

AHKERA STATEMENTS

AHKERAN NUORISOYLEISURHEILUN
LINJAUKSET
PÄIVITETTY KESÄKUUSSA 2020



LAHDEN AHKERA

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 erilaisista **liikunnallisista** taustoista saapuen
- Yleisurheilu on harrastus liikunnallisille lapsille
 - Tämä tarkoittaa, että liikkujaa kiinnostaa mm. hengästyminen, juokseminen, hyppääminen...
 - Harjoituksissa pyritään tarjoamaan fyysisten tehtävien kautta onnistumisen kokemuksia
 - Monipuolisissa kilpailutapahtumissa on mahdollisuus haastaa itsensä ja saada lisää henkilökohtaisia onnistumisen kokemuksia

URHEILUTOIMINNAN PERIAATTEET

- Monipuolinen harjoittelu
 - **Kaikkia elinjärjestelmiä kehittävä harjoittelu;** hengityselimistö, hermosto, tuki- ja liikuntaelimistö, verenkiertoelimistö
 - **Itsetuntemusta kehittävä harjoittelu;** oppimaan oppiminen, itseohjautuvuus
 - kasvetaan omatoimiseksi, pystytään hahmottamaan syy-seuraus –suhteita ja omaa tekemistä (hyödyntämään sisäistä palautetta)
 - **Monipuolisesti liikunnallisia taitoja kehittävä harjoittelu**
 - opitaan näkemään oman suosikkilajin rinnalla urheilijaksi kasvamisen tavoitteet ominaisuuksien ja taitojen kautta → tarvitaan kova aerobinen kunto, lihaskunto, kimmoisuus, nopeus ja lajitaidot; kehonhallinta, pallopelit, heittäminen, hyppääminen, juokseminen
 - Ennen aikuisikää tavoitteena olla ensisijaisesti urheilija ja sitten vasta ”kestävyysjuoksija, koripalloilija, pituushyppääjä,…”
 - urheilijalla saa olla oma suosikki laji(t)
 - **Sosiaalisitaitoja kehittävä harjoittelu;** harjoitellaan ryhmänä ja huomioidaan erilaiset liikkujat

URHEILUTOIMINNAN PERIAATTEET

Yleisurheilu on myöhäisen erikoistumisen laji

- Ominaisuuksilla on herkkyykskaudet: nopeus, voima, peruskestävyys, liikkuvuus, nopeuskestävyys
 - Mukaan voidaan nostaa myös motoriset perustaidot; perusliikuntataidot ja lajien ydinkohdat keskiössä
- Lajitekniikoilla ei ole kiire; lajisuorituksilla ei ole herkkyykskausia
 - Yleisurheilulajeissa tarvittavia taitoja harjoitellaan paljon (taito vs. tekniikka)
- Harjoittelu karkeasti:
 - 0-9-vuotta: Taitojen edellytykset
 - Taitava, ketterä
 - 10-15-vuotta: Lajien ydinkohdat keskiössä (ei ole kiire lajitekniikan syvyysiin)
 - Nopea, kimmoisa
 - 16-21+v: Lajitekniikat (lajista riippuen)
 - Voimakas, kestävä
- Yleisurheilussa lajitekniikoiden hiomisella ei ole kiire

Tekniikoita
parannetaan taitojen ja
ominaisuuksien avulla

VALINNAT / MILTÄ HARJOITTELU NÄYTTÄÄ

- Harjoituskaudella ”30 asiasta” **valitaan** ”10 asiaa”
 - Voi tulla mielikuva, että tätä-tätä ja tätä ei ole tehty
 - Todellisuudessa Ahkeran harjoituksissa tehdään tavalla tai toisella kaikkea
 - esimerkki: loikkaa, loikkarytmejä, ponnistusharjoituksia, loikkarataa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta, mutta kolmiloikkaa hyvin harvoin → kolmiloikka on silti hallussa ja tulos voi kehittyä → vaikka kilpailusuorituksen tekeminen ei olekaan mukana pitkään aikaan (**koska valinnat**/vaivojen välttäminen)
 - Tiettyinä harjoituskautena / vuonna toiset asiat näyttäytyvät näkyvämmiin
 - Tavoittemme on opettaa nuorelle, että lajit eivät katoa repertuaarista vaan esim. pituushyppyä voi lähteä tekemään milloin vain; tarkistaa päivän kunto
 - Heittolajien hallinta vaatii suurta määrää omatoimista heittelyä (eri välineitä, eri tyylejä, eri lajeja)

| omatoimisuus | vapaa-ajanliikunta | urheilukenttä on avoinna aamusta iltaan |

HARJOITTELUN KULMAKIVET

- Hallikaudella
 - 1-2 harjoitusta yleisurheiluympäristössä
 - 1 harjoitus kehonhallintaa (esim. Mustakallio)
 - 1 harjoitus lihaskuntoa ja aerobiaa (esim. yhteinen kuntopiiri ja lenkki)
 - 1 harjoitus koulun salissa (monipuolista pelailua, loikkaa matoilla, lajien ydinkohtia parhaissa puitteissa)
 - 7+ omatoimista liikuntahetkeä hiihtäen, pelaten, luistellen, lenkkeillen...
- Kesäharjoittelu
 - Pääsääntöisesti Radiomäellä tapahtuva harjoittelu 1-5 harjoitusta vko (hiekkä, ruoho, rata, metsä, puntti, patjat)
 - 10+ omatoimista liikuntahetkeä uiden, pyöräillen, yleisurheillen, pelaten

Omatoiminen liikunta ja tekeminen tuo 90% urheilijaksi kasvamisen tuloksesta.

Yleisurheilupaikat ovat auki kaiken vapaa-ajan; jos lajia rakastaa niin niihin kannattaa tutustua

Ympäri vuotisesti mukana myös alueelliset heitto-, veekoo- ja seiväsryhmät

RYHMIEN MUODOSTAMISEN PERIAATTEET

- Yleisurheilussa ryhmävalmennukseen 100% luotto
- Ryhmät eivät muodostu aina samalla tavalla
 - Ohjaajatilanteet vaihtuvat
 - Ryhmien koot pidetään tietyissä raameissa
 - Mukana voi olla kompromisseja
- Ryhmät
 - Omaryhmä (vastuuohjaajan johdolla 1-4x viikossa)
 - Lajikoulut/kummivalmennusryhmät (10-17-vuotiaana 0, 1 tai 2x viikossa)
 - Leirit (piiri, alue, yläkoulu, suomi), leiripäivät ja lajiklinikat (Ahkera, seurat), Lajikarnevaalit (SUL) → ideoita omaan tekemiseen, uusia juttuja, innostumista

Ryhmän tärkeimmät asiat:

Ryhmä on kiva

Laji on kiva

Harjoittelu on kivaa ja riittävän rankkaa

- Kaikki muu tulee itsestään

KILPAILEMINEN

- Omatoimisuuteen kasvaminen; kisasuoritukset hallintaan
- Oman tekemisen analysointi; ”harpoin lopussa” / ”kaaduin eteenpäin” / ”kallistin liian jyrkästi” / ”heitin ehkä liian aikaisin” TAI ”oli kivaa” / ”ei aina voi sujua” / ”saanko makkaran”
- Kisatapahtumasta tulee kotoisa; tiedetään mitä tehdään ja missä mennään
- Jos lapsi on huoleton ja nauttii kisasta; monta hyvää tavoitetta on saavutettu
- Vanhempien rooli:
 - Luoda turvallinen ja iloinen ilmapiiri
 - Vahvistaa itseluottamusta
 - Huolehdi, mutta älä ylihuolehdi
- Valmentaja ei ole paikalla kaikissa kisoissa

Ei tehdä yleisurheilusta liian vaikeaa

Emme halua antaa kuvaa, että laji vaatii ison määrän ohjattuja harjoituksia, yksilövalmennusta, ulkomaanleirejä, miljoonia ohjeita ja suuria näyttäviä operaatioita kisatapahtumissa...

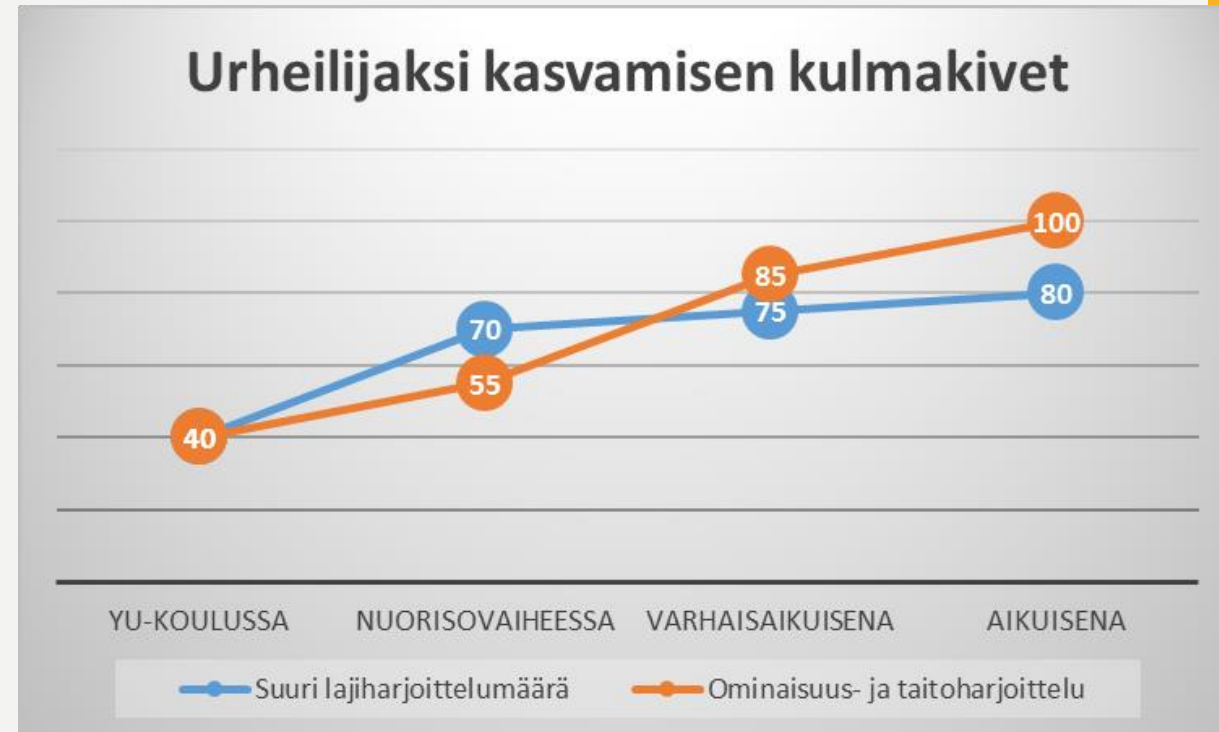
URHEILUTOIMINNAN PERIAATTEET

- Kisaaminen ja harjoittelu on huoletonta sekä luonnollinen osa arkea
- 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.

KILPAILUSUORITUSTEN TEKEMINEN HARJOITUKSISSA

- Motivaation kannalta +
- Kisarohkeuden kannalta +
- Kokemuksen kannalta +
- Päivän kunnon kannalta +

- Kehittymisen kannalta +/-
- Ikäkauden harjoittelun kannalta -/+
- Vammojen kannalta -/+
- Pitkäjänteisen kehittymisen kannalta -



Kuva 1. Oman potentiaalın saavuttaminen kestävällä tavalla (Ahkeran valmennuslinjaus)

OMATOIMISUUS

- Urheilijalla saa olla monen tasoisia tavoitteita; kaikista ei tarvitse tulla huippu-urheilijoita
 - Päättöstä ei tarvitse myöskään tehdä samaan aikaan muiden kanssa
- Tavoitteellisesti urheilevalta odotetaan positiivista liikunnallisuutta varsinkin vapaa-ajalla
 - Lihashuoltoa
 - Helpon tekemisen määrää; pihapelit, lenkit, kävely kouluun
 - Urheilupaikat ovat avoinna käytölle; esim. jos pitää heittolajeista niin ainoa tie onneen on omatoimisuus → kiviä järveen, palloa seinään, kiekkoa 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, maltti ja ilo)

Kehitys: 80% koti/itse, 10% koulu, 10% seura/valmentaja

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; voidaanko pukeutua treeneissä Ahkeran asusteeseen?

- Halutaanko erottua FC Reippaasta, Pelicansista, Kiekkoreippaasta, Namikasta, PHSB:tä, Kuusysistä, Viipurin Reippaasta, Hiihtoseurasta...

Facebook:

- Lahden Ahkera (julkinen ryhmä) *sisäpiiri
- Lahden Ahkera ry (paikat) *edustusuutiset

Instagram:

- lahdendahkera
- #lahdenahkera #nuorisoyleisurheilu

VASTUUHENKILÖT JA ROOLIT

- Ahkeran ja Suomen Urheiluliiton nuorisovalmennusjärjestelmät ohjaavat toimintaa
- Toiminnasta vastaavat np, nvp ja valmennusvaliokunta yhdessä ohjaajien ja valmentajien kanssa
- Ahkerassa urheilevat lapset ja nuoret tulevat tämän porukan vastuulle ja ohjaukseen
 - Urheilija: kertoo tunteuksistaan ja tavoitteistaan
 - Vanhempi: huolehtii tiedonkulusta ja urheilijasta
 - Valmentaja: vastaa valmennuksellisista linjoista ja toiminnoista
- Urheilutoiminnan kulmakivet esitellään mukaan tuleville perheille syksyisin Ahkeran järjestämässä vanhempainillassa
- Kulmakiviä vahvistetaan myös kauden aikana; posteissa, tapahtumissa ja toiminnassa
- Ahkeran urheilutoiminnasta vastaava tiimi toivoo vanhemmilta aktiivista otetta lasten & nuorten harrastukseen mm. infopostien ja seuran yhteisten tavoitteiden parissa
- Ahkeran toiminta perustuu myös paljon vanhempien apuun, mm. kisatapahtumissa ja toisten perheiden innostamisessa

Ahkerä on Suomen johtavia yleisurheiluseuroja ja meillä on mahdollisuus toteuttaa valtavan hienoja juttuja yhdessä!