



LAHDEN AHKERA

**LAHDEN AHKERA RY
VANHEMPAINILTA**

TO 4.4.2024

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



Urheilutoiminnan periaatteet

Ahkeran urheilutoiminnan periaatteisiin kuuluu:

- Nuoren urheilijan viikkoon pitää mahtua vapaa-aikaa jolloin perhe ja/tai nuori ehtii harrastaa ja liikkua omatoimisesti → **liikunnallisuuteen kasvaminen**
- **Yleisurheilu on myöhäisen erikoistumisen laji**
 - Mukaan ehtii myöhemminkin ja lajin voi aloittaa kilpailullisesti erilaisista liikunnallisista taustoista saapuen
 - Harrastetasolle voi tulla mukaan lapsena, nuorena ja aikuisena
- **Yleisurheilu on harrastus liikunnallisille lapsille**
 - Tämä tarkoittaa, että liikkujaa kiinnostaa mm. hengästyminen, juokseminen, hyppääminen...
 - Harjoituksissa pyritään tarjoamaan fyysisten tehtävien kautta onnistumisen kokemuksia
 - Monipuolisissa kilpailu- ja harjoitustapahtumissa on mahdollisuus haastaa itsensä ja saada lisää henkilökohtaisia onnistumisen kokemuksia → **seurata omaa kehittymistä**

Urheilutoiminnan periaatteet

- Lajitekniikoilla ei ole kiire; lajisuorituksilla ei ole herkkyyskausia
 - Yleisurheilulajeissa tarvittavia **taitoja** harjoitellaan paljon (taito vs. tekniikka)
- Harjoittelu karkeasti:
 - **0-9-vuotta: Taitojen edellytykset**
 - Taitava, ketterä
 - **10-15-vuotta: Lajien ydinkohdat keskiössä**
 - Nopea, kimmoisa
 - **16v+: Lajitekniikat**
 - Voimakas, kestävä
- "Yleisurheilussa lajitekniikoiden hiomisella ei ole kiire"



Tekniikoita parannetaan
taitojen ja
ominaisuuksien avulla

Urheilutoiminnan periaatteet

- Kisaaminen ja harjoittelu on huoletonta sekä luonnollinen osa arkea
- Kisaaminen ei ole pakollista – meillä on erilaisia ryhmiä aina lapsesta aikuiseksi asti
- Innostuminen lajista ja liikunnasta
- Omatoimisuuden kasvattaminen mahdollistaa oppimisen ja kehittymisen
 - Omatoimisuus näkyy myös harjoituksissa ja kisoissa oman tekemisen tuntemisena:
"Miltä tuntui?" –"Tulin ehkä liian jyrkästi ponnistukseen"
"Miten siihen aidalle piti hyökätä? Neuvotko sen vielä?"
"Minusta tuntui, että sain paremman rytmin keihäänheiton loppuun"
- Pitkäjänteisen työn arvostaminen ja ymmärtäminen
 - Korostuu kasvuvaiheessa kun tulokset voivat ottaa takapakkia; nuorelle voi tulla yli vuoden mittainen suvanto koska voimantuotto/koordinaatiokyky heikentyy hetkellisesti
 - Tulokset voivat heikentyä "ilman mitään syytä"
 - **Lapset ja nuoret kehittyvät eri tahtiin ja se on luonnollista.**



Omatoiminen liikunta ja tekeminen tuo **ison osan** urheilijaksi kasvamisen tuloksesta. Yleisurheilupaikat ovat auki ja liikuntaa mahtuu vapaa-ajalle paljon! #pyörälläkouluun #pyörällätreeneihin #pyörälläkaverille #kävellemetsään

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, kiekkoa peltoon ja kenttään
- Urheilijan uralla tulee monta kertaa tilanne jossa vaaditaan **malattia**; kasvuvaiheessa voi vaatia vuoden töitä ennen kuin urheilija palaa omien odotustensa tasolle. Paluun mahdollistaa omatoimisuus, treenikaverit, maltti ja ilo.



HUHTIKUU

AHKERAN KOTITEHTÄVÄT

TÄSSÄ HYVIÄ HARJOITTEITA JA TEHTÄVIÄ JOITA VOIT TEHDÄ KUKAUKSEN AIKANA OMATOIMISESTI. MERKITSE YLÖS AINA KUN OLET SUORITTANUT LIIKKEEN TAI TEHTÄVÄN. NÄIN SINULLE KERTYVÄ HARJOITUSPÄIVÄKIRJAA JA NÄET KUINKA PALJON OLET LIIKKUNUT KUKAUKSEN AIKANA PERUSJUTTUIEN LISÄKSI

Juoksulenkki viiva per 20 min	Pistoolikyky eli 1-jalan kyky kyky tuettuna 4x 3+3	Hyppynaruhyppy paikallaan 2x 20 ja juosten 2x 10m
<small>Voit tehdä lenkin myös 30sec kävely + 30sec hoidokkeita rytmillä</small>	<small>Polvet-varpaat-lantio linjassa. Ota tukea toisen käsistä.</small>	
Missä lajeissa alon tehdä ennätysten ensi kesänä?	Juoksu ylämäkeen (lyrkkä) 6x 4 sec	Selännostot 3x 10 Istumannostot 3x 10

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, laihduminen/säästöliekki, tehontuotolle...
- **Lyhyesti:**
 - Kasvava nuori tarvitsee **energiaa ja hiilihydraatteja** runsaasti
 - Riittävän monta ateriaa ja välipalaa päivässä
 - Riittävät annoskoot
 - Jälkiruoat on jees
- Lisätietoa urheilun kulmakivistä: www.terveurheilija.fi
- Ravinto: www.terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiansaanti-ja-ateriarytmi/

Energiansaanti



Paluu harjoitteluun sairastamisen

- **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?

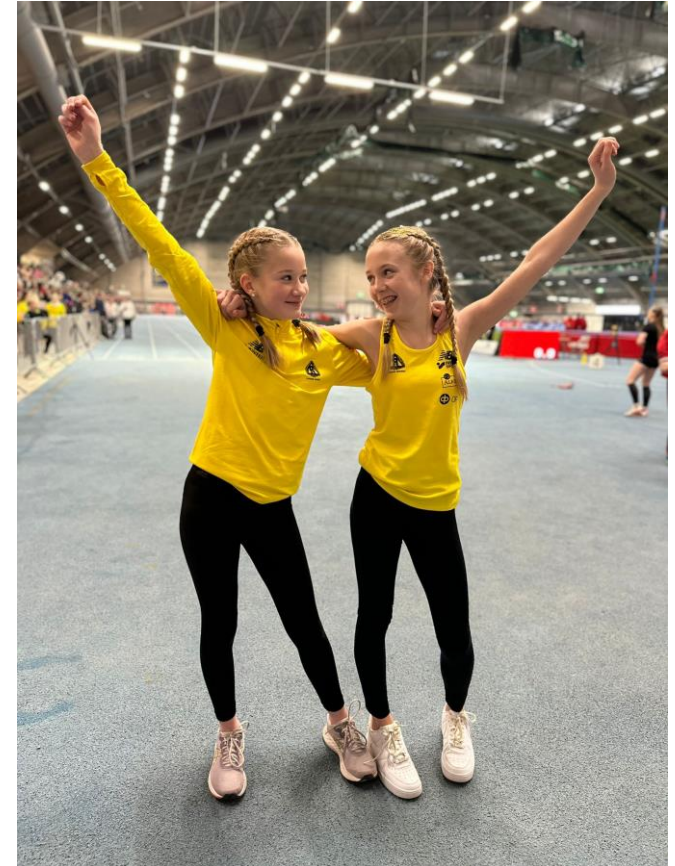
Hakeudu lääkäriin, jos taudin aikana tai
rasitusta lisätessä esiintyy rintakipua,
rytmihäiriötä, hengenahdistusta, poikkeavaa
väsymistä tai tajunnanhäiriötä rasituksessa.
Lääkäriin on syytä hakeutua myös, mikäli
infektio-oireet pitkittyvät tai vaikeutuvat.



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

Kisahommat

- Oman kehityksen seuraaminen keskiössä aina 17-sarjaan asti
- **Kisamuotoja:**
 - Harkkakisat
 - Enkkapäivät
 - Viralliset kisat lähellä
 - Viralliset kisat naapureissa
 - Isot kisatapahtumat ja elämykset
 - Montako leukaa jaksan vetää :)
- **Ahkeralla listattuna kesäksi hyvä kokonaisuus**
 - Löytyy sähköpostista ja www.lahdenahkera.fi uutisista



Viralliset kisat

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



Youth Athletics Games 2024 – Tampere

pe-su 14.-16.6.2024

- **Kisa johon toivotaan ”kaikki mukaan”**
 - Yhteismatka tai omatoimimatka
 - Perjantaina jo lajeja ja/tai tapahtuman tunnelmaa
 - Lauantai + sunnuntai täyteläisiä kisapäiviä ja viihtymistä
- **Olen varannut 21 hlö majoituksen Hotelli Villestä**
 - Pysin saamaan lisää majoituspaikkoja, mutta ainakin tämän verran mahtuu mukaan yhteismatkalle (3-4 huoltajaa + 18 junnua)
 - Kävelen kentälle 20min, bussi nopsaa
- **Omatoiminen ilmoittautuminen kisatapahtumaan 31.5 mennessä** (lajit, kisapakettina kannattaa ottaa se mihin sisältyy kisaruokailu)
- **Yhteismatkalle ilmoittautumisia** kerätään kun saadaan YAG:n nettisivuilta tämän vuoden tiedot (päivittämättä)





Ahkeran kesäryhmät

- Perheryhmä 2-5v
- Vipeltäjät 4-6v
- Termitit 6v
- Salamet 7v
- Voitot 8-9v
- Sisut 10-11v
- Tehot 12-13v
- **Kaupunginosat:**
Laune | Karisto |
Renkomäki | Kärpänen |
Hiekkanutmi | Hollola
- Kilparyhmät 10-13v
- Junior Kestävyys 10-13v
- Tavoitteena kesälle:
Seiväskoulu ja
Nopeus & räjähtävyys
- **Ilmoittautumiset auki**

Jos voitte laittaa tietoa eteenpäin
näillä alueilla koulussa tai
naapurustossa – siitä on iso apu!



Ryhmänjohtajat

Päätehtävät

- Tietoa huoltajalta huoltajalle; mm. kisoihin lähtemisen kannustus
- Ryhmän valmentaja ja ryhmänjohtaja vuorovaikuttavat
- Huoltajien tapaaminen harkkojen alussa "kerran kuukaudessa"

Itse ei ole tarkoitus tehdä kaikkea vaan toimia yhteyshenkilönä sekä aktivoida muut huoltajat toimimaan joukkuemaisesti ryhmän parissa.

Muut tehtävät

- Yhteisöllisyystapahtumat kauden aikana; esim. makkaranpaistoretki, ystävänpäiväkemut, kauden päätös...
- Kisojen jälkeen tiedote kisoista oman ryhmän osalta
- Keskustelut kimppakyydeistä
- Toimitsijatehtäviin ohjaaminen
- Kannustaa ryhmäläisiä laittamaan somessa @lahdenahkera
- Ei vastuuta raha-asioista

Ahkeralaisuus

- **On hienoa olla ahkeralainen**
 - "Yleisurheilu on minun lajini!"
 - @lahdenahkera
 - #nuorisoyleisurheilu #yleisurheilu (Suomen Urheiluliitto)
 - #yoursportforlife #trackandfield (European Athletics/IAAF)
- **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 (julkinen ryhmä) sisäpiiri
- Lahden Ahkera ry (paikat) edustus uutiset

Instagram:

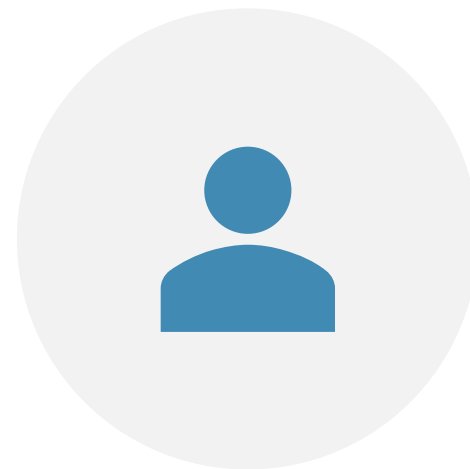
- @lahdenahkera
- #lahdenahkera #nuorisoyleisurheilu



Kiitos!



HYVÄÄ KEVÄTTÄ KAIKILLE JA
HAUSKOJA LIIKUNTAHETKIÄ.



MATTI HANNIKAINEN

Lapsuusvaihe, alakoulu

Nuoruusvaihe, yläkoulu

Nuoruusvaihe, 2. aste

Huippuvaihe

Yleinen harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

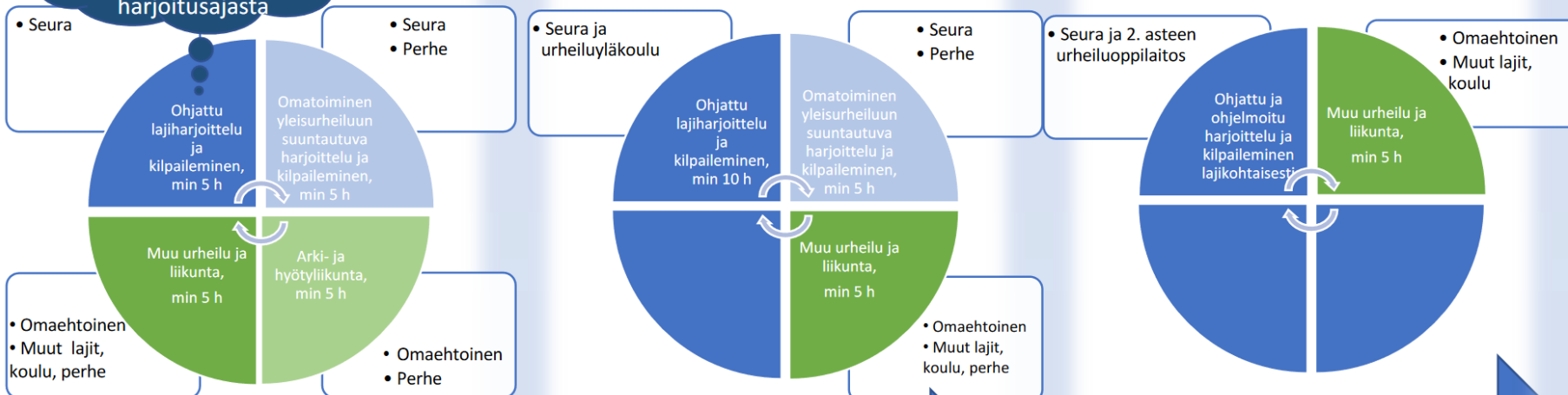
Lajiryhmäsuuntautunut harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

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

- Juoksemisen perusteet
- Ponnistamisen perusteet
- Heittämisen perusteet

Painotetut yleisurheiluharjoitukset



Hermosto Lihaksisto Sydän- ja verenkiertoelimestö

Runsas monilajinen kilpaileminen

Omaan lajiryhmään painottuvat lajitaitoperusteet

Monipuoliset ominaisuusharjoitteluperusteet

Ympärivuotinen kehittävä perusharjoittelu

Kilpaileminen osana harjoittelua

Monipuolinen lajiryhmäkilpaileminen, tavoitteena valmius moniotella

Valittuun päälajiin painottuva lajitaitoharjoittelu

Valittuun päälajiin suuntautuva monipuolinen ominaisuusharjoittelu

Valmiudet valitun päälajin huippuvaiheen harjoitteluun ja kilpailemiseen

Tavoiteltu tuloskehitys päälaajissa