



LAHDEN AHKERA

LAATUKÄSIKIRJA

2011 - 2012



Sisällysluettelo

Lahden Ahkeran laatukäsikirja _____ 1

Miten jokainen lapsi tulee huomioiduksi Ahkeran toiminnassa? _____ 1

Onko kaikilla halukkailla mahdollisuus osallistua kilpailuihin? _____ 2

Mitä kasvatuksellisia yhteisiä periaatteita Ahkerassa on? ___ 3

Monipuolisuuden toteutuminen Ahkeran toiminnassa? ____ 5

Toimijat Lahden Ahkeran nuorisotoiminnassa _____ 6

Kuinka ohjaajia ja valmentajia kiitetään panoksestaan? ___ 7

Ohjaajien ja valmentajien koulutus _____ 7

Lahden Ahkeran toimilinja _____ 8

VISIO _____ 8

ARVOT _____ 8

MISSIO _____ 9

STRATEGIA _____ 9

Mistä löydät lisää tietoa seurastamme ja ryhmistämme? ___ 9

Laatukäsikirjan päivittäminen _____ 9

Lahden Ahkeran laatukäsikirja

- Eettiset ja kasvatukselliset periaatteet



Laatukäsikirjassa käsitellään seuratoiminnalle tärkeitä asioita. Laatukäsikirjaan tutustumalla tutustut samalla Ahkeran toiminnan periaatteisiin ja sinun on helpompi muodostaa mielikuva siitä, millaisen harrastuksen pariin lapsesi on tulossa.

Miten jokainen lapsi tulee huomioiduksi Ahkeran toiminnassa?

Ahkeran yleisurheilukoulun harjoitukset suunnitellaan siten, että kaiken tasoisille lapsille on sopivia haasteita. Yleisurheilukoulujen ohjaajat ja valmentajat ovat koulutettuja ja he pyrkivät ottamaan huomioon eri motiiveilla mukana olevat lapset parhaalla mahdollisella tavalla.

Kaudelle 2011–2012 Ahkeraan perustetaan erikseen 10-13-vuotiaiden Jatkoryhmät. Näiden ryhmien avulla pystymme ottamaan paremmin huomioon myös heidät, jotka ovat tehneet lajia jo useamman vuoden. Ensimmäisen luokan läpikäyminen vuodesta toiseen on uuvuttavaa – tämä on kaikkien etu!

Pidempään mukana olleille lapsille tarjotaan mahdollisuus haasteellisimpiin tehtäviin ja yksityiskohtaisempiin ohjeisiin. Tulokkaille suunnatut haasteet koostuvat yksinkertaisemmista motivoivista harjoitteista, jotka myös palvelevat kokonaisvaltaista kehitystä. Uusien Jatkoryhmien ohella meillä on vahvat Yleisurheilukoulut, jotka tarjoavat samaa laatua kuin ennenkin.

Molemmat kohderyhmät treenaavat kausisuunnitelmien pohjalta ja koulutettujen vetäjien opastuksella.

Lajimme ja harjoittemme mahdollistavat eritasoisten urheilijoiden huomioon ottamisen myös näiden ryhmien sisällä. Esimerkiksi aitoja voidaan laittaa eri korkeudelle vaikka viidelle radalle ja näin jokaiselle löytyy kehitysvaihetta tukeva haasteellinen harjoite.

Ahkeran harjoitukset eivät ole myöskään pelkkää perinteistä yleisurheilua, vaan teemme monia muitakin lajeja ja kekseliäitä harjoitteita. Joukkuepelit ja muiden lajien hienot harjoitteet eivät ole ollenkaan kiellettyjä harjoitusohjelmissamme!

Viime vuosina, 10-vuotiaista ylöspäin, olemme käyneet Mustakal-ion telinevoimistelusalissa harjoittelemassa kehonhallintaa ja telinevoimistelua. Talvisin mennään lumihangessa kovaa ja juostaan pikkuaitoja ylämäkeen – mainitakseni muutamia monipuolisia harjoitteita.

Onko kaikilla halukkailla mahdollisuus osallistua kilpailuihin?

Ahkerä järjestää lukuisia erikokoisia kilpailuja läpi kauden, joihin Ahkeran omilla urheilijoilla on maksuton osallistuminen. Tavoitteenamme on saada lapset innostumaan kilpailuista ja käydä haastamassa itsensä monissa eri lajeissa – omaa tulostaan voi sitten lähteä parantamaan ja nähdä kehityksensä sitä kautta.

läästä riippumatta Ahkerassa voi urheilla kilpailematta ja kisoihin ei millään tavoin pakoteta – haluamme kuitenkin kannustaa osallistumaan. Kilpailut ovat suuria elämyksiä joista jää hyviä muistoja. Menestyminen ei ole olennaisin asia kisoissa, vaan mukavat kaverit ja innostava ilmapiiri on se juttu.



Ahkeran omista kilpailuista voidaan mainita esimerkkeinä kolmenlaiset kilpailut:

- 1) Oman ryhmän väliset pikkukisat,
- 2) Piirin kisat joihin tulee kilpailijoita muiltakin paikkakunnilta ja
- 3) Suurimpana Fazer ReiluCup -kilpailusarja joka kestää koko kesän ja on hyvin monipuolinen kilpailukokonaisuus.

Kaikki nämä kisat ovat matalan kynnyksen kilpailuita, joihin kuka vain on tervetullut osallistumaan. Kaikissa kisoissa toivotaan vanhemmilta osallistumista helppoihin toimitsijatehtäviin – pyrimme yhdessä tekemään kaikista kisoista ikimuistoisia. Kilpailuihin kannattaa lähteä ennakkoluulottomasti!

Mitä kasvatuksellisia yhteisiä periaatteita Ahkerassa on?

Ahkerassa urheilevalta odotetaan hyvää käytöstä ja reilua toimintaa ryhmässä. Ryhmien ohjaajat ja valmentajat keskustelevat ryhmän pelisäännöistä lasten kanssa ja he yhdessä löytävät ryhmän omat pelisäännöt. Useimmiten nämä pelisäännöt kirjataan paperille ja laitetaan Ahkeran nettisivuille kaikkien nähtäväksi.

17-sarjasta ylöspäin urheilijat tekevät urheilijasopimukset ja sopivat ryhmässään toimintatavoista yhdessä valmentajan kanssa.

Ahkeran yleiset pelisäännöt löytyvät nettisivujen Urheilijaoppaasta. Urheilullista asennetta harjoitellaan treeneissä jatkuvasti – kaikilla on oikeus keskittyä ja pitää hauskaa omassa harrastuksessaan. Olemme Ahkerassa terveellisten elämäntapojen puolella ja omalla käytöksellämme ohjaamme nuoria toimimaan oikein myös urheilun ulkopuolella.

Kisamatkoillamme ei syödä karkkia, eikä juoda limsaa. Harjoitukseen ja kisamatkoille annetaan ohjeistukset eväistä ja hyvistä toi-

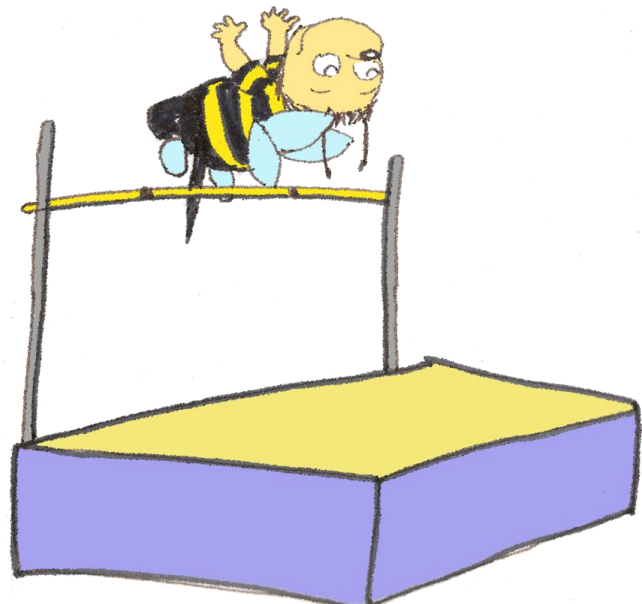
mintatavoista urheilijan näkökulmasta. Opettelemme jatkuvasti urheilullisen elämäntavan peruspilareita.

Kiusaamiseen, ryhmästä pois sulkemiseen ja päihteisiin meillä on ehdoton nollatoleranssi. Tämä tarkoittaa sitä, että kiusaamiseen puututaan aina, ryhmästä ei suljeta ketään ulkopuolelle ja päih-teisiin suhtautuminen on aina kielteinen.

Päih-teisiin ja kiusaamiseen liittyen olemme tehneet koulukiertu-eellamme yhteistyötä Päijät-Hämeen Poliisin lähipoliisiyksikön kanssa; Poliisi kiersi kymmenen koulua kevään 2011 aikana kanssamme – otti tutkalla lapsilta nopeuksia ja kertoi päih-teettömyydestä sekä koulukiusaamisesta. Tavoitimme n. 2000 lasta ja yhteistyö poliisin kanssa oli hyvin pirteä kokemus kaikille.

Ahkeran yhteisissä kokoontumisissa, kuten kaudenavaustapah-tumassa Vierumäellä (1.10.2011) pidämme luentoja joissa käsitel-lään terveitä elämäntapoja ”Urheilija 24h” ajatuksella. Näihin kuuluvat nukkuminen, syöminen, kehittävä harjoittelu ja olennai-sena osana päihdevalistus.

Edeltävät periaatteet koskevat niin urheilevia lapsia, lasten van-hempia, ohjaajia, valmentajia, kuin seuramme johtoakin. Yhdessä pidämme huolen siitä, että nuorista kasvaa rehtejä kansalaisia ja pirteitä nuorukaisia.



Monipuolisuuden toteutuminen Ahkeran toiminnassa?

- Fyysiset tekijät ja motoriset perustaidot

Lajina yleisurheilu on itsessään jo monipuolista, sillä laaja lajivalikoima kehittää kehoa niin nopeuden, kestävyuden, lihaskunnon kuin liikkuvuudenkin alueilla. Yleisurheiluharjoituksissa tehdään paljon oheisharjoitteita lajiharjoitteiden lisäksi ja nämä kehittävät erityisesti nuoren taitotekijöitä, kuten mm. koordinaatiota, reaktiokykyä, tasapainoa ja liikkeiden yhdistelykykyä.

Taitojen opettamisen pohjana käytämme ydinkeskeisen motorisen oppimisen ajatusta, jossa liikkeelle lähdetään suorituksen kannalta olennaisemmasta ajatuksesta – usein kokonaissuorituksesta.

Liikkeitä harjoitellaan aluksi kokonaissuorituksina ja keskitytään taidon ydinosiin. Esimerkkinä voidaan ottaa aitajuoksu; lähdemme juoksemaan aitoja kokonaissuorituksena ja runsaiden toistojen kautta haemme ydinkohta kerrallaan parempia suorituksia. Lapsi juoksee aitoja uudestaan ja uudestaan – välissä annamme heille tehtäviä joilla suoritus korjautuu ja taito kehittyy!

Toiselta kantilta; Seiväshypyssä opettelemme roikkumaan runsaiden toistojen ja harjoitteiden kautta seipään varassa. Ponnistuksen ja roikkumiset vievät lajin ydinosaa eteenpäin ja voimme edetä kohti taidon parempaa hallintaa.

Kannustamme lapsia omatoimiseen liikuntaan ja suhtaudumme erittäin positiivisesti lapsen muihinkin harrastuksiin. Olennaisinta kasvavassa iässä olevalle lapselle on saada paljon monipuolista liikuntaa päivittäin. Tehtävämme urheiluseurana on innostaa lapsia tähän elämäntapaan ja tätä kautta tuoda oma panoksemme nuoren kehitykseen. Kts. sivuiltamme ”Omatreeni” –osio.

Toimijat Lahden Ahkeran nuorisotoiminnassa

Ahkeran yleisurheilukouluista vastaa nuorisopäällikkö Matti Hanrikainen.

Hänen vastuullaan on:

- Yleisurheilukoulutoiminnan organisoiminen
- Toiminnan periaatteiden linjaaminen yhdessä muiden seuratoimijoiden kanssa
- Toiminnan laadun tarkkailu ja parantaminen
- Tiedottaminen ja kontaktit ympäristöön; mm. vanhemmille, seuratoimijoille, ohjaajille, valmentajille ja toisiin seuroihin
- Pitää huolta urheilevien lasten eduista

Nuorisotoiminnassa on mukana myös vahvalla panoksella seuran nuorisovalmennuspäällikkö Mika Salminen, seuran yleisurheilujaosto ja keväällä 2011 perustettu, vanhemmista koostuva nuorisovaliokunta.

Mika Salminen vastaa yli 14-vuotiaiden asioista ja hänen tehtävänsä ovat nuorisopäällikön tehtäviä vastaavat näissä vanhemmissa ikäryhmissä.

Käytännössä nuorisotoiminnan laadun toteutumisesta vastaavat nuorisopäällikkö ja nuorisovalmennuspäällikkö yhdessä sidosryhmiensä kanssa.



Kuinka ohjaajia ja valmentajia kiitetään panoksestaan?

Lähtökohtanamme on, että Ahkeran ohjaajilla ja valmentajilla on hyvät edellytykset tehdä työnsä ja mahdollisuus kehittää itseään. Seuraavassa muutamia asioita, joilla muistamme tärkeimpiä työmiehiämme.

- Ahkera maksaa SUL:n yleisurheiluohjaaja ja -valmentajakoulutukset
- Ahkeran ohjaajat/valmentajat saavat edustusasuja alennuksella
- Ohjaajille/valmentajille maksetaan kulukorvausta matkataan harjoituksiin ja kisatapahtumiin
- Kauden päätöksissä ohjaajat ja valmentajat nostetaan esiin ja heille annetaan jokin pieni muistaminen kuluneesta kaudesta
- Ohjaajille ja valmentajille on tärkeää, että seuran johto on kiinnostunut heidän tekemästään työstä ja pyrkii auttamaan heitä monin eri tavoin – tätä asiaa pidetään Ahkerassa erityisen tärkeänä

Ohjaajien ja valmentajien koulutus

Yleisurheilukoulujen ohjaajista/valmentajista kaikki ovat käyneet vähintään SUL:n Tason I Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin. Usealta löytyy myös Tason I Nuorten Yleisurheiluohjaajakurssi.

Harraste- ja valmennusryhmissä valmentavat ovat käyneet vähintään SUL:n Tason II Nuorisovalmentajatutkinnon ja osa on koulutautunut tästäkin pidemmälle.

Näiden koulutuksien lisäksi ohjaajilta ja valmentajiltamme löytyy toisen asteen ja kolmannen asteen koulutustaustoja liikunnan

parista, sekä erityyppisiä koulutuksia muualta kuin lajiliiton valikoimasta.

Nuorisovalmennuspäällikkö ja nuorisopäällikkö pitävät osaltaan huolen toiminnan laadusta ja kertaavat keskeisimpiä asioita. He myös perehdyttävät uudet ohjaajat/valmentajat toimintatapoihimme, periaatteisiimme ja ohjaus/valmennuslinjauksiimme.

Perehdyttämiseen on tehty Ohjaajaopas 2011.

Lahden Ahkeran toimilinja

VISIO

Lahden Ahkera on yksi suomen kärkeuroista sekä yleisurheilussa että painissa. Se tuottaa liikuntaan ja urheiluun liittyviä positiivisia elämyksiä koko ihmisen elämänkaaren ajan. Ahkeralaiset pärjäävät niin urheilussa kuin elämässä. Ahkeralaiseksi halutaan ja jäsenmäärä kasvaa.

ARVOT

Ahkeralaisuus tukee itsenäistä päämäärien asettamista ja niihin pyrkimistä. Se merkitsee taitoa ja rohkeutta kohdata elämän haasteet ja selviytyä niistä voittajana. Urheilijat, valmentajat ja toimijat voivat kokeilla omia rajojaan ja kehittää itseään henkisesti sekä fyysisesti. Onnistumiset ja elämästä nauttiminen kuuluvat Ahkeralaisen jokaiseen päivään. Yhteenkuuluvaisuus on Ahkeralaisuuden perusta: yhdessä eteenpäin, ylöspäin, nopeammin. Toiminnassamme korostuvat eettisesti kestävät periaatteet. On kunnia-asia kuulua Lahden Ahkeraan.

MISSIO

Lahden Ahkeran tehtävänä on kasvattaa jäsenistöään mahdollisimman monipuolisesti ja antaa jäsenilleen mahdollisuus kilpailla ja harrastaa liikuntaa sekä kokea onnistumisia yhteisissä tapahtuma-/kilpailujärjestelyissä. Ahkeran tavoitteena on kehittää seurasta yksi suuri ja onnellinen perhe, jossa sen jäsenet tukevat toisiaan niin urheilussa kuin elämään liittyvissä asioissa. Keskeisenä tavoitteena on luoda iloinen tekemisen meininki harjoitteluun, kilpailuun kuin muuhunkin seuran toimintaan.

STRATEGIA

Tavoitteiden toteuttaminen edellyttää valmennus- ja ihmissuhdetaitojen jatkuvaa kehittämistä sekä seuran toimintaan osallistuvien toimijoiden oikeanlaista motivoitumista. Onnistumiset tulee huomioida ja palkita. Seurahengen luomisessa tärkeässä roolissa on itsensä ja toisten sekä oman ja toisten työn arvostaminen. Voidaksemme saavuttaa kaikki tavoitteemme panostamme talouden vahvistamiseen kehittämällä ja hankkimalla uusia tapahtuma- ja palvelukokonaisuuksia.

Mistä löydät lisää tietoa seurastamme ja ryhmis- tämme?

www.lahdenahkera.fi > Yleisurheilu

Laatukäsikirjan päivittäminen

- Laatukäsikirja päivitetään kahdesti vuodessa.
- Laatukäsikirja on päivitetty viimeksi 18.8.2011

