



## **ARTEMIKSEN VALMENNUSRYHMÄ KÄYNNISTYY MAUNULASSA KESKIVIKKONA 19.9.2018**

Valmennusryhmätoiminta jatkuu jälleen kaudella 2018-2019.

Ryhmän tarkoituksena on tukea seuran jäsenten tavoitteellista jousiammuntaharrastusta. Siihen ovat tervetulleita kaikki jousiammunnasta kilpatasolla kiinnostuneet. Ryhmään osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kilpailukokemusta. Ryhmän tavoitteena on rohkaista kaikki jäsenet osallistumaan kaudella 2018-2019 kansallisen tason (esim. FFAA:n tai SJAL:n) jousiammuntakilpailuun.

Valmennusryhmä kokoontuu Maunulan hallissa keskiviikkoiltaisoin klo 18. Harjoitukset kestävät noin kaksi tuntia. Halli on varattu keskiviikkoisin vain valmennusryhmälle klo 21 saakka. Ryhmän pääsyvaatimukset:

- Jousiammunnan alkeet opiskeltuna esim. tutustumis- tai Ensinolet-kurssilla
- Oma tähtäin-, talja- tai LB-jousi tai valmiudet hankkia oma jousi syys-/lokakuun 2018 aikana.
- Halu asettaa konkreettinen, mitattava tavoite jousiampujana kehittymiselle. Tavoitteena voi olla esimerkiksi tietty kilpailutulos/keskimääräinen tulostasokilpailuissa, osallistuminen kansallisiin tai Suomen mestaruuskilpailuihin tai niissä menestyminen. Myös maastokilpailuihin liittyvät tavoitteet hyväksytään. Tavoite pitää olla realistisesti saavutettavissa vuoden 2019 loppuun mennessä. Tavoite tulee jakaa valmentajien kanssa, mutta sitä ei tarvitse julkistaa edes valmennusryhmässä.
- Valmius harjoitella kesään 2019 saakka säännöllisesti keskimäärin vähintään kaksi kertaa viikossa.
- Valmius osallistua seuran sisäisiin kilpailuihin talvikaudella 2017-2018. Niitä ovat neljä sisäcupin osakilpailua marras-helmikuussa, seitsemän divarikelpailua loka-huhtikuussa sekä seuranmestaruuskilpailu maaliskuussa. Kaikkiin kilpailuihin ei tarvitse osallistua.

Ryhmän valmentajina toimivat Suomen Jousiampujainliiton (SJAL) valmentajakoulutuksen saaneet Jukka Lehtola, Osmo Rantanen, Olli Riuttamäki ja Juuso Heikkilä.

Ensimmäisen toimintavuoden perusteella valmennusryhmätoimintaan suunnitellut muutokset kaudelle 2018-2019:

- Seura- ja divarikisoja ei enää järjestetä valmennusryhmäiltoina
- Valmennusryhmälle laaditaan viitteellinen ohjelmarunko
- Jokaiselle osallistujalle laaditaan kuukausittain yksinkertainen harjoitussuunnitelma
- Tähtäinjousiampujien (ja sovelletusti mahdollisesti muidenkin) valmennusryhmän runko perustuu SJAL:n Jatkonuolet-konseptiin. Siihen sisältyy 12 oppituntia/harjoitusta suorituksen eri osa-alueilta.
- Valmennusryhmälle laaditaan lähialueen kansallisista kilpailuista ja Suomen mestaruuskilpailuista viitteellinen kilpailuohjelma. Valittaviin kilpailuihin pyritään lähtemään isommalla joukkueella, tehdään yhteistyötä ilmoittautumisissa ja kuljetuksissa ym.

Valmennusryhmään otetaan rajallinen määrä aikuisia ja junioriampujia Ryhmään mahtuu iästä ja aselajeista riippuen noin 12-18 osallistujaa.

Ryhmään osallistuminen maksaa 100 euroa (syksystä kevääseen). Maksuun sisältyy kilpailuohjelman puitteissa yksi kansallisen tai Suomen mestaruuskilpailun osallistumismaksu.

Valmennusryhmään ilmoittaudutaan 18.9. mennessä seuran kurssi-ilmoittautumissivuilla <http://www.artemishelsinki.com/aloita-harrastus/alkeisopetus/>

Lisätiedot: Jukka Lehtola puh. 050 912 7400 ja Olli Riuttamäki, puh. 050 051 1911

Tervetuloa kehittymään jousiampujana!