

2010

Toiminnan käsikirja



Kari Petrow

KeU Paini

6.4.2010

Sisällysluettelo

1.	PAINIJAOSTON TOIMINTAA OHJAAVAT PERIAATTEET	3
2.	KASVA PAINIJAKSI	3
3.	PAININ HARRASTERYHMISSÄ LIIKUNNALLISESTI MONIPUOLISTA TOIMINTAA	4
4.	KEUN NUORISOTOIMINTAA JA VALMENNUSTA OHJATAAN AMMATTITÄIDOLLA.....	4
5.	KERAVAN URHEILIJOIDEN TOIMINNALLINEN VISIO JA EETTISET LINJAUKSET	4
6.	URHEILIJA – KOTI – VALMENTAJA, YHTEINEN KASVUNTIE	5
7.	YHDESSÄ ENEMMÄN – KOKEMUKSIA KAIKILLE.....	5

1. Painijaoston toimintaa ohjaavat periaatteet.

Keravan Urheilijoissa painijaoston tehtävänä on luoda mahdollisuudet harrastaa painia tarjota lajin vaatimat puitteet, sekä osaavaa valmennusta kaikissa painijaoston toimintaan kuuluvissa ikäryhmissä, niin harrastus kuin kilpailumielessä.



Jaoston toiminnassa huomioidaan ryhmäkoot niin, että jokaiselle voidaan tarjota yksilöllistä ohjausta koulutettujen ohjaajien toimesta. Kilparyhmästä (+10v) lähtien kaikille harrastajille suunnitellaan yksilölliset vuosisuunnitelmat. Ensimmäisessä vaiheessa vuosisuunnitelma sisältäen aluksi oman harjoittelun viikoittaista seuranta ja arviointia, kehittyen iän myötä yksilölliseksi harjoitusohjelmaksi joka huomioi niin ravinnon, harjoittelun kuin levonkin.

Kaikille seuran painijoille, kadettiryhmästä (+7v) lukien, otetaan painijaoston toimesta lajiliiton kilpailemiseen oikeutta lisenssi ja jaosto huolehtii osallistumismaksuista lajiliiton kilpailuihin. Jaosto pyrkii näin kannustamaan kaikkia osallistumaan kilpailutoimintaan.

2. Kasva painijaksi



Jaoston tavoitteena on kasvattaa harrastajista jo pienestä pitäen monipuolisesti liikkuvia, ryhmään sopeutuvia ja hyvät liikunnalliset perustaidot omaavia nuoria, joilla on hyvät valmiudet kasvaa urheilijoina heidän omien tavoitteidensa mukaisesti.

Merkittävä osa jaoston toimintaa on yhteisöllisyyden kehittäminen. Tämä teema tulee esille jaoston järjestämissä, harrastajien perheille suunnatuissa toiminnoissa ja tapahtumissa (esimerkiksi useita vanhempainiltoja vuosittain).

3. Painin harrasteryhmissä liikunnallisesti monipuolista toimintaa

Jaostossa on erityisesti painotettu pienimmissä ikäryhmissä tapahtuvaan motoristen liiketaitojen varhaiseen oppimiseen ja herkkyykskausien huomioimiseen eri taitojen säännölliseen kierrättämiseen harjoituspäivinä.



Vanhemmissa ikäryhmissä itse painiharjoittelu lisääntyy, jolloin kehon hallinnan kehittyminen tulee tärkeään osaan. Paini on lajina yksi monipuolisimmista liikuntamuodoista ja antaa näin hyvät valmiudet liiketaitojen kehittymiselle.

4. KeUn nuorisotoimintaa ja valmennusta ohjataan ammattitaidolla

Keravan Urheilijoissa valmennus- ja nuorisoasiat ja niiden kehittäminen otetaan tosissaan. Tämän vuoksi seuraan on palkattu päätoiminen valmennus- ja nuorisokoordinaattori, jonka tehtävänä on paitsi toimia nuorisotyön kehittäjänä ja niin sanottuna ”laaduntarkkailijana”, niin myös kannustaa ja ohjata jaostojen valmentajia valmentajapolulla eteenpäin. KeU haluaa mahdollistaa kaikille valmentajilleen osaamista ja motivaatiota vastaavaan koulutuksen, olipa kyseessä sitten seurassa järjestettävä perustason ohjaajakoulutus, tai vaikka valmentajan ammattitutkinto.

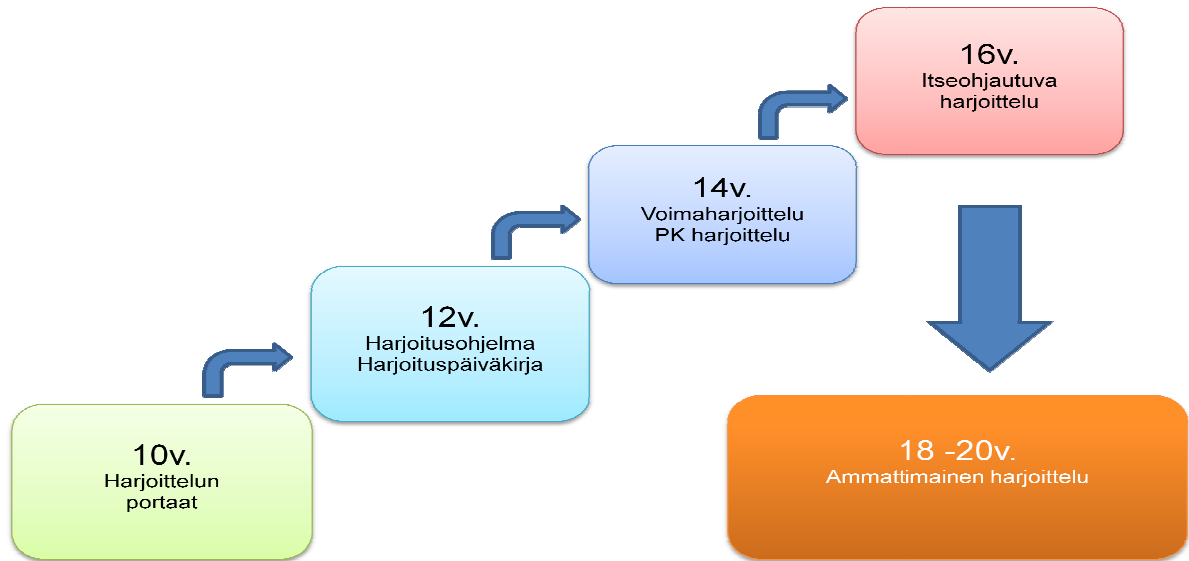
5. Keravan Urheilijoiden toiminnallinen visio ja eettiset linjaukset

Seuran tahtotilana on edelleen kehittyä, kasvaa ja menestyä niin, että se voi tulevaisuudessa taata entistä laadukkaampaa toimintaa jäsenilleen. Monipuolisessa harrastus- ja kuntoilu-, sekä kilpaurheilutoiminnassa seura haluaa jatkossakin olla edelläkävijä tarjoamissaan lajeissa toiminta-alueellaan.

KeUssa lapsille ja nuorille tarjotaan mahdollisuus oppia liikunnan perustaitoja ja sosiaalista vuorovaikutusta leikkimielisessä, kaikkia huomioivassa ympäristössä. Seura kannustaa jäseniään monipuoliseen kunto- ja terveysliikuntaan, sekä takaa kilpailijoille mahdollisuuden eettisesti kestävään kilpaurheilu-uraan. Seuran ohjaajat ja valmentajat, sekä muut toimihenkilöt korostavat terveiden elämäntapojen ja päihteettömyyden merkitystä omalla esimerkillään.



6. Urheilija – koti – valmentaja, yhteinen kasvuntie



Harrastaja – koti – valmentaja-yhteistyö alkaa harrastajan tullessa kilparyhmän piiriin. Yhteinen kasvuntie urheilijaksi alkaa kolmikantatapaamisella (lapsi, vanhemmat ja valmentaja), jolloin sovitaan yhteisistä pelisäännöistä ja laaditaan suunnitelma tulevalle vuodelle kerrallaan.

Pelisäännöissä sovimme yhteisesti käytöstavoista niin harjoituksissa kuin myös kilpailu- tai muilla matkoilla. Vastuunkantaminen omasta harjoittelusta ja käytöksestä on osa kasvamista minkä vuoksi siihen kiinnitetään huomiota harjoittelua suunniteltaessa.

Painijaosto yhteistyössä KeUn muiden jaostojen kanssa toteuttaa jatkuvasti erilaisia koulutustilaisuuksia sekä harrastajille, että heidän vanhemmilleen. Näiden koulutusten tavoitteena on kohottaa harrastajien ja vanhempien tietämys harjoittelusta ja sitä tukevista apustoimista.

7. Yhdessä enemmän – kokemuksia kaikille

Painijaosto organisoii ohjattua toimintaa myös harrastajien vanhemmille. Tällä pyritään lisäämään heidän liikunta-aktiivisuuttaan, sekä myös yhteenkuuluvuutta jaoston toimintaan.

Jaoston toiminta ja kehittyminen tarvitsee monen aktiivisen panosta ja siksi toivomme mahdollisimman monen huoltajan osallistuvan toimintaan ja näin mahdollistaen paremmat harrastusolosuhteet aktiivisille painijoille.