

# OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJAUS

(Vahvistettu Lahden Vasaman syyskokouksessa xx.xx.2024)

## 1. Ohjaus- ja valmennuslinjauksen tehtävä ja tarkoitus

Linjauksen tavoitteena on kuvata seuran keskeisimmät toimintaperiaatteet ja tavoitteet. Kohderyhmänä ovat seurassa olevat ohjausta ja valmennusta tekevät henkilöt, seuraan tulevat harrastajat ja erilaiset sidosryhmät.

Linjaus on tehty yhteistyössä seuran johtokunnan ja seuran jäsenistön kesken ja sitä tarkistetaan syyskokouksessa, sekä tarvittaessa muulloinkin. Linjaus annetaan tiedoksi seuran www -sivuilla.

## 2. Seuran arvot ja seurakulttuuri

### Toiminta-ajatus

Lahden Vasama ry on jousiammuntaseura, joka tarjoaa jousiammunnan harrastus- ja kilpailutoimintaa yhteisöllisessä hengessä kaiken ikäisille ja tasoisille jousiammunnan harrastajille.

Seuran tavoitteena on edistää jousiammuntaharrastusta Lahdessa ja lähikunnissa, sekä kehittää jäsentensä jousiammuntataitoja. Seurassa on mahdollista harjoitella jousiammuntaa monimuotoisesti eri jousityypeillä ja tavoitteilla.

Seuraan on mahdollista tulla kokeilemaan lajia matalalla kynnyksellä. Seura järjestää lajikokeiluja ja ensinuolet -kurseja, joiden jälkeen lajia voi harrastaa omien toiveiden ja tavoitteiden mukaisesti.

Seurassa on mahdollisuus saada lajiohjauksen lisäksi valmennusta.

### Arvot

#### **Yhteisöllisyys**

Teemme asioita yhdessä, yhteisin tapahtumin, harjoituksin, talkoin ja suunnitelmin. Jaamme tietotaitoamme ja kokemuksiamme.

#### **Yhdenvertaisuus ja yksilön kunnioitus**

Kaikki harrastajamme ovat yhdenvertaisia huolimatta ikäkausi-, taso-, tai jousityyppieroista ja kaikilla on mahdollisuus harrastaa lajiaan tavoitteidensa mukaan.

#### **Turvallisuus**

Harjoituksissa noudatetaan yhteisiä pelisääntöjä ja huomioidaan toiset harrastajat positiivisessa ja kannustavassa hengessä.

#### **Visio**

Seuran tavoitteena on kasvattaa lajin näkyvyyttä ja harrastajamäärää, sekä mahdollistaa henkilön kokonaisvaltaista kehitystä osana yhteisöä.

### 3. Valmennuksen eettiset linjaukset

Seurassa kaikki ovat tasa-arvoisia riippumatta iästä, taustasta, sukupuolesta, aselajista, kokemuksesta ja harrastuksen tavoitteista. Seurassa ei hyväksytä minkäänlaista syrjintää tai kiusaamista. Seuran toiminta on kannustavaa ja turvallista kaikille osallistujille ja toiminnassa mukana oleville. Seura sitoutuu tarvittaessa selvittämään lasten ja nuorten kanssa toimivien ohjaajien rikostaustan tehtävään soveltuvuuden varmistamiseksi. Seura on SJAL:n jäsenenä sitoutunut liiton yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmaan <https://bin.yhdistysavain.fi/1597116/qEUYvwru6uOoszb59bdg0V-0nB/Yhdenvertaisuus-%20ja%20tasa-arvosuunnitelma.pdf>

Seura on sitoutunut Olemme turvallinen seura -ohjelmaan. Kun havaitaan epäkohtia, tulee niistä ilmoittaa seuran Häirintäyhteysenkilölle, jotka toimivat ohjelman toimenpiteiden mukaisesti. Seuran nettisivuilta löytyy Olemme turvallinen seura osio ohjeineen.

### 4. Ohjauksen ja valmennuksen tavoitteet

#### Lajikokeilut, kurssit sekä tapahtumat

Seura järjestää säännöllisesti lajikokeiluja, kursseja ja tapahtumia. Lajikokeiluita järjestetään yrityksille, yhteisöille tai vaikka kaveriporukoille.

Lajikokeiluja, kursseja ja tapahtumia voidaan järjestää kaikille yleisesti avoimena tapahtumana tai rajattuna esimerkiksi kaveri-, perhe-, naistenilta / miestenilta tai muun erityisryhmän – teemalle / tarpeisiin.

Seura tekee jousiammuntaa näkyväksi erilaisiin tapahtumiin osallistumalla sekä järjestämällä jousiammuntaa ja seuran toimintaa esitteleviä tapahtumia, joihin ihmiset pääsevät matalalla kynnyksellä kokeilemaan lajia ja saamaan tietoa jousiammunnan harrastamismahdollisuuksista Lahdessa tai sen lähialueilla.

Seurassa voi harrastaa jousiammuntaa tavoitteellisesti tai vain kiinnostuksesta lajia kohtaan. Kilpailuihin osallistumista tuetaan, esimerkiksi neuvomalla ja jakamalla tietoa kilpailuista ja niihin osallistumisesta sekä harjoittelemalla kilpailuun kuuluvia asioita esimerkiksi tulosten kirjaus, ammunta-aika jne. seuran sisäisissä kilpailuissa.

### 5. Ohjauksen ja valmennuksen toimintamuodot ja roolit

#### Ohjaus ja valmennus

Lahden vasama kannustaa ja ohjaa seuran jäseniä matalalla kynnyksellä osallistumaan seuran järjestämään ohjaus- ja valmennustoimintaan.

Seura järjestää jäsenille ohjaaja- ja valmentajakoulutusta seuran sisällä ja tukee osallistumista Suomen Jousiampujainliiton koulutuksiin tai muihin seuran toimintaa tukeviin koulutuksiin.

Valmennuspäällikkö / Vastaava ohjaaja johtaa ohjaajien ja valmentajien toimintaa. Valmennuspäällikön / Vastaavan ohjaajan nimeää seuran johtokunta.

Vastaava ohjaaja valitsee ohjaajat ja apuohjaajat perehdyttäen heidät tehtäviinsä.

Ohjaajaksi ja valmentajaksi voi hakea kiinnostuksensa ja osaamisensa mukaisesti.

Ohjaajat toimivat seurassa kurssien ja lajikokeilujen vetäjinä sekä valmennusryhmien ohjaajina.

Apuohjaajat toimivat ohjaajien apuna kursseilla, lajikokeiluissa ja valmennusryhmissä.

Seuran valmennustoiminta organisoidaan kulloistenkin tarpeiden mukaiseksi.

Valmentajilta edellytetään VOK1 -koulutusta. Seura tukee kouluttautumista kulloistenkin resurssien mukaan. Seuran valmentajat valitsee johtokunta hakemuksesta.

## Roolit

- Valmennuspäällikkö / Vastaava ohjaaja
- Ohjaajat ja apuohjaajat
- Valmentaja

## Ryhmät

- Aloittelijat
- Harrastajat
- Juniorit (11–21 v)
- Lisenssiurheilijat

## 6. Harjoitustoiminnan suunnittelu ja sisältö

Valmennuksen ja ohjauksen suunnitelmat ja sisällöt tehdään ikätason ja harrastajan tavoitteiden mukaisesti.

- Aloittelijat
  - Ensinolet -kurssi
- Harrastajat
  - Jatkonuolet -kurssi (tarvittaessa)
  - kunto- ja virkistysammunta
  - ohjausta ja valmennusta
  - seuran kisat
  - kansalliset kisat
- Juniorit (11 v -21 v)
  - junioreiden ensinolet -kurssi
  - seuran kisat
  - kansalliset kisat
  - ohjausta ja valmennusta
  - junioriryhmän treenit
  - seuran yleistreenit
- Lisenssiurheilijat
  - ohjausta ja valmennusta
  - henkilökohtainen valmennus

Valmentajat ja ohjaajat vastaavat seuran harjoitustoiminnan sisällöstä. Kaikki valmentajat ja ohjaajat ovat tehtäviinsä asianmukaisesti koulutettu.

Ohjattujen ryhmien koko suhteutetaan käytettävissä olevien tilojen, kaluston, valmentajien ja ohjaajien määrään siten, että kaikille ampujille on riittävästi myös henkilökohtaista tukea tarjolla.

## 7. Kehityksen ja innostuksen seuranta ja mittaaminen

Seuran yleisötapahtumien ja ohjattujen harjoitusten tavoitteena on jäsentensä innostuksen, sitoutumisen sekä taitojen lisääminen. Tätä mitataan vuosittain seuraavilla mittareilla:

1. Jäsenmäärä
2. Lajikokeilujen määrä ja osallistujien määrä
3. Kurssien määrä ja osallistujien määrä
4. Ohjattujen harjoitusten määrä ja osallistujien määrä
5. Harjoittelijoiden määrä seuran sisävuoroilla
6. Harjoittelijoiden määrä Mukkulassa, ns. omatoimiharjoittelu
7. Ohjaajien määrä
8. Kilpailuihin osallistumisten määrä
9. Taitomerkkien suorittaneiden määrä
10. Divarisarjaan ja seuran mestaruuskilpailut osallistuneiden määrä
11. Junioriampujien (alle 11–21 v.) määrä
12. Lisenssiurheilijoiden määrä

## 8. Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

Valmentajien kouluttautumisen ensisijaisena väylänä käytetään Olympiakomitean tarkkuuslajien VOK-koulutusjärjestelmää lajiosilla lisättynä. Ohjaajien kehittymistä valmentajiksi tuetaan osallistumalla kurssien kustannuksiin seuran johtokunnan kulloinkin päättämällä tavalla.

Omaehtoista kouluttautumista tuetaan liikuntajärjestöjen (esim. Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu) kursseilla.

Pyrimme kasvattamaan seuran ohjaajien määrää, sekä pitämään ohjaamisen ja valmentamisen kuormittavuuden kohtuullisissa rajoissa. Ts. ohjauksen tulee olla mukavaa myös ohjaajalle.

Valmentajille, ohjaajille ja apuohjaajille maksetaan seuran johtokunnan määrittelemää ohjaajapalkkiota.

## 9. Seuran tuki kilpailutoiminnassa

Kilpailemisen opettelu on helppoa ja turvallista aloittaa seuran omista harjoituskisoista. Seuran ulkopuolisiin kilpailuihin osallistuvalla annetaan opastusta ja tukea kilpailukäytäntöihin.

Seura pyrkii järjestämään etenkin junioreiden kisoihin mukaan valmentajan tai ohjaajan. Junioreille olisi hyvä saada kisapäiväksi mukaan myös huoltaja.