



# LAHDEN AHKERA LAATUKÄSIKIRJA 2010



# 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?	3
Toimijat Lahden Ahkeran nuorisotoiminnassa	4
Kuinka ohjaajia ja valmentajia kiitetään panoksestaan?	5
Ohjaajien ja valmentajien koulutus	6
Lahden Ahkeran toimilinja	6
VISIO	6
ARVOT	7
MISSIO	7
STRATEGIA	7
Mistä löydät lisää tietoa seurastamme ja ryhmistämme?	8
Laatukäsikirjan päivittäminen	8

# 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.

Pidempään mukana olleille lapsille tarjotaan mahdollisuus haasteellisimpiin tehtäviin ja yksityiskohtaisempiin ohjeisiin. Tulokkaille suunnatut haasteet koostuvat yksinkertaisemmista motivoivista harjoitteista, jotka myös palvelevat kokonaisvaltaista kehitystä.

Molemmat kohderyhmät treenaavat pääsääntöisesti yhdessä, mutta lajimme mahdollistaa molempien huomioimisen samoissa harjoituksissa. 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. Viime vuosina, 10-vuotiaista ylöspäin, olemme käyneet Mustakallion telinevoimistelusalissa harjoittelemassa

kehonhallintaa ja telinevoimistelua. Talvisin mennään lumihangessa kovaa ja juostaan pikkuaitoja ylämäkeen – mainitakseni muutamia monipuolista 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.

## **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.

Edeltävät periaatteet koskevat niin urheilevia lapsia, lasten vanhempia, 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

koordinaatiota, reaktiokykyä, tasapainoa ja liikkeiden yhdistelykykyä.

Taitojen opettamisen pohjana käytämme ydinkeskeisen motorisen oppimisen ajatusta, jossa liikkeelle lähdetään suorituksen kannalta olennaisimmasta asiasta. Esimerkkinä voidaan ottaa aitajuoksu. Aitajuoksussa olennaisinta on juosta kovaa ja ylittää aidat – lähdemme juoksemaan aitoja kokonaisuorituksena ja runsaiden toistojen kautta haemme ydinkohta kerrallaan parempia suorituksia. Lapsi juoksee aitoja uudestaan ja uudestaan – samalla annamme heille tehtäviä joilla suoritus korjautuu ja taito kehittyy!

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.

## **Toimijat Lahden Ahkeran nuorisotoiminnassa**

Ahkeran yleisurheilukouluista vastaa nuorisopäällikkö Matti Hannikainen.

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 jatkossa myös lasten vanhemmat.

Mika Salminen vastaa yli 13-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 matkastaan harjoitukseen 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 ja valmentajat toimintatapoihimme, periaatteisiimme ja ohjaus-/valmennuslinjauksiimme. Perehdyttämiseen ei ole tehty kansiota, mutta uusien toimijoiden saapuessa käydään sen hetkiset linjaukset läpi kasvokkain ja keskustellaan toiminnan toteuttamisesta aktiivisesti myöhemminkin. Ohjaaja-/valmentajatutorina toimivat nuorisovalmennuspäällikkö sekä nuorisopäällikkö.

## **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 ryhmistämme?**

[www.lahdenahkera.fi](http://www.lahdenahkera.fi) > Yleisurheilu

Toimijat

Ryhmät

Yleiset pelisäännöt

Ohjeita ja neuvoja urheilijalle

Kilpailut ja tapahtumat

ym.

## **Laatukäsikirjan päivittäminen**

- Laatukäsikirja päivitetään aina lokakuussa sekä kesäkuussa
- Laatukäsikirja on päivitetty viimeksi 15.5.2010