JÄMSÄN RETKI-VEIKOT

PIENEN PAIKKAKUNNAN HUIPPUSEURA – VALMENNUSRESURSSIEN JA MENESTYKSEN LUOMINEN

JRV:N SUUNNISTUS ON HYVÄSSÄ NOSTEESSA

VUONNA 2018

- VUODEN NUORISOURHEILUSEURA
  KESKI-SUOMEN URHEILUGAALA
- VUODEN KASVATTAJASEURA
  SUOMEN SUUNNISTUSVALMENTAJAT RY
- SUOMEN SUUNNISTUSSÄÄTIÖ PALKITSI SEURAN LASTEN JA NUORTEN TOIMINNAN KEHITTÄMISESTÄ
- JÄMSÄN SEUTU-RASTIT, VUODEN 2018 JÄMSÄN LIIKUNTATEKO
  JÄMSÄN KAUPUNKI

VUONNA 2019

- VUODEN SEURA 2019
  SUOMEN SUUNNISTUSLIITTO
- VUODEN URHEILUTEKO-PALKINTO, NUORTEN JUKOLAN VIESTIN VOITTOJOUKKUE
  KESKI-SUOMEN URHEILUGAALA

Urheilu

Merja Rantasen jenkki päättyi ambulanssiin

Suunnistus: Rantanen kaatui syöräilä kovasta vauhdista.

Terri Harper haastaa Eva Wahlströmin helmikuussa

Rantanen näyttää mikä on taso maailman kärjessä

Laadukas harjoittelu JRV-ihmeen taustalla

Suunnistus: Nuorten maajoukkueen suunnistajista 24 prosenttia kantaa JRV:n värejä.

JRV:N KEHITYSPOLKU

2011
Rastiopisto elvytettiin

2012
Seuralla aktiivista suunnistustoimintaa
Kuntosuunnistus voimissaan

2013

2014
Juha ja Mia Taini palaa JRV

2015
Seuran 1. strategia luotiin 2015-2020

2016
1. Valmennusryhmä aloittaa (13-20v)

2017
1. Himos Trail polkujuoksukilpailu

2018
Gradia yhteistyö
SM-kisat 28 mitalia
Ungdomens 10mila D18 sarjan 3. sija

2019
Nuorten Jukolan viestin voitto
Venlojen viesti 24.

2020
Seuran 2. strategia 2021-2025

2021
Valmennus alle 16
Valmennus H/D17-21

VALMENNUSTOIMINTA 2011

- JUNIORITOIMINNAN ELVYTTÄMINEN
- VETÄJINÄ PÄIVI PITKÄNEN JA TAIJA HUUSKONEN
- LASTEN SUUNNISTUSKOULU PERUSTETTIIN
- JRV:N ”RASTIOPISTO” ALOITTI TOIMINNAN VUOSIEN HILJAISELON JÄLKEEN
- MUKANA 30 LASTA

SEURAN STRATEGIA 2015-2020

- PANOSTUS KILPAILEVIEN NUORTEN VALMENNUSTOIMINTAAN
- PANOSTUS KESÄSUUNNISTUKSEN VALMENNUKSEEN JA LEIRITYKSIIN
- ETSIÄ UUSIA TULONLÄHTEITÄ SUUNNISTUKSEN ULKOPUOLELTA
- HAKEA AKTIIVISESTI VALTAKUNNALLISESTI MERKITTÄVIÄ KILPAILUJA
- YLLÄPITÄÄ LAADUKASTA KUNTOSUUNNISTUSTOIMINTAA

VALMENNUKSEN MUUTOS 2015

- VUODEN 2015 KÄYNNISTETTIIN NUORTEN YLI 13-VUOTIAIDEN KILPAVALMENNUSRYHMÄ
- KUTSUTTIIN AVOIMELLA KUTSULLA TAVOITTEELLISESTI HARJOITTELEVIA KILPAILUIHIN TÄHTÄÄVIÄ NUORIA MUKAAN
- VALMENNUSRYHMÄÄN VALIKOITUI 10 NUORTA SUUNNISTAJAA
- SEURA HANKKI OSTOPALVELUINA VALMENNUKSEN AMMATTIVALMENTAJA MIA TAINILTA
- VALMENNUSRYHMÄN TAVOITTEENA ON PARANTAA NUORTEN SUUNNISTUSTAITOA JA OPPIA ANALYSOIMAAN JA KEHITTÄMÄÄN OMAA SUUNNISTUSTA
- RAKENNETTIIN RYHMÄLLE OMA LEIRIKALENTERI
- LEIREILLÄ YKSILÖKOHTAISTA VALMENNUSTA RYHMÄSSÄ

GRADIA YHTEISTYÖ 2016

- GRADIA YHTEISTYÖ ALOITETAAN
- JUHA TAINI KESTÄVYYSURHEILUVALMENTAJAKSI
- LUKION JA AMMATILLISEN OPPILAITOKSEN OPISKELIJOIDEN SUUNNISTUSVALMENNUS
- VIIKOITTAISET HARJOITUKSET
- AKATEMIATASON TOIMINTAA

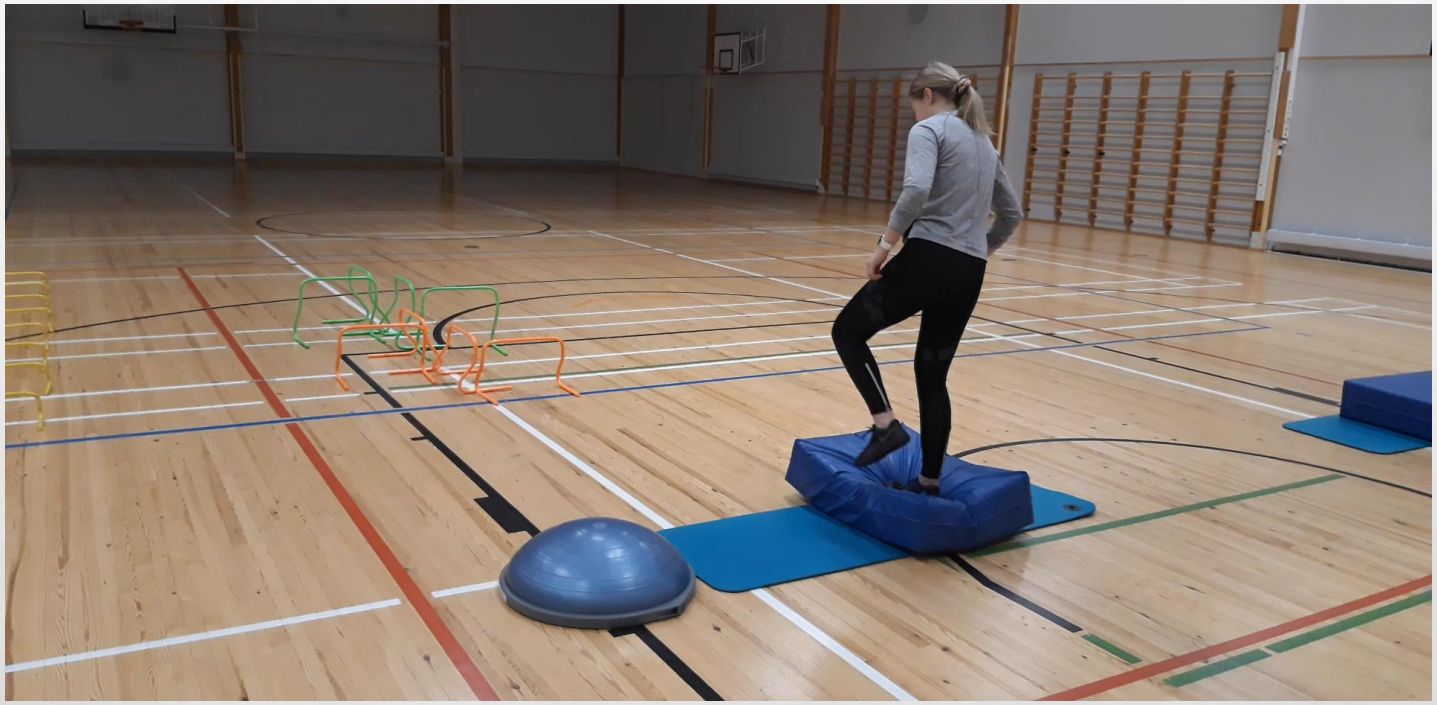
Seuraa: https://www.facebook.com/gradiajamsaurheiluvalmennus

https://www.instagram.com/urheiluvalmennusjamsa/

ESIMERKKIVIIKKOTARJONTA

	Gradia	JRV
Ma	Ap: Keskivartalon voima ja hallinta + liikkuvuus	
Ti	Ap: Nopeus + koordinaatio IP: Halliharjoitus: esim. 3-4x2000m VK1-VK2/2min + 4x200m/2min MK + verkat + liikkuvuus + koordinaatiot	
Ke	AP:Voimaharjoitus	I: Salitreenit (ulkoverkka, koordinaatio, nopeus ja lihaskunto)
To	AP:Kehonhallinta / koordinaatio IP: Suunnistus, jos ei vielä lunta	I: Juoksutreeni / Markon Rallit
Pe		I: Jumppa
La		AP: Korttelicup I: Sähly
Su		I: Kehonhuolto

ESIMERKKIAAMUTREENI / GRADIA

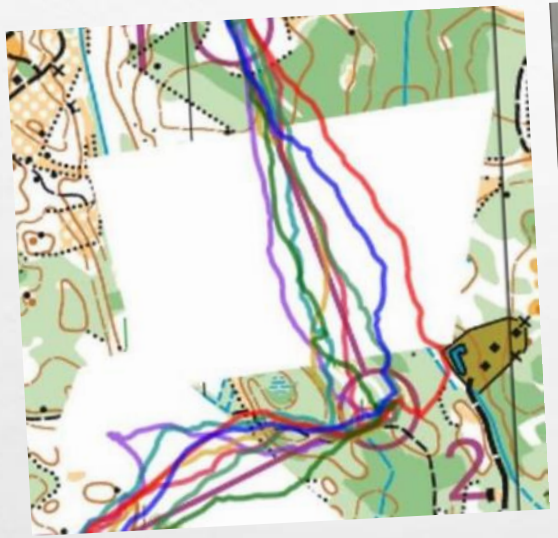


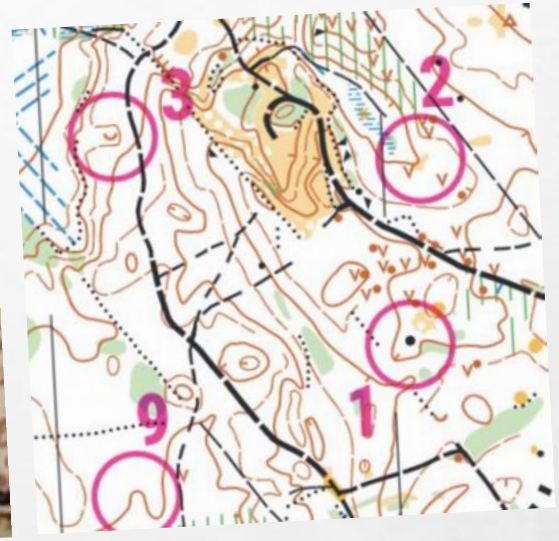
URHEILIJAT KESKIÖSSÄ

- MOTIVOITUMINEN
- HALU KEHITTYÄ
- ANALYSOINTI -> HARJOITUKSET JA KILPAILUT
- YHTEINEN TEKEMINEN, ME-HENKI
- OMIEN VAHVUUKSIEN PARANTAMINEN
- HEIKKOUKSIEN VÄHENTÄMINEN
- (*VIESTIT ?*)

PERHEET TUKENA

TIEDOSTAVAT LAADUKKAAN TOIMINNAN HYÖDYN JA PANOSTAVAT SIIHEN AIKAA JA RAHAA

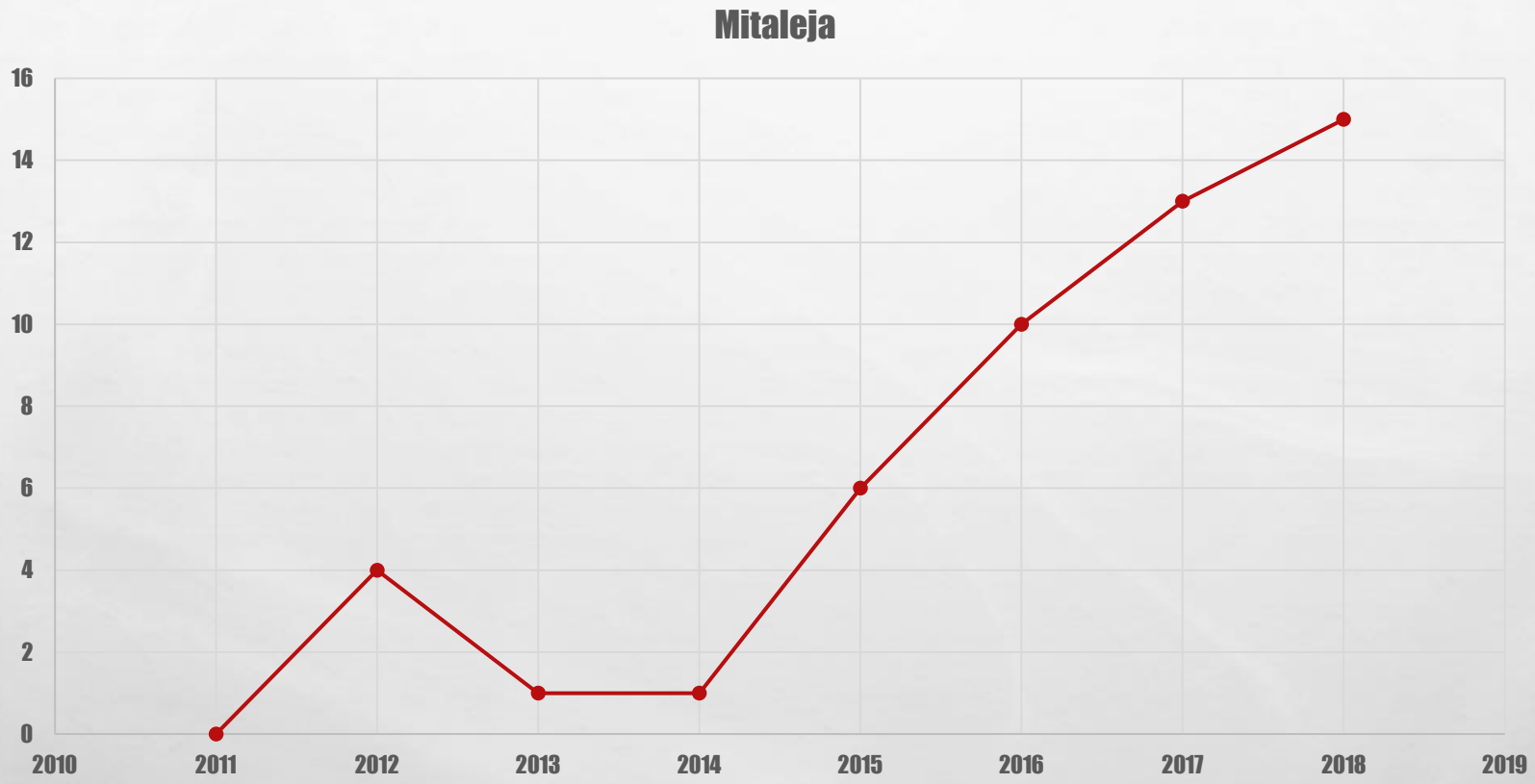




MONIPUOLISET NAASTOT

NUORTEN JUKOLAN VIESTIN SIJOITUKSET

YKKÖSRYHMÄN SM-MITALIT



MAAJOUKKUEISSA URHEILIJOITA

RAHOITUS

- PESÄMUNANA JUKOLAN VIESTI 2013
- UUSIA INNOVAATIOITA, SUUNNISTUKSEN ULKOPUOLINEN RAHOITUS
  - HIMOS TRAIL –POLKUJUOKSUTAPAHTUMA
  - HIMOS WINTER TRAIL –POLKUJUOKSUTAPAHTUMA
- ARVOKILPAILUT
  - SM-YÖ 2019
  - SM-ERIKOISPITKÄ 2022
- YHTEISTYÖKUMPPANIT

STRATEGIA 2021 - 2025

MISSIO

Jämsän Retki-Veikot on huippu- ja kuntosuunnistusseura Keski-Suomesta. Toiminta keskittyy Jämsän seudulle.

STRATEGIA

Kehitämme seuran toimintaa erityisesti valittujen painopisteiden alueilla saavuttaaksemme yhteisesti asetetun vision mukaisen tavoitetilan. Seuran johtokunta ohjaa ja raportoi painopisteiden mukaista kehittymistä säännöllisesti.

PAINOPISTEET

- Yhdessä toimiminen
- Laadukas ja aktiivinen kartoitustoiminta
- Suunnistajan polun kehittäminen lapsista kansainväliselle huipulle asti
- Arvokisojen järjestäminen
- Laadukas kuntorastitoiminta
- Aktiivinen ja vastuullinen varainhankinta

VISIO

Jämsän Retki-Veikot on hyväntuulinen, avoin, yhdenvertainen ja aktiivisesti toimiva suunnistusseura. Monipuolinen seuratyö tuottaa jäsenilleen iloa ja mahdollistaa heidän kesäsuunnistustavoitteidensa toteuttamisen.

ARVOT

- Vapaaehtoisuus
- Yhteisöllisyys
- Vastuullisuus
- Yhdenvertaisuus
- Laadukkuus

TRENDIT

- Kuntosuunnistajien määrä kasvaa
- Kilpasuunnistajien määrä laskee
- Omatoimikuntorastit saavuttavat lisää suosiota
- Harrastusten palvelullistuminen
- Talkookulttuurin muutos
- Elinkeinoelämän rakennemuutokset
- Kansainvälistyminen

VALMENNUSTOIMINTA 2021->

- ORGANISOIDAAN TOIMINTAA TÄHTÄÄMÄÄN HUIPPUSUUNNISTUKSEEN
- VALMENNUSRYHMIEN MUUTOKSET
  - TAITORYHMÄ ALLE 16 VUOTIAAT
    - VALMENTAJA MIA TAINI
    - APUVALMENTAJA JUHA TAINI
  - KILPARYHMÄ H/D17-21 SARJAT
    - VALMENTAJA MARKO PITKÄNEN
    - GM JOONAS NURMINEN
    - SPARRAAJA MERJA RANTANEN
    - MENTORI KIMMO RAUHAMÄKI
- RYHMILLÄ OMAT LEIRI –JA KILPAILUKALENTERIT
  - YHTEISET SPARRAUKSET
  - ME-HENKI

4/5 KOTIIN VIEMISTÄ

Seuraa:

http://jrv.fi/

https://www.facebook.com/retkiveikot

https://www.instagram.com/jamsan.retki.veikot/

https://www.facebook.com/gradiajamsaurheiluvalmennus

https://www.instagram.com/urheiluvalmennusjamsa/

- ETUPELTOON VAIKUTTAMINEN JA SUUNNITTELU
- KASVETTU URHEILIJOIDEN MUKANA
- RAHOITUKSEN HANKKIMINEN
- KARTOITUSTOIMINTA

- AMMATTITAITOISET VALMENTAJAT
- HYVÄT YKSILÖT
- PERHEET TUKENA
- KOULUTUSYHTYMÄN RESURSSIT JA YHTEISTYÖ
- MONIPUOLISET MAASTOT

ELONEN

thyssenkrupp

noname

Sinetti
Säästöpankki

UPM BIOFORE
BEYOND FOSSILS

MAALAISHOTELLI
MORVA

JRV