



IISALMEN TAEKWONDO

TOIMINTA- STRATEGIA



Sisältöluettelo

Sisältöluettelo	2
Esipuhe	2
Elinvoimainen seura	3
Harjoituksia kaiken ikäisille eri tavoitteisiin	3
Taitavat ohjaajat	4
Turvalliset harjoitukset	4
Tähtiseura	5

Esipuhe

Iisalmen Taekwondo Ry on vuonna 2000 perustettu liikunta- ja urheiluseura. Seuran visio on toimia Iisalmessa ja lähialueilla omalla salilla elinvoimaisena Taekwondoa -opettavana seurana, jonne kaikki ovat tervetulleita eikä ketään kiusata. Seurassa harjoitellaan Taekwondon keinoin kunto- ja terveysliikuntaa, kilpaurheilua sekä terveitä elämäntapoja. Iisalmen Taekwondo Ry haluaa tarjota laadukkaita liikunnallisia elämyksiä ja positiivisia kokemuksia kaiken ikäisille. Tarjolla on monipuolisia harjoituksia lapsille, nuorille ja aikuisille harrastajille eli koko perheelle. Ohjaamisesta vastaavat koulutetut ohjaajat. Eri ikäryhmille ja aihe alueille suunnatut harjoitukset tuovat vaihtoehtoja ja seurassa jokainen pääsee liikkumaan oman kiinnostuksensa mukaan, kilpaurheilun tai kuntoilun näkökulmasta. Nykyaikaisessa urheiluvalmennukseen perustuvassa harjoitusohjelmassa huomioidaan lasten herkkyyksikaudet ja aikuisten terveysliikunnan vaatimukset. Liikunnallinen yhteisö ja Taekwondo-harjoitukset ovat hyvä kasvuympäristö kaiken ikäisille ja erityisesti nuoremmille harrastajille. Tässä seura haluaa tuntea vastuunsa, siksi nuorten ja lasten monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ylläpidetään sekä edelleen kehitetään lähitulevaisuudessa.

Toimintastrategiassa esitetään suunnitelma, miten yllä kerrottua visiota toteutetaan seuran arjessa. Toimintakäsikirjassa esitellään seuran toimintaperiaatteet, harjoitusryhmät ja tilat.

Iisalmen Taekwondo Ry

johtokunta 3.10.2021

Elinvoimainen seura

Seura on elinvoimainen, kun harrastajia, koulutettuja ohjaajia ja seura-aktiiveja on riittävästi, seuran talous on tasapainossa ja seuran omat harjoitustilat ja välineet ovat kunnossa ja ajantasaiset.

Elinvoimaisen seuran tunnusmerkit ja keinot tavoitteeseen pääsemiseksi

- Tavoitellaan vähintään sataa aktiivista jäsentä
 - Ilmaiset tutustumisjaksot kaksi kertaa vuodessa
 - Mukaan voi liittyä non-stop periaatteella aina ja ajoittain starttikurssi tai peruskurssi
 - Seuran mainostaminen somessa ja ilmoitustauluilla
 - Seuravaatteiden myynnin ja käytön kautta mainostus
 - Mukana olo erilaisissa tapahtumissa ja kokeilutuntien järjestäminen esimerkiksi kouluilla.
 - Lajiyhteistyö
 - Lehtijuttu vinkkien tarjoaminen
 - Laadukkaat, monipuoliset harjoitukset
 - Harjoitusten suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus
 - Riittävän rauhallinen etenemistahti uusia asioita opetellessa.
 - Teemaleirit
 - Jäsenmaksujen pitäminen kohtuullisen suuruisena jatkossakin
 - Jäsenmaksu tukea voi hakea tarvittaessa seuralta
 - Taekwondo kummin nimeäminen uusille harjoittelijoille pidempään harjoitelleiden joukosta
 - Etenemismahdollisuudet säännöllisten vyökokeiden kautta
 - Vyökokeisiin kutsutaan
 - Oheistoiminta
 - Harrastajien sitouttaminen pieniin vastuuksiin
 - Illanvietot, seurapäivät ja pikkujoulut
- Seuran talous on tasapainossa
 - Kirjanpito ja tilinpäätös
 - Johtokunta seuraa menoja ja tuloja
 - Keskeisimpiä menoja
 - Vuokra
 - varustehankinnat
 - Keskeisimpiä tuloja
 - Jäsenmaksut
 - Vyökoetulot
 - avustukset
 - Avustusten hakeminen aktiivisesti
 - Olvi - säätiö
 - Iisalmen kaupunki
 - Muut soveltuvat avustukset
- Oma sali
 - oman sali jatkossakin
 - Vapaa aikataulujen suunnittelu seuran tarpeiden mukaan
 - Varusteet aina salilla ja mahdollisuus isompien varusteiden käyttöön ja säilytykseen



- Uusia varusteita hankitaan tarpeen mukaan johtokunnan päätöksestä
- Ohjaajat neuvovat jäseniä salin ja varusteiden kestäväään käyttöön
- Jäsenmäärän kasvaessa tarvittaessa kartoitetaan isompia saleja

Harjoituksia kaiken ikäisille eri tavoitteisiin

Seuran toiminta painottuu kunto- ja terveysliikuntaan. Kilpaurheilussa toimimme kasvattajaseurana. Kunto- ja terveysliikuntaa edistetään monipuolisilla harjoituksilla.

- Kunto- ja terveysliikunta
 - Harjoituksia on viikon aikana useita
 - Mahdollista päästä UKK- liikunta suositukseen seuran treeneissä
 - Monipuoliset harjoitukset, jossa huomioidaan kunto- ja terveysliikunnan eri osa-alueet
 - Teemaharjoitukset, joiden ansioita harjoittelija voi keskittyä haluamaansa osa-alueeseen, kuten kuntokamppailuun tai liikesarjoihin
- Kilpaurheilu
 - Seura toimii kasvattajaseurana
 - Poomsae
 - Ottelu
 - Omien salikisojen järjestäminen
- Lasten ja nuorten monipuoliset liikuntamahdollisuudet
 - Junnujen ja pienten omat harjoitukset
- Harjoituksia koko perheelle
 - Perhetaekwondo
- Harjoituksiin voi osallistua oman kuntotason ja rajoitteiden mukaisesti

Taitavat ohjaajat

Uusia ohjaajia koulutetaan säännöllisesti ja ohjaajien taitoa ylläpidetään koulutuksilla. Ohjaajien motivaatiota ylläpidetään kannustusjärjestelmällä.

- Koulutetut ohjaajat
 - Ohjaajakoulutuksen järjestäminen tarpeen vaatiessa
 - Ohjaajien kanssa sovitut ohjausvuorot
 - Uusilla ohjaajilla mahdollisuus ohjata tunteja
 - Aloittaminen pienestä, kuten alku- ja loppulämmittelyjen vetämisestä
 - Riittävästi ohjaajia
- Kannustusjärjestelmä - ohjaajat
 - Koulun Sabunim (vyöarvo vähintään 4. Dan): Oma avain salille, salin vapaa käyttö, sopimus seuran väriävöiden myöntämisestä
 - Ohjaajat: oma avain salille, salin vapaa käyttö

Turvalliset harjoitukset

Harjoituksissa on kaikilla turvallinen olla. Harjoitukset ovat turvallisia ja harjoitusmenetelmät ovat nykyaikaisia ja tehokkaita. Uudet ja vanhat harjoittelijat otetaan ystävällisesti vastaan. Ketään ei kiusata ja kaikki otetaan mukaan.

- Harjoitukset ovat suunniteltuja ja harjoitukselle on aina ohjaaja
- Harjoitukset pidetään fyysisesti turvallisena
 - Koulutetut ohjaajat
 - Vähintään yksi apuohjaaja junioriryhmien harjoituksissa
 - Sali pidetään siistinä
 - Siivousvastaava järjestää kaksi kertaa vuodessa salin siivouspäivän
 - Viikkosiivous (harjoitusten jälkeen yhdessä)
 - Käytettävät välineet pidetään puhtaina ja ehjänä
 - Jokainen harjoittelija huolehtii käyttämistään välineistä
- Kamppailija ei kiusaa
 - Ohjaajat puuttuvat havaittuihin kiusaamistilanteisiin välittömästi
 - Junioritoiminnassa asiasta informoidaan huoltajille
 - Kaikki otetaan mukaan
 - Eritasoiset harjoittelijat kunnioittavat toisiaan

Tähtiseura

Kehitetään ja ylläpidetään seuran toimintaa niin, että seura on jatkossakin tähtiseura -merkinnän arvoinen

- Lapset ja nuoret
- Aikuiset

Tähtiseura on vahva ja tunnettu brändi, joka kertoo seuran laadukkaasta toiminnasta.

Laatuohjelmassa on määritelty laatutekijät, jotka Tähtiseuran tulee täyttää.

Laatutekijät jakautuvat neljään osioon ja niiden alateemoihin:

1. Johtaminen ja hallinto (johtaminen, hallinto, viestintä ja markkinointi)
2. Urheilutoiminta (urheilijan ja liikkujan polku, valmennuksen linjaus)
3. Seuran ihmiset (voimavarat ja yhteisöllisyys)
4. Aineelliset resurssit (talous ja olosuhteet)