen aikataulu)
- kokoaa harjoituksen alussa tiimin kokoon ja selostaa päivän ohjelman
- suunnitelmallisten harkkojen veto/valvonta (lukujärjestys): valvoo että ennalta suunniteltu ohjelma toteutetaan
- harjoituksissa voi itse pelata lasten tai aikuisten seurassa mutta samalla valvoa harjoitusten (oman tiimin) kulkua
- "teknisen avun" pyytäminen esim. valmennuspäälliköltä ja muilta valmentajilta
- valvonta että sitä noudatetaan
- huolehtii alkuperäisyyden tekemisestä + loppuun jotain muuta kuin pingis (keksii harkkoihin jotain "yllätyksellistä")
- välineiden (pöydät, verkot,) asentaminen ja palauttamisen valvonta

9.3.3 Tiimin vanhempien tukiryhmä:

- vanhemmat tukevat tiimin toimintaa esim. harjoituskertojen läpi viennissä (pöytien kuljetus, verkkojen asennus ja poisto jne.), kimpakyydeillä, kilpailuiden / leirien järjestelyissä ja rahan keruussa.
- tiimipäällikkö organisoii ja delegoi tehtäviä vanhemmille

9.3.4 Pääkohdat kauden alussa (ja tarvittaessa kesken kautta)

- Seuran johtokunta valitsee seuralle **valmennuspäällikön ja nuorisovastaavan.**
- Valmennuspäällikkö yhdessä nuorisovastaavan kanssa (tai yksin) valitsee/järjestää tiimeille **tiimipäällikön (ja ohjaajan harrasteryhmässä).** Tarvittaessa johtokunta valitsee vanhemmista tiimin toimihenkilöt.
- Ennen tiimin **yhteistä kokousta** tiimipäällikkö ja valmentajat suunnittelevat esim.lukujärjestyksen/harjoitussuunnitelman alustavasti.
- Tiimin yhteisessä kokouksessa päätetään esim. kuinka usein tiimi harjoittelee yhdessä (ja minä viikonpäivinä). Tässä vaiheessa tiimien pelaajat ja tiimin johto (valmentajat ja tiimipäällikkö) laativat omat keskinäiset pelisääntönsä kirjallisesti.
- Vanhempainkokouksessa esitetään vanhemmille tiimin toimihenkilöt (esim. tiimipäällikkö ja valmentajat) sekä tarvittaessa tehdään lisävalintoja (tiimipäällikkö tekee päätökset vanhempien osallistumisesta). Tässä vaiheessa pelaajien vanhemmat ja tiimin johto sopivat omista pelisäännöistään pelikaudeksi kerrallaan.

10. TIIMIT, HARJOITTELU, VALMENNUS, KILPAILUT JA KOULUTUS

10.1. LAPSI SEURATOIMINNASSAMME

Jokainen mukana oleva lapsi kokee olevansa tärkeä ja nauttii liikkumisesta

Toiminnan ilmapiirin sekä harjoittelu- ja kilpailujärjestelmämme tulee palvella lapsen viihtymistä, tekemisistään nauttimista, oppimista ja kehittymistä seurassamme. Huomio tulee kiinnittää ensisijassa lapsen omiin tunteuksiin ja edistymiseen, ei lasten tai joukkueiden väliseen paremmuuden vertailuun.

10.2. TIIMIT

Tiimit luodaan pääasiassa taitotasojen, harjoitteluvuosien ja motivaation mukaan. Perussääntöinä esim: Tiimi 1 (motivoituneita yli 3v harjoitelleita vähintään B-luokkalaisia tai melkein), Tiimi 2a (motivoituneita 1-2v harjoitelleita vähintään C-luokkalaisia tai melkein), Tiimi 2b (motivoituneita alle 1v harrastaneita D-luokkalaisia) ja Tiimi 3 (9-17v harrasteryhmä).

10.3. HARJOITTELU

Seuran ohjatuissa harjoituksissa jokainen harjoittelee omassa tiimissä. Esim. peruspelivaiheessa 2 ja 3 jokainen tiimi (pelaajat + joukkueenjohto) suunnittelee oman harjoituslukujärjestyksen yhdessä kauden alussa. Tiimipäällikkö kutsuu tiimin kokoon. Ennen yhteistä kokousta tiimipäällikkö ja valmentajat suunnittelevat lukujärjestyksen/harjoitussuunnitelman alustavasti. Tiimin yhteisessä kokouksessa myös päätetään kuinka usein tiimi harjoittelee yhdessä (ja minä viikonpäivinä).

Harjoituslukujärjestysten suunnittelu:

Pingiskoulu: Lukujärjestys katso liite 1 (ohjaaja/rehtori tekee)

Peruspelivaihe 1 = Noudatetaan tiimin lukujärjestystä katso liite 2 (tiimin valmentaja tekee)

Peruspelivaiheet 2 ja 3 = Noudatetaan tiimin lukujärjestystä katso liite 2 (tiimi tekee)

Kierrepelivaihe: yksilöllinen suunnitelma (pelaaja + valmentaja tekee)

Jokainen harjoituskerta on suunniteltu. Harjoituskerrat sisältävät tekniikka ja fysiikkaharjoituksia. Katso liite 3 (pingiskoulun harjoituskerta) ja liite 4 (tiimin harjoituskerta).

Tarvittaessa tiimit voidaan yhdistää harjoituksissa (esim. yhteiset fysiikkaharjoitukset). Tällöin sovitaan yhdessä harjoituskerran ohjelma (valmentajat, tiimipäälliköt ja pelaajat).

10.3.1. Hyvä muistaa harjoittelusta

- niin kilpaillet kuin harjoittelet
- suorita aina alkulämmittely ennen harjoituksia ja kilpailuja (katso liite 5)
- noudata seuran salikäyttötymissäntöjä harjoituksissa (katso liite 6)

10.4. VALMENNUS

Valmennustoiminta jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen osa-alueeseen. Sisäinen: tiimien omat valmentajat sekä seuran tukivalmentajat. Ulkoinen: Piirin tai liiton valmentajat. Tiimillä tai tiimin jäsenillä voi olla erikseen tai yhtä aikaa sisäisiä ja ulkoisia valmentajia.

10.4.1 Valmennusprosessi ja taitotaso seurassa

Vuosi 1 (**Pingiskoulut**):

1. ”Pingiskoulu / iltapäiväkerho” (esim. syksy : n.12 kertaa)
 2. ”Peruspelivaihe 1 (Pingiskoulun jatkoryhmä):” (esim. kevät: lukujärjestys + tapahtumakalenteri kts. liite 7)
-

Vuosi 2-3 (**Tiimit**):

3. ”Peruspelivaihe 2 ” (syksy: lukujärjestys)
4. ”Peruspelivaihe 3” (kevät: lukujärjestys)

Vuosi 3-4 (**Tiimit**):

5. ”Kierrepelivaihe 1” (syksy: opettelu / tutustuminen omaehtoiseen harjoitteluun)
6. ”Kierrepelivaihe 2” (kevät: yksilöllinen suunnitelma)

Vuosi 4 ja 5 (**Tiimit**):

7. ”Vauhtipeli 1” (esim. pallolaatikkoharjoitteet jne.)

Vuosi 6 (**Tiimit**):....

8. ”Vauhtipeli 2” (kova harjoittelu - pelityyli lopullinen)

SELITYKSIÄ:

"Peruspelivaihe" = noudatetaan lukujärjestystä , min. taitotaso: "ymmärtää perusasioita"

"Kierrepelivaihe" = pelaajalla n.200 pelikertaa 2-3v aikana, min. taitotaso: "melkein C-luokkalainen"

"Vauhtipeli" = min. taitotaso "B-luokkalainen" (katso lisää liite 8)

Katso myös "kilpapelaajan kehittyminen" (katso lisää liite 8)

sekä "Kilpailijalta vaadittavia ominaisuuksia" (katso lisää liite 9)

POR-83 TAITOTASO SEURASSA:

SM-tason pelaajat

Tunnusmerkit:

=>C-luokkalainen, seur.oma rank taso 1 tai 2
,ranking sijoitus, saavuttaa SM-mitaleita
omassa ikäluokassaan, mahdollisesti on
valittu maajoukkueeseen jne.

Keskitason pelaajat

Tunnusmerkit:

D-luokkalainen, seur.oma rank taso 3
,nimetty "tiimin" jäsen

Perustason pelaajat

Tunnusmerkit:

Aloittelijarymässä (pingiskoulu, iltapäiväkerho)

10.5 KILPAILUT

10.5. 1.Kilpailumuodot

Pöytätennis on yksilö- ja joukkuelaji. Joukkueet voivat koostua vähintään kahdesta (nelinveli ja nappulajoukkueet =<12v) tai useammasta pelaajasta.

10.5. 2. Ranking ja rating

Pelaajat asetetaan omissa ikäluokissaan paremmuusjärjestykseen kansallisten kilpailuiden kilpailumenestyksen mukaan (katso liite 10). SPTL julkaisee listat kaksi kertaa vuodessa. Rating- järjestelmässä kerätään pisteitä jokaisessa virallisessa kilpailussa. Katso lisää SPTL:n sivut ja kysy valmentajilta.

10.5. 3. Ikäluokkien SM-kilpailujoukkueet

Seuran ikäluokkien SM-kilpailujoukkueet (tai vastaava) määritetään SPTL:n ranking -tai ratinglistasijoitusten perusteella esim. MJ-12-joukkue POR83-1 (joukkue koostuu kahdesta

edellisen syksyn MJ-13 rankinglistan parhaasta seuran pelaajasta sekä mahdollinen varapelaaja 3.ksi paras) tai valmennuspäällikön valitsemista pelaajista. Seuran omaa rankinglistaa voidaan myös käyttää apuna jos pelaaja ei sijoitu liiton listoille. Valmennuspäällikkö vastaa kaikista valinnoista.

10.5. 4. Pelaajaluokitukset

Suomessa kaikki kilpailulisenssin lunastaneet pelaajat luokitellaan V-,A-,B-,C- tai D- luokkaan.

Kaikki ovat ensin harrastuksen alkaessa D-luokkalaisia.

Eri sääntöjen mukaan pelaajat nousevat tai alenevat toiseen luokkaan. Esim. D-luokasta nousee C-luokkaan voitettuaan D-luokan SPTL:n hyväksymän virallisen kansallisen kilpailun jossa on vähintään 9 osallistujaa.

Esimerkkejä taitovaatimuksista/-kehittymisestä

D:stä C-luokkaan nousu vaatii yleensä yhteensä n.250 harjoituskertaa 3-4 vuoden aikana. Esim. 8-10v aloittava nuori harjoittelee 1-2 kertaa viikossa (10 kk yht. n.40-80 kertaa pelikaudessa).

10.5. 5. Kilpailuihin ilmoittautuminen ja osallistuminen

Ohje tiimipäällikölle (ja vanhemmille)

1. Katso kilpailukalenterista sopivat kilpailut (www.sptl.fi)
2. Katso kilpailukutsusta sopivat luokat (kysy tarvittaessa neuvoa kokeneemmilta)
3. Tiedustelee muiden halukkuutta osallistumiseen. Ainakin oman tiimin jäsenten.
4. Ilmoittautukaa määräaikaan mennessä henkilökohtaisesti tai ryhmässä
5. Sopikaa kimpakyydistä

10.5. 6. Kansalliset kilpailut

- * Kilpailukalenteri: Katso [SPTL:n](#) sivut
- * Kilpailukutsut kansallisiin kilpailuihin: Katso [SPTL:n](#) sivut
- * Kilpailutulokset: Katso [SPTL:n](#) sivut

10.5.7. Urheilutoiminnan yhteensovittamisen pääperiaatteet

Lasten (13-vuotiaat ja nuoremmat) liikuntaharrastuksessa tärkeintä on omista lähtökohdista mukana oleminen, vapaaehtoinen osallistuminen ja monipuolisuus. Avainsanoja ovat ryhmässä viihtyminen ja tekemisestä nauttiminen. Oppiminen ja

kehittyminen tulevat vasta seuraavina.

Tavoitteena on tarjota jokaiselle eri lajeista kiinnostuneelle lapselle mahdollisuus harrastaa valitsemiaan lajeja itselleen sopivalla tasolla ja tavalla sekä tarjota edellytykset harrastamisen jatkumiselle hänen omilla ehdoillaan.

Seurassa pidetään tärkeänä, että lapsilla voi olla mahdollisimman pitkään useampia harrastuksia. Päätös ja vastuu harrastamisen laajuudesta ja mukana olemisen aktiivisuudesta kuuluu vain lapselle sekä hänen vanhemmilleen.

Ohjaajien ja valmentajien tehtävä on kannustaa lasta ja nuorta monipuoliseen harrastamiseen ja tukea lapsen (ja / tai hänen perheensä) tekemiä valintoja.

On kohteliasta toisen harrastuksen ohjaajia kohtaan, että lapsen poissaolosta ilmoitetaan sovitulla tavalla.

”Lapsen ehdoilla” tarkoittaa seuraavien asioiden huomioon ottamista toimintaa järjestettäessä:

- Lapsen ymmärtäväinen kohtelu
- Lapsen mielipiteen huomioon ottaminen (yhdessä sovittujen pelisääntöjen puitteissa)
- Lapsi on tehtäväsuuntautunut
- Jokainen lapsi on yksilö
- Harrastaminen on vapaaehtoista
- Lapsen työtapa on leikki
- Jokainen on tärkeä
- Nykyhetki ratkaisee
- Onnistuminen on kivaa ja tärkeää
- Lähialueiden suosiminen harjoituksissa ja kilpailuissa
- Kilpailu- ja palkitsemisjärjestelmien kehittäminen
- Varusteiden, välineiden ja suorituspaikkojen kehittäminen
- Sääntöjen kehittäminen

10.5. 8. Menestystavoite (+vanhemmat valmennuksessa)

1. Pingiskoulu (koulutetut ohjaajat - ei vanhempien mukanaoloa)
2. Harrasteryhmä (vapaata ohjausta - ei vanhempia)
3. Aloittelevat kilpailijat/kilpailijat (harjoitustiimit + vanhemmat mukana vaihtelevasti)
4. Joukkue SM-mitali (harjoitustiimit + vanhemmat mukana säännöllisesti)
5. Henkilökohtainen SM-mitali (vaatii vanhempien/perheenjäsenten mukanaolon säännöllisesti + laji ehdoton ykkösharrastus)
6. Joukkue SM-kultamitali (vaatii vanhempien/perheenjäsenten mukanaolon säännöllisesti + laji ehdoton ykkösharrastus)
7. Henkilökohtainen SM-kultamitali (vanhemmat/perheenjäsenet 110% mukana + laji ehdoton ykkösharrastus)
8. Kansainvälinen menestys (liitto 110% mukana + laji ehdoton ykkösharrastus)

- 10.5. 9. Sarjaosallistuminen
- ohjeistus (katso kohta 12)

11. LAJIMARKKINOINTI

11.1. PINGISKOULUT JA HARRASTERYHMÄ

Seura järjestää 7-12v nuorille aloittelijoille aloittelijakurssin (= Pingiskoulun). Pingiskoulussa opitaan perusasiat. Pingiskouluissa on nimetyt ohjaajat. 13v (ja yli) aloittelevat nuoret liittyvät harrastuksen alussa "harrasteryhmään" tai taitojen salliessa (tai muusta sopivasta syystä esim. sisarukset) suoraan taitotasoltaan sopivaan tiimiin.

Pingiskoulutoiminta jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen osa-alueeseen. Sisäinen: urheilutalolla seuran harjoitusten yhteydessä toimiva pingiskoulu. Ulkoinen: Eri koulujen urheilusaleissa koulukohtainen pingiskoulu (=iltapäiväkerho).

Seura järjestää pingiskouluja erilaisille ryhmille (tytöille ja pojille yhdessä):

- * Koulujen iltapäiväkerhotoimintaa (kesto vaihtelee syksyn tai kevään aikana) katso liite 1
- * Urheilutalon pingiskoulu (kesto n.12 kertaa syksyllä tai keväällä) katso liite 1
- * Non Stoppina ilmoittautuneille (lapsi liittyy "lähimpään" pingiskouluun)
- * Koulujen syksyn iltapäiväkerhojen jatkoryhmä keväällä "Peruspelivaihe 1" (katso liite 2 + Tapahtumakalenteri katso liite 7)
- * Urheilutalon syksyn pingiskoulu jatkuu keväällä "Peruspelivaihe 1"
- * Edellisen talven pingiskoululaisten jatkoryhmä syksyllä "Peruspelivaihe 2"

Harrasteryhmässä pelaaminen on vapaampaa ja pelaamisen ohella nuoret osallistuvat esim. filmaustoimintaan, tuomarointiin, valmennukseen, erilaisten tapahtumien järjestelyyn esim. Pikkujoulut, disko, tavaratalojen lajiesittelyt jne. Harrasteryhmän ohjaajana toimii nimetty harrasteohjaaja (=harrastemanageri).

11.2. KOULUESITTELYT

Seuran nuorisotoiminnan edellytyksenä on hyvä lajimarkkinointi. Ennen pingiskoulujen alkua suoritetaan lajiesittely ennalta määrätyissä kouluissa (ala-asteet) SPTL:n toimesta.

Lajiesittelyn yhteydessä jaetaan pingiskouluesite lapsille. Esitteessä mainitaan kerhon paikka, aika, sisältö jne. katso liite 11.

12. OHJEISTUS PUULAAKI-, RACKETLON- JA SARJAKILPAILUTOIMINASSA

12.1. PUULAAKI

- ohjeistus (katso liite 12 Puulaaki)

12.2. RACKETLON

- ohjeistus (katso liite 13 Racketlon)

12.3. SARJATOIMINTA

- ohjeistus (katso liite 14 Sarjatoiminta)

12.4 KANSALLISET JA KANSAINVÄLISET KILPAILUT

- ohjeistus (katso liite 15 Kansalliset ja kansainväliset kilpailut)

12.5 SEURAN MESTARUUSKILPAILUT

- ohjeistus (katso liite 16 Seuran mestaruuskilpailut)

13. KOULUTUS- JA KEHITYSTOIMINTA

Toiminnan keskeisenä laadun takeena on jatkuva koulutustoiminta.

Koulutustoiminnan piiriin kuuluvat kaikki nuorisotoimintaan osallistuvat: Nuorisovastaava, valmennuspäällikkö, valmennustukihenkilöt, pingiskouluohjaajat ja rehtori sekä tiimien valmentajat ja tiimipäälliköt. Lisäksi koulutusta annetaan kaikille halukkaille vanhemmille. Koulutustoiminnan tarkoituksena on myös turvata toiminnan jatkuvuus.

Tarkoituksena on ylläpitää ja lisätä toimivien ihmisten ammattitaitoa, jotta perustoimintamme eli työ lasten ja nuorten hyväksi sujuisi parhaalla mahdollisella tavalla.

Koulutustoiminta jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen osa-alueeseen. Sisäisessä koulutuksessa annetaan "tutor" tyylistä opastusta kyseiseen tehtävään sekä erillisillä kursseilla esim. seuran oma "Pingiskoulun ohjaaja kurssi". Ulkoinen koulutustoiminta valmentajien osalta on pääsääntöisesti SPTL:n järjestämää valmentajakoulutusta. Koulutusten lisäksi valmennuspäällikkö ja nuorisovastaava jakavat kurssimateriaalia niitä haluaville. Kausittain seuralle laaditaan koulutuskalenteri, jossa on mainittuna niin ulkoiset kuin sisäisetkin koulutustapahtumat .

Seuran toiminnan kehittämistä pyritään arvioimaan vuosittaisilla toimihenkilöiden kauden päätöspalavereilla sekä seurajohdon kehittämispäivillä.

14. VARUSTEIDEN HANKINTA/VALINTA

14.1. ALOITTELEVALLE PELAAJALLE TÄRKEYSJÄRJESTYS

1. MAILA

- mailan PITÄÄ olla sopiva (kysy lisää valmentajilta ja alan erikoisliikkeistä)
- tavaratalosta EI tavallisesti saa sopivaa mailaa
- sopivan mailan hinta on 20-30e

2. PALLO

- ei kovin tärkeää aloittelijoille
- pallot voivat olla aluksi eri laatuksia
- jopa eri kokosiakin palloja voi aluksi kokeilla (oikea koko on D40mm)

3. PÖYTÄ

- ei kovin tärkeää aloittelijoille
- pöydän pinnan laatu ei kovin tärkeää aloittelijalle
- pöydän koko/korkeus ei kovin tärkeää aloittelijalle

14.2. KILPAPELAAJILLE

Alan erikoisliikkeistä hankinta. Kysy lisää varusteista valmentajilta sekä kokeneilta harrastajilta (esim. kumit vaihdetaan niin monta kertaa vuodessa kuin viikossa pelaa).

15. Nuorisotoiminta seurassa

15.1. HARRASTAJAMÄÄRIEN JAKAUMA

Kilpailutoiminta

Kansalliset, SM, Div.,
maajoukkue, jne.

Nuorisovalmennus

Tiimit:

Tiimi 1: Tiimipäällikkö ja valmentajat
Tiimi 2: Tiimipäällikkö ja valmentajat
Tiimi 3: Tiimipäällikkö ja valmentajat
jne.

PINGISKOULUT

Rehtori:

Pingiskoulut:
Pkoulu1: Ohjaajat:
Pkoulu 2 : Ohjaajat:
Pkoulu 3: Ohjaajat:
jne.

15.2. "PING IS FUN kaikkien kanssa pelaan " -SINETTISEURAPROJEKTI

15.2.1. Lainaus sinettiseurahakemuksesta:

"Milloin ja mikä taho seurassa päätti lähteä tavoittelemaan Sinettiä?

Keväällä 2009 valmennusjohtaja Mika Heljala päätti lähteä tavoittelemaan sinettiä. Miksi seura haluaa sinettiseuraksi?

Kolme pääkohtaa: Kehittämistuen tavoitteena on vahvistaa seuratoimintaa: Seura on kasvanut viimeisen 5 vuoden aikana Suomen suurimmaksi pöytätennisseuraksi (v.2008 lisenssiharrastajilla mitaten) lähes yksinomaan yhden ihmisen ideoilla ja pienen ydinryhmän teoilla. Ettei olla "yhden" ihmisen varassa ja mieltymyksissä, mukaan kehittämään jatkoa pitää saada enemmän väkeä. Yhteiset pelisäännöt takaavat kaikille yhdenvertaisuuden ja turvallisen harrastusilmapiirin. Sitoo toimijoita. Näin uusien on helppo tulla mukaan. Seuran toiminta on läpinäkyvää. Seura on "jotakin suurta". Liiton kanssa yhteistyö vahvistuu. Helpottaa toimintaa yhteistyökumppaneiden kanssa (koulut esim. iltapäiväkerhotoiminta, kaupungin päättäjät esim. tilavaraukset, avustukset, välineiden hankinta

jne.). Seuran uudet toimijat tarvitsevat/saavat koulutusta. Sponsoritukien saantimahdollisuudet paranevat. Saada lisää liikkuja: Keinoja lajimarkkinointiin. Oma-aloitteisesti tulokkaita on liian vähän. Liitto avustaa kouluesittelyillä (erittäin hyvä keino mutta olemme lähes täysin näiden varassa). Sinettiseuran näkyvyys on hyvä. Tuo seuralle hyvää mielikuvaa. Tuo lisää harrastajia. Vahvistetaan yhteistyötä kaupungin ja koulujen kanssa. Sinettiseura on helpompi mainostaa lehdissä. Pöytätennistiseuran ja Liikun yhteistyö vahvistuu esim . koulutus, liikuntaleirit ja mainonta. Lisätä nykyisten liikkujien tyytyväisyyttä seuran toimintaan: Luomalla isolla joukolla yhteiset pelisäännöt, kaikki myös sitoutuvat helpommin seuran toimintaan ja tapoihin (tyyliin: "kaikki tekevät näin"). Aikuiset ja lapset eivät luovuta liian helposti. Seuran kehittämisen ja toiminnan jatkuvuus vahvistuu. Seuran toiminnassa on paljon nuoria mutta monet jättävät turhan nopeasti "leikin kesken" ja heidän mukana vanhemmat. Jopa ne jotka jatkavat pidempäänkin (n.2v) lopettavat mielestämme liian aikaisin. Harjoitukset monipuolisemmiksi. Miten saada lasten vanhemmat paremmin houkutelua toimintaan mukaan ja sitoutettua? Pelisääntökeskustelussa vanhempien rooli tärkeää. Vanhemmat mukana liikunnallisessa toiminnassa ("kaikki pelaa"). Tätä kautta lapsetkin olisivat pidempään mukana liikunnallisessa harrastuksessa. Lapset voisivat itsekin osallistua harjoitusten suunnitteluun (esim. pelisäännöt tarkistetaan joka vuosi).

Harjoitukset ovat nykyisin sinällään kasvatuksellisia: Paljon väkeä (pitää ottaa kaikki huomioon), kaikki pelaa (lisäksi voisi pelisäännöissä olla myös "kaikkien kanssa pelaan"), opastusta nuoremmille (valmennuskulttuuri seuraan: "minua on opetettu...minä opetan seuraavia"), kilpaillessa voittaa ja häviää jne. Kaikkien huomioonottaminen kaikessa.

Nuorisotoiminnasta vastaava henkilö on. Uudet jäsenet (lapset + vanhemmat) sitoutetaan pingiskoulun/iltapäiväkerhon jälkeen toimimaan pelisääntöjen mukaan ja näin toiminta on kaikille selvää jatkossa.

Milloin seuralla on tavoitteena saada Sinetti? (kuukausi/vuosi) 12/2010

Kuka seurassa vastaa Sinettiseuraprosessista? Mika Heljala

Mitä osa-alueita seura tulee kehittämään ja miten saadakseen Nuori Suomi Sinetin? 1)

Ohjatun laadukkaan harrastetoiminnan tarjoaminen halukkaille nuorille ja heidän vanhemmille puoli vuotta kestäneiden ohjattujen pingiskoulujen jatkeeksi. Toimenpide: Kattava toimintaohjeiden ja pelisääntöjen laadinta seuran harraste-/urheilutoiminnasta. Valmennuskoulutusta ja harjoitusten ulkopuolista yhteistoimintaa (esim. sinettiseurakokoukset) vanhempien, valmentajien ja lasten kanssa.

2) Harjoitusten laadun parantaminen. Jokaisen osallistujan tyytyväisyyden

takaaminen. Toimenpide: Koulutetaan harjoitusten/kerhojen vetäjiä/valmentajia lisää. Nykyisille valmentajille lisäkoulutusta. Laaditaan jokaiselle vetäjälle oma mieluisa ryhmä/päivä/tehtävä jne. Kuunnellaan jokaisen mielipidettä ja jokainen saa osallistua harjoitusten suunnitteluun. Neuvotellaan kaupungin kanssa lisää "sopivia" harjoitusvuoroja urheilutalolta ja squash kenttien käytöstä pingispelaajille. Pitkän ajan tähtäimenä oma kiinteä pelipaikka. 3) Harrastajamäärien (aikuiset + lapset) lisääminen ja vanhojen pitäminen toiminnassa mahdollisimman pitkään. Toimenpide: Vetäjien rekrytoinnin ohjeistaminen. Markkinoinnin lisääminen esim. neuvottelua kaupungin ihmisten kanssa lajin näkyvyyden parantamiseksi. Yhteisten pelisääntöjen kautta jokaiselle mielekäs tehtävä. Harjoituksissa vähemmän kilpailua enemmän monipuolisuutta (esim. erilaisia tehtäviä, testejä jne.) Nuoret (+ lasten vanhemmat) suunnittelevat itse harjoituksia ja esittävät toiveita toiminnasta. Pidetään yhteispalavereja säännöllisin aikaväleihin (esim. harkkojen jälkeen kahviossa n. puoli tuntia joka kuukauden ensimmäinen tiistai). Järjestetään lasten vanhemmille (+ muille aikuisille) puulaaki- ja racketlon turnauksia. 4) Parannetaan toiminnan markkinointia ja tiedottamista. Toimenpide: Pyritään mahdollisimman moni saamaan mukaan seuran nettisivujen kehittämisessä esim. kyselylomakkeet, mielipidekysely, lisäehdotukset jne. Kouluihin, nuorisotaloihin, kylpylöihin jne. kaikkiiin paikkoihin missä on lajitoimintaa mainostetaan myös seura (nettisivut). 5) Perustetaan 13-17 vuotialle harrasteryhmä. Ei kilpailullisia tavoitteita. Nuoret tekevät muutakin kuin pelaavat; järjestää toimintaa, tapahtumia . Kouluttautuvat ohjaajiksi ja tuomareiksi jne. Näillä nuorilla on oma ryhmä jolla on aikuinen tukihenkilö - Harrastemanageri."

15.2.1. "Kaikkien kanssa pelaan "

...ensisijaisesti oman tiimin sisällä:

- minua paremman tai huonomman kanssa
- minua nuoremman tai vanhemman kanssa
- tyttöjen ja poikien kanssa
- "minua on opetettu...minä opetan seuraavia"
- olen suvaitsevainen:
 - * vammaisuutta kohtaan
 - * eri kansalaisuutta ja ihon väriä kohtaan

Pöytätennis Porilainen:

Puurtaa (jaksaa harjoitella ahkerasti ja tunnollisesti hyvällä asenteella)

Onnistuu (kehittyy ja onnistuu harjoituksissa sekä kisoissa)

Rulettaa (tulee positiivinen mieli ja ilmapiiri itselle sekä muille kun homma sujuu)

-83 (vuodesta 1983 pöytätenniksen harrastus- ja kilpailutoimintaa Porissa)



Yhteistyössä mukana:

MUISTILISTA VANHEMMILLE:

- * katso uutiset/viestit liiton sivuilta säännöllisesti (www.sptl.fi)**
- * katso myös seuran sivut (www.ptpori83.net)**
- * katso myös keskustelufoorum :**
<http://www.tloy.com/beta/index.php>
- * tutustu tiimipäällikköön ja kysy hänen yhteystietoja (ole aktiivinen)**
- * tutustu valmentajiin ja kysy heidän yhteystietoja (ole aktiivinen)**
- * sinä voit vaikuttaa lapsesi harrasteryhmän ohjaus-ja valmennustoiminnan laatuun**

OLE AKTIIVINEN JA ROHKEA!

**TUE LAPSESI HARRASTUSTA JA TULE TOIMINTAAN
MUKAAN !**