

Junioritoiminnan vanhempainilta

Torstai 16.4.2026



LAHDEN AHKERA

Urheilijanpolku

Lahden Ahkera ry



Pikkuisten urheilukoulut



Yleisurheilukoulut ja Juniorivalmennus
Yleisurheilu kaikille



Nuorisovalmennus ja Harrastusryhmä



Huippu-urheilu ja Masters-urheilu

Ilmoittautumiset ovat auki

- Kesäryhmät – ilmoittautumiset auki (10 viikkoa)
- Uutena kevätryhmät (3 viikkoa)

Mitä yleisurheilu on?

- Juokse, hyppää, heitä
- Kova kunto; voima, nopeus, punaiset posket
- Monipuoliset harjoitukset
- Omien tuloksien ja kehittymisen seuraaminen
- Yksilölaji joukkueena

Mitä muuta?

- Ei tarvitse leipoa
- Tapahtumia sopivasti – ehtii olemaan liikunnallinen myös vapaa-ajalla
- Harjoitukset loppuvat aina ennen klo 20
- Ymmärretään eri tahtiin kehittyvät yksilöt
- Tasa-arvoinen laji (sukupuolet, taustat)
- Kustannuksiltaan maltillinen
- Idoleita nuorissa, aikuisissa, Suomessa, maailmalla
- Ymmärretään että nuorella voi olla muitakin harrastuksia

- www.lahdenahkera.fi



Kaverit mukaan

- Ryhmien treeneihin saa tuoda kaverin kokeilemaan
- Kesälle ja keväälle on helppo ilmoittautua kaverin kanssa samaan ryhmään



Harjoittelun periaatteita

- **Lajitekniikoiden/kilpailusuorituksen hiomisella ei ole kiire**
 - Yleisurheilulajeissa tarvittavia **taitoja** harjoitellaan paljon
 - ✓ Taito vs. tekniikka / monipuolinen harjoittelu vs. täyden vauhdin kisasuoritukset
- **Harjoituksissa opitaan taitoja ja lajitekniikoiden ydinkohtia**
 - Taitoja: mm. juokseminen, hyppääminen ja heittäminen
- **Omatoiminen liikunta, kaveri mukaan**
 - Lapset ja nuoret saavat nopeasti taidot joilla pärjää omatoimisesti lähikentällä – pääsee oppimaan lisää lajeista ja kokeilemaan suorituksia monella eri tavalla. Kaveri mukaan ja Radiomäelle touhuamaan.
- **Viikoittaisissa harjoituksissa** viedään lajeja eteenpäin taitojen, ominaisuuksien ja mielikuvien kautta
- **Lajixtrat täydentävät** kokonaisuutta ja tuovat ideoita sekä rohkeutta omatoimiseen harjoitteluun

Esimerkki aitajuoksusta

- Aitajuoksu 60cm aidoilla, erilaisilla väleillä, taitoja kasvattaen, aitajuoksun ydin
- Aitajuoksu 76cm aidoilla, kisaväleillä, kisasuorituksen opettelu, rohkeus kisaamiseen
- ”Nykyinen aikuisurheilija: 16-vuotiaana ei päässyt aitoja kolmella, ei urheilulukioon, ei viesteissä, 19v Suomen paras. Annetaan aikaa. Kehitetään taitoja ja ominaisuuksia.”

Esimerkki pituushypystä

- Pituushyppyrata koulun liikuntasalissa, ponnistuksia korokkeelta, rytmeistä, paljon toistoja, voimaa, taitava ponnistaja
- Pituushyppyä askelmerkiltä, vähän toistoja, kisasuorituksen opettelu, rohkeus kisaamiseen

Esimerkki keihäänheitosta

- Heittopallon ja tennispallojen heittäminen vauhditta keihästyyllillä, ristiaskelhypystä, ristiaskeleista, paljon toistoja, helppo välineenhallinta, ydinkohtien opettelu
- Keihäänheittäminen vastaavilla tavoilla; välineenkäsittelyn opetteleminen

Lajitekniikoita
parannetaan taitojen ja
ominaisuuksien avulla

Kisapaikan periaatteita

- Omien ennätysten kokeileminen
- Kisajännityksen hallitseminen ja kisaamiseen tottuminen
- Harjoituskavereiden kanssa erilaisessa ympäristössä toimiminen ja tutustuminen
- Harkoissa harjoitellaan ja kisapaikalla tehdään suorituksia omalla sen hetkellä tyylillä ja taidolla, rohkeasti
- Runsaat neuvot kisapaikalla eivät ole tarpeellisia
”Anna mennä vaan”, ”Rohkeasti, oma tulos riittää”
- Kun valmentaja on kisapaikalla niin annetaan tilaa vuorovaikutukselle
- Kisapaikan kaverit ovat myös hyviä palautteen antajia ja jännityksenpoistajia
- Kisoihin osallistuvat lapset ja nuoret pysyvät lajin parissa tutkitusti paremmin – mielenkiintoa harjoitteluun ja tekemistä lajin ympärille



Kasvun ja kehityksen huomioiminen

- **Pitkäjänteisen työn arvostaminen ja ymmärtäminen**
 - Korostuu kasvuvaiheessa kun tulokset voivat ottaa takapakkia; nuorelle voi tulla jopa vuoden mittainen suvanto koska voimantuotto/koordinaatiokyky heikentyy hetkellisesti
 - Tulokset voivat myös pompsahtaa ylöspäin murrosiän myötä varsinkin pojilla
 - **Lapset ja nuoret kehittyvät eri tahtiin ja se on luonnollista**
- **Missä vaiheessa hyvä harjoittelu tuottaa tulosta?**
 - Juniorivaiheessa enkat tulevat suhteessa kasvuun ja biologiseenkehitykseen
 - **Tottakai harjoittelulla** on merkitystä, mutta se on enemmän “henkilökohtaisen tuloksen kannalta” ja “rahaa pankkiin”
 - Hyvä harjoittelu kannattaa aina!
- **Mahtituloksia tekevät juniorit**
 - Vertailu toisiin juniorivaiheessa on haastavaa ja tarpeetonta

Omatoiminen liikunta ja tekeminen tuo ison osan urheilijaksi kasvamisen tuloksesta.
#pyörälläkouluun #pyörällätreeneihin
#pyörälläkaverille #kävellenmetsään

Kisoihin osallistuminen

- Oman kehityksen seuraaminen keskiössä
- Tulevat Tähdet –monipuolisuuskilpailu josta löytyy mm. jokaisen tekemät tulokset kauden aikana ([TÄSTÄ](#))
- Kisamuotoja:
 - Harkkakisat
 - Viralliset kisat lähellä
 - Viralliset kisat naapureissa
 - Isot kisatapahtumat ja elämykset
 - Montako leukaa jaksan vetää ja jaksanko polkea pyörällä sen ison mäen alhaalta ylös :)
- Ahkeralla listattuna kesäksi hyvä kokonaisuus



Kesä 2026

| MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU |
|--------------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------------|--------------|
| 1. kesä Arkiheitot, R | 2 | Paavo Nurmi | 4 | 5 | PM-ottelut, A | 7 |
| 8 Arkiheitot, R | 9 | 10 Yleisurheilun | 11 Youth Athletics Games, Espoo | 12 | 13 PM-moniottelut (M/N, M/N) | 14 |
| 15 | 16 | 17 Seuracup 1, I | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 Pm-seiväs, R | 23 Arkiheitot, R | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 Piiriottelu, O | 1. heinä | 2 Arkiheitot, R | 3 Janakkala Games | 4 Reilucup 3 | 5 2 muuta |

Ahkeran tapahtumakalenteri GMT+03

+

Lisää Ahkeran kalenterin perustapahtumat omaan kalenteriisi plusmerkistä(+)

Viralliset kisat

- Näihin kisoihin tarvitset lisenssin
- Ahkeran järjestämät ja pm-kisat maksuttomia ahkeralaisille
- Ohjeet kilpailukalenteriin ilmoittautumiseen, [tästä](#)
- Lasten yleisurheilukilpailujen säännöt, [tästä](#)

Kisat ja harkat

- **Kisaaminen on yleisesti kesällä suotavaa** ja kivaa kun pääsee useammin mittaamaan tuloksiaan
- On hyvä kuitenkin huomioida:
 - ”Montako kertaa piikkarit on jalassa kesäviikoilla”
 - ”Kisojen määrä viikossa”
 - ”Mahdolliset kisattomat viikot”
 - Suosituksena, että kesällä priorisoidaan harjoituksia ja valitaan kisat sopivasti niiden mukaan

Sairaskuluvakuutus

- Tapaturmavakuutuksen lisäksi juniorille kannattaa ottaa sairaskuluvakuutus joka on voimassa myös harrastuksissa ja kilpailuissa
- Sellainen vakuutus kattaa myös rasitusperäiset vammat



Kisojen järjestäminen ja vanhemmat

- Ahkera järjestää Suomen eniten kilpailuja
- **Kisojen toteutumisen lähtökohtana** on että kaikkien kisoihin osallistuvien lasten perheistä tulee toimitsija tapahtumaan
- **Kisoihin tehdään toimitsijakutsu** johon tulee vastata viipymättä kun se postiin kilahtaa
 - Vapaaehtoiset kilpailujenjohtajat tekevät paljon töitä kisojen eteen ja tarvitsevat vastaukset kaikilta.
 - Mielellään ”pääsen” vastaukset :)
- Tarvitaan uusia henkilöitä perus- ja erityistehtäviin

Toimitsijakoulutukset: erityistehtäviin

- PE 24.4: Lähettäjäkoulutus
- LA 25.4: Kuuluttajakoulutus
- LA 25.4: Maalikamera- ja tulospalvelukoulutus
- TI 28.4: Taso 3 - Toimitsija/tuomarikoulutus
- **Ilmoittaudu:** [Toimitsijakoulutus - Lahden Ahkera ry](#)
 - Kaikille ilmoittautuneille kaksi Fazerin puuropakettia Reilucup 1:ssä

Etäkoulutus (sähköisenä) : Tason 2 toimitsijakoulutus

- Ennen Reilucup 1:stä tason 2 suorittaneille Fazerin puuropaketti.
- [Linkki koulutukseen tästä](#)

Toimitsijarekryn täyttäminen

- Isompiin tapahtumiin tarvitaan toimitsijarekryn kautta ilmoittautumiset
- Esimerkkinä:
 - Lahtijuoksu su 24.5
 - Viestikarnevaalit ke 27.5
 - Yleisurheilun Motonet GP ke 10.6
 - Kestävyysskarnevaalit 27.-28.6
 - Pm-huipentuma ke-to 5.-6.8
- Täytähän lomakkeen täältä: [Toimitsijarekry - Lahden Ahkera ry](#)



Ideoita aamupalalle

- **Löytyykö aamupalalta** vain sokeria ja hiilihydraatteja vs. proteiinia, hiilihydraattia, hyviä rasvoja ja suojaravintoaineita
- Hiilihydraatin lähde (leipä, mysli, puuro, karjalanpiirakka, murot, riisikakut)
 - Pitää koneet käynnissä – pääasiallinen polttoaine kasvavalle nuorelle ja urheilijalle
- Proteiinin lähde (kananmuna, jogurtti, rahka, soijapohjaiset valmisteet, juusto, leikkele, pähkinät, raejuusto)
- Suojaravintoaineiden lähde (hedelmät, marjat, kasvikset)
- Rasvan lähde (pähkinät, kasvisöljyt, levitteet, siemenet, kananmuna)
 - Rasvat tärkeitä hormonituotannon ja vastustuskyvyn kannalta sekä tulehduksien vähentämisessä ja aineenvaihdunnan säätelyssä
 - Rasva myös tärkeä energianlähteenä



Ravinto

- Keskeisin asia kasvavalle nuorelle ja urheilijalle on **saada riittävästi energiaa** ja ruokailun stressittömyys
- **Kun urheilija saa yli kulutuksensa energiaa** = highflux = optimaalinen tilanne jaksamisen, terveenä pysymisen ja kehittymisen kannalta
- **Liian vähäinen energiansaanti aiheuttaa monia ongelmia**, mm. luustolle, vastustuskyvylle, fyysiselle ja psyykkiselle jaksamiselle, unelle, kasvulle, kehitykselle, laihtuminen/säästöliekki, tehontuotolle...
- **Lyhyesti:**
 - Kasvava nuori tarvitsee energiaa ja hiilihydraatteja runsaasti, myös rasvaa
 - Riittävän monta ateriaa ja välipalaa päivässä
 - Riittävät annoskoot
 - Jälkiruoat on jees
 - Toimistotyöläisen ravintovinkit vs. kasvavan nuoren urheilijan ravintovinkit

Energiansaanti



- Lisätietoa urheilun kulmakivistä: www.terveurheilija.fi
- Ravinto: www.terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiansaanti-ja-ateriarytmi/

Ahkeralaisuus

- **On hienoa olla ahkeralainen**
 - ”Yleisurheilu on minun lajini!”
 - @lahdenahkera
- **Ollaan ylpeitä toisista ahkeralaisista**
 - ”Nuokin treenaavat meillä ja ne on kovia”
- **Toimitsijat, ohjaajat, valmentajat, talkoolaiset, tapahtumat**
 - ”Meitä on paljon ja kaikki tahtovat tuoda urheilijoita ja ahkeralaisia esille”
- **Ahkeran treeniasut, kisa-asut**
 - **Voidaan pukeutua treeneissä Ahkeran asusteeseen – erotutaan eduksemme**
 - Tilaa seura-asuja: www.lahdenahkera.fi/yleisurheilu/seuravaatteet/

Facebook:

- Lahden Ahkera [TÄSTÄ](#) sisäpiiri
- Lahden Ahkera ry [TÄSTÄ](#) edustus uutiset
- Ahkeran varustekirppis [TÄSTÄ](#)

Instagram:

- @lahdenahkera



Kiitos!



HYVÄÄ ALKUKESÄÄ KAIKILLE JA
HAUSKOJA LIIKUNTAHETKIÄ.



LAHDEN AHKERA

MATTI HANNIKAINEN

Lisädiat

Ryhmänjohtajat

Ryhmänjohtajat kaudelle 2025-2026

- **Voitot:** Anna Roitto, Rosa Ylén ja Kaisa Kykkänen
- **Sisu-tytöt:** Miikka Pakkanen, Rosa Hemming ja Milla Leppänen
- **Teho-tytöt:** Erika Mattila ja Kirsi Saranlinna
- **Sankarit, pojat 9-10v:** Jenna Ikäläinen ja Pauliina Lusila
- **Titaanit, pojat 11-13v:** Sami Alenius
- **JVR-tytöt 11-12v:** Anni Aavikko ja Anna Väli-Klemelä
- **JVR-tytöt 2012-2013:** Maarit Siren-Palvanen
- **Valmennus 2010-2011 tytöt:** Janne Ylijärvi
- **Valmennus 2010-2012 pojat:** Anni Korhonen
- **Makkosen ryhmä:** Naana Marttila
- **Erkinheimon ryhmä:** Johanna Lehtinen

- Myös muilla vanhemmilla mahdollisuus osallistua yhteisiin asioihin!
- [Ryhmänjohtajat - Lahden Ahkera ry](#)



Paluu harjoitteluun sairastamisen jälkeen

Kuume

Aina täysi lepo.

Yleiset sairauden oireet ilman kuumetta (lihassärky, nivelsärky, päänsärky)

Lepo, kunnes oireet ovat hävinneet ja sitten kevyestä liikkeelle.

Nuha ilman kurkkukipua, yskää tai yleisoireita

Varovaisuutta pari päivää, sen jälkeen asteittainen paluu liikuntaan.

Nuha ja muita oireita (käheys, kurkkukipu, yskä)

Seuraa muita oireita ja noudata edellä mainittua nuhan ohjetta.

Kurkkukipu ilman muita oireita

Lepo, kunnes kurkkukipu häviää.

Lue lisää: <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/paluu-urheiluun-hengitystieinfektion-jalkeen/>

Paluu urheiluun hengitystieinfektion jälkeen



Älä tartuta muita!

Palaa harjoitusryhmään aikaisintaan 3-5 päivää oireiden alkamisesta.

Kontrolliharjoitus harjoitteluun paluun tukena

Kontrolliharjoituksia voi hyödyntää palatessa normaaliin harjoitteluun. Kontrolliharjoituksella tarkoitetaan vakioharjoitusta, jossa seurataan esimerkiksi sykettä ja verrataan terveenä tehtyyn harjoitukseen.

Lapset

Lasten omaehtoista liikumista ei tarvitse rajoittaa.

Milloin lääkäriin?

Hakeudu lääkäriin, jos taudin aikana tai rasitusta lisättäessä esiintyy rintakipua, rytmihäiriötä, hengenahdistusta, poikkeavaa väsymistä tai tajunnanhäiriötä rasituksessa. Lääkäriin on syytä hakeutua myös, mikäli infektio-oireet pitkiävät tai vaikeutuvat.

Asiantuntijat: Valtonen M, Toivo K, Heino O, Korpi K, Mjosund K
Yhteistyössä: KIHU, Olympiakomitea, Paavo Nurmi -keskus, Sydänsairaala, Urhea ja Tampereen urheilulääkäriasema
Lähteet: mukailen Schweltnus ym. BJSM 2022, Gluckman ym. J Am Coll Cardiol 2022

Omatoimisuus

- **Urheilijalla saa olla monen tasoisia tavoitteita – kaikista ei tarvitse tulla huippu-urheilijoita**
 - Päätöstä ei tarvitse myöskään tehdä samaan aikaan muiden kanssa
- **Tavoitteellisesti urheilevalta odotetaan positiivista liikunnallisuutta varsinkin vapaa-ajalla**
 - Lihashuoltoa
 - Lihaskuntoharjoittelua
 - Helpon tekemisen määrää; pihapelit, lenkit, kävely kouluun...
 - Urheilupaikat ovat avoinna käytölle; esim. jos pitää heittolajeista niin tie onneen on omatoimisuus → kiviä järveen, palloa seinään, keihästä peltoon ja kenttään
- **Urheilijan uralla tulee monta kertaa tilanne jossa vaaditaan malttia**; kasvuvaiheessa voi vaatia vuoden töitä ennen kuin urheilija palaa omien odotustensa tasolle. Paluun mahdollistaa omatoimisuus, treenikaverit, maltti ja ilo.



MAALIS-HUHTIKUU

AHKERAN KOTITEHTÄVÄT

TÄSSÄ OVVAT HARJOITTEITA JA TEHTÄVIÄ JOITA VOIT TEHDÄ KOKKAUEN AIKANA OMATOIMISESTI MERKITSE YLÖS AINA KUN OLET SUORITTANUT LIIKKEEN TAI TEHTÄVÄN NÄMT SINULLE KERTYVY HARJOITUSPÄIVÄKIRJAA JA NÄET KUINKA PALJON OLET LIIKKUNUT KOKKAUEN AIKANA PERUSJUTTUJEN LISÄKSI

AINA KUN OLET TEHNYT RUUDUN TEHTÄVÄN – MERKITSE VIIVA

VOIMAA! Voima auttaa jaksamaan ja antaa tehoa suorituksiin. Tee 3-5 kierrosta (1-2x viikossa):

- Hidas kyyky niin alas kuin pääset x8 (jos kevyttä niin ota reppu syliin)
- Kyyky hitaasti alas ja ponnistaen ylös x8
- Nouse korokkeelle seisomaan x8-8
- Lantion nostot selällään x20
- Kyykyhyppy korkeasta kyykystä jatkuvana x8

Lapsuusvaihe, alakoulu

Nuoruvaihe, yläkoulu

Nuoruvaihe, 2. aste

Huippuvaihe

Yleinen harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

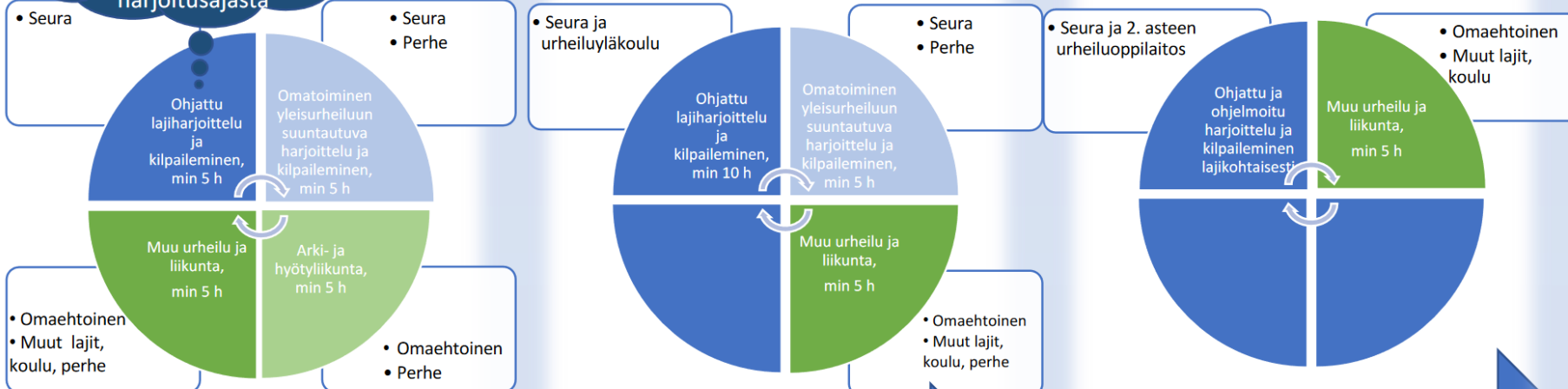
Lajiryhmäsuuntautunut harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

Lajisuuntautunut harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

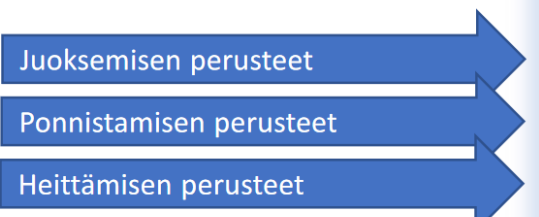
Suorituskyvyn ja lajituloksen maksimointi

Runsaasti toistoja ja aktiivista liikettä, vähintään 50 % harjoitusajasta

3 h / vrk, 20 h / vko, 1000 h / v



Kansainvälisen vaatimustason ja lajianalyysin mukainen yksilöllinen harjoittelu ja kilpaileminen



Painotetut yleisurheiluharjoitukset



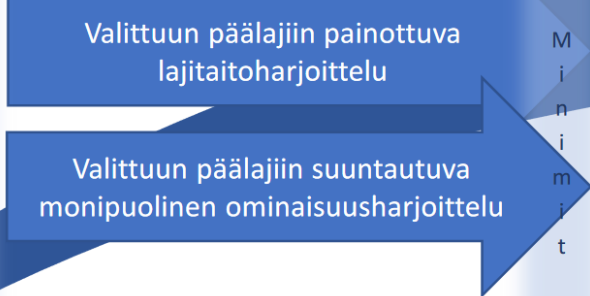
Hermosto Lihaksisto Sydän- ja verenkiertoelimestö

Runsas monilajinen kilpaileminen

M
i
n
i
m
i
t



M
i
n
i
m
i
t



Valmiudet valitun päälajin huippuvaiheen harjoitteluun ja kilpailemiseen



Ahkeran infosivu Mehiläisen etuuksiin

[LINKKI](#)

Ota OmaUrheilu käyttöön ja kerrytä seurallesi rahaa

1. Lataa tai avaa **OmaMehiläinen**-sovellus
2. Klikkaa sovelluksen alareunasta "Minä"
3. Klikkaa "OmaUrheilu"
4. Etsi urheiluseuralistauksesta **oma seurasi**
5. Rekisteröidy salasanalla "MEHURHEILU"

Liitä tukijoukkosi OmaUrheiluun

1. Avaa OmaMehiläinen-sovellus
2. Klikkaa sovelluksen alareunasta "MINÄ"
3. Valitse "PERHEENJÄSENET"
4. Valitse "Hae Suomi.fi-valtuuksista"
5. Klikkaa lapsen nimen kohdalla ja paina "Valitse ja siirry asiointipalveluun"
6. Siirry OmaUrheiluun ja paina etusivun rataspainiketta
7. Valitse "Rekisteröi perheenjäsen seuraan"
8. Klikkaa lapsi ja paina "Rekisteröi"



URHEILU MEHILÄINEN LAHTI
Sibeliuksenkatu 6 C • Vapaudenkatu 12

KIIREELLINEN HOITO

KIIREETÖN HOITO

Toimi etukäteen:

Rekisteröidy Mehiläisen OmaUrheiluun.
Selvitä etukäteen mikä vakuutus sinulla on.

Soita Mehiläisen tapaturma- päivystyksen asiakaspalveluun 010 414 0202* • auki 24/7

Hoitaja ohjaa sinut hoitoon ja auttaa mm.
vakuutuksiin liittyvissä kysymyksissä.

TAI

Mene Lahden Mehiläisen tapaturmapäivystykseen

ma-to 8-20, pe 8-17, la 9-15, su 12-18
Ensiapu, lääkärikäynti ja tutkimukset

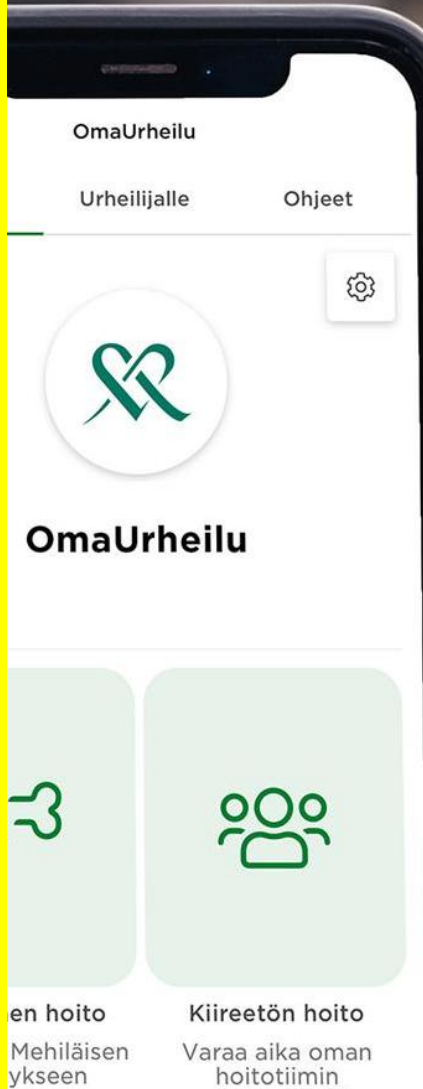
Varaa aika Mehiläisen asiantuntijalle

- OmaUrheilusta
- mehilainen.fi
- p. 010 414 00*

Jatkohoidon suunnittelu yksilöllisesti hoitavan lääkärin ohjeistuksella

Takaisin urheilemaan!

Muista vammojen ennaltaehkäisy, siinä auttavat Urheilu Mehiläisen ravitsemusterapeutti,
urheilupsykologi, fysioterapeutti sekä mm. terveys- ja hammastarkastukset.



Perheliitos nyt entistä helpommin!

Lapsen lisääminen OmaMehiläisen perheliitokseen ja OmaUrheiluun on nyt entistä helpompaa.



Näin teet perheliitoksen:

1. Avaa OmaMehiläinen-sovellus
2. Klikkaa sovelluksen alareunasta "MINÄ"
3. Valitse "PERHEENJÄSENET"
4. Valitse "Hae Suomi.fi-valtuuksista"
5. Klikkaa lapsen nimen kohdalla ja paina "Valitse ja siirry asiointipalveluun"
6. Siirry OmaUrheiluun ja paina etusivun rataspainiketta
7. Valitse "Rekisteröi perheenjäsen seuraan"
8. Klikkaa lapsi ja paina "Rekisteröi"

Lahden Ahkera

Lahden Ahkera on yleisurheiluun ja painiin keskittynyt superseura, jossa on hyvä kasvaa aikuiseksi ja aikuisena!

"Liikuntaa, huippu-urheilua ja elämyksiä" kuvaa hyvin toimintaamme sillä tarjoamme mahdollisuuksia harrasteliikuntaan kaiken ikäisille sekä laadukasta kilpaurheilua ja monipuolisesti tapahtumia. Tavoittemme on olla elinvoimainen ja supertehokkaasti verkostoitunut yleisurheilun ja painin keskusseura Päijät-Hämeessä.

Ahkeran arvot:

Intohimo

Yhteisöllisyys

Tasa-arvoisuus

Jatkuva uudistuminen