

Päivitetty 02/2018



Järvenpään Voimailijat Ry

Toimintalinja ja pelisäännöt

Tässä dokumentissa määritellään Järvenpään Voimailijat Ry:n toimintalinja ja pelisäännöt. Seuran toimintalinja sisältää vision, arvot, eettiset- sekä urheiluseuratoiminnan tavoitteet. Pelisäännöt sisältävät seurassa noudatettavat yleiset toiminnalliset periaatteet. Dokumentin liitteenä on ajankohtainen listaus seuran erikseen määrittelemistä harrastaja- ja kilparyhmistä.

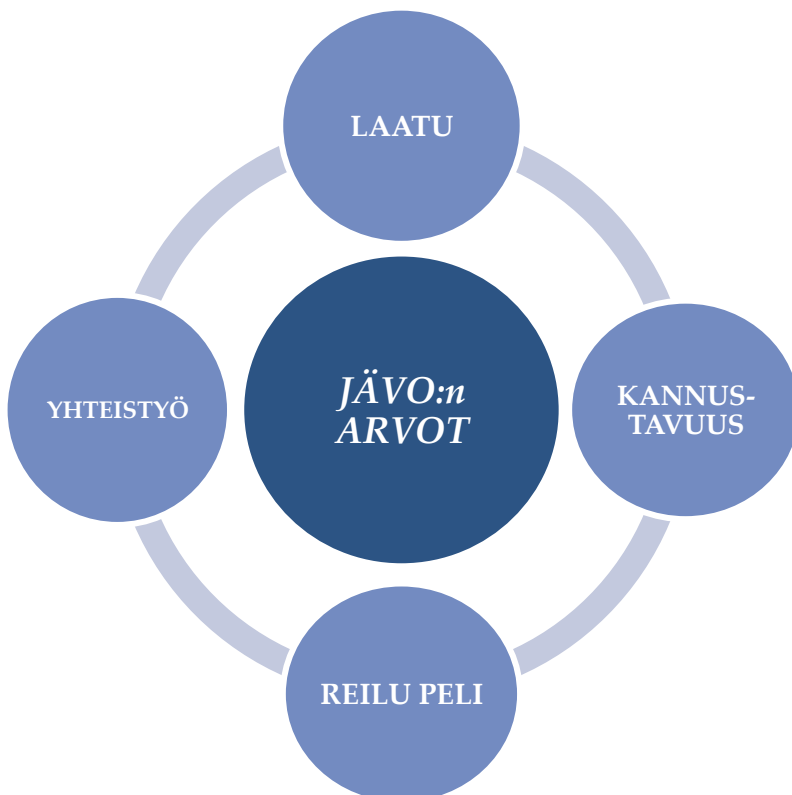
Toimintalinja

Visio

- Yhdessä tekemällä laadukasta, kasvavaa ja kehittyvää seuratoimintaa
- Jokainen mukana oleva lapsi ja nuori kokee olevansa tärkeä ja nauttii liikkumisesta
- Seuran tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille laadukasta ja monipuolista liikuntaa taitotasoon katsomatta
- Mukaan otetaan kaikki halukkaat lapset ja nuoret ja heitä kohdellaan tasapuolisesti
- Panostaa voimakkaasti lasten, nuorten ja edustusurheilijoiden valmennus- ja kilpailutoimintaan ja sitä kautta tehdä myös tärkeää urheiluseuralle kuuluvaa kasvatustyötä

Arvot

Järvenpään Voimailijoiden arvot on määritelty seuraavasti:



Järvenpään Voimailijat Ry

• • •

Järvenpään Voimailijat Ry on vuonna 1963 perustettu paini- ja voimailuseura.

Seura panostaa erityisesti aloittelevien painijoiden valmennukseen, kilpailemiseen ja tukemiseen sekä toimii aktiivisena kilpailujärjestäjänä.

Seuran voimailujaos tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet sekä ohjausta ja valmennusta monipuoliseen voimaharjoitteluun.

Tarjoamme mukavaa toimintaa reilulla tavalla – kaikki saavat osallistua alusta alkaen ja kokea liikkumisen iloa!

Eettiset tavoitteet

- Ihanteenamme on päihteetön ja lasten etua ajava ajattelumalli, joka ohjaa jokaista seuramme urheilumatkaa ja tapahtumaa
- Kiusaaminen kaikissa muodoissaan on seurassamme kielletty, ja jokainen urheilija, vanhempi, toimihenkilö sekä valmentaja sitoutuu puuttumaan kiusaamiseen välittömästi sellaista havaittuaan
- Seuramme valmentajiksi ja vastuuhenkilöiksi hyväksytään vain hyvän kasvattajan ajatuksella toimivia henkilöitä
- Seuramme sitoutuu harrastus- ja kilpailutoiminnassaan alkoholin ja huumeiden käytön vastaiseen toimintaan sekä sitoutuu dopingvapaaseen urheiluun
- Seuran taloudellista, valmennuksellista ja kasvatuksellista toimintaa ohjaa rehellisyys, tasa-arvo, yhteishenki, huomaavaisuus ja vastuuntunto
- Seuramme toiminta perustuu reiluun peliin ja rehellisyyteen

Urheiluseuratoiminnan tavoitteet

1) Urheilulliset tavoitteet

- Tavoitteena pitää Järvenpään Voimailijat harrastajamäärältään yhtenä Suomen merkittävimmistä paini- ja voimailuseuroista
- Tavoitteena on saavuttaa painin EM- ja MM-mitali viiden vuoden sisällä
- Tavoitteena on järjestää painin miesten SM-tason kilpailut kolmen vuoden sisällä

2) Kasvatukselliset tavoitteet

- Tavoitteena on korostaa hyvien käytöstopojen merkitystä sekä koulunkäynnin ja opiskelun tärkeyttä
- Tavoitteena on urheilullisuuden, raittiuden ja terveiden elämäntapojen arvostuksen ylläpito ja kasvattaminen

3) Taloudelliset tavoitteet

- Seuran taloudellinen tilanne pyritään pitämään jatkuvasti vakaana ja ennustettavana

4) Elämäntapatavoitteet

- Tavoitteena on edistää terveitä elämäntapoja, joihin vaikuttavat erityisesti:
 - Liikunta ja päihteettömyys
 - Unen laatu ja ravinto
- Terveitä elämäntapoja edistävät myös sosiaaliset suhteet, ryhmähenki, kiinnittyminen harrasteisiin ja mukavaan yhteiseen tekemiseen

5) Viihtymiseen ja yhteishenkeen liittyvät tavoitteet

- Seurassa vallitsee erilaisuutta kunnioittava ja hyvä yhteishenki
- Ystävät auttavat ja arvostavat toisiaan sekä luottavat toisiinsa
- Seurassa on aikaa ja tilaa avoimelle keskustelulle ja yhteiselle tekemiselle
- Hyvällä johtamisella luodaan hyvät harrastusta tukevat edellytykset

- Johtavassa asemassa olevat toimijat tukevat jäsenistöään ja saavat myös itse tukea jäsenistöltään ja omalta liitoltaan
- Rakentavaa palautetta annetaan ja saadaan
- Harrastusolosuhteet ja harrastusvälineet ovat kunnossa
- ”Pienillä asioilla tehdään arjesta juhlaa”

Pelisäännöt

Toiminnan perustarkoitus on saada lapset ja aikuiset liikkumaan sekä nauttimaan liikunnan tuomasta kehon ja mielen hyvinvoinnista. Alle on kirjattuna yleisiä pelisääntöjä, joiden avulla viihdymme yhdessä seuran toiminnan parissa. Samalla toivomme, että liikunnasta tulee mahdollisimman monelle elinikäinen harrastus.

- Ole positiivinen ja reipas ottaen myös muut huomioon
- Toimimme ryhmässä, mutta jokainen kykyjensä mukaan – enempää ei vaadita – minkäänlaista kilpailupakkoa ei tarvitse tuntea
- Myönteisellä asenteella on aina helpompi oppia uusia asioita
- Jokainen on ryhmässä samanarvoinen ja jokainen on hyvä jossakin
- Vaikka oletkin innostunut, muista ensin kuunnella vetäjän ohjeet ja näytä vasta sitten, kuinka hyvin osaat tehdä eri asioita
- Tule harjoituksiin ajoissa ja pukeudu urheilullisesti
- Jos lapsi käyttäytyy häiritsevästi eikä kuuntele ohjaajaa, vanhempien tulee puuttua asiaan
- Muista tarkasti ryhmän vetäjän antamat ohjeet ja neuvot esimerkiksi varusteiden paikoista ja käyttäytymisohjeista
- Kerro mahdolliset huolesi ryhmän vetäjälle heti kun niitä ilmenee, älä jää yksin murehtimaan asioita
- Kerro ohjaajalle, jos lapsellasi on liikuntaa rajoittavia erityispiirteitä tai sairauksia
- Kiusaaminen kaikissa muodoissaan on seurassamme kielletty, ja jokainen urheilija, vanhempi, toimihenkilö ja valmentaja sitoutuu puuttumaan kiusaamiseen välittömästi sellaista havaittuaan
- Pyydämme myös vanhempia olemaan aktiivisia seura toiminnassa, jokainen omien voimavarojensa mukaan
- Seuramme toimihenkilöt ottavat aktiivisesti huomioon urheilijoiden vanhemmat ja pitävät heidän panostaan ja mielipiteitään tärkeänä urheiluseuramme kehittämisessä
- Seuramme toimihenkilöt ovat aktiivisessa yhteydessä Suomen Painiliittoon, Suomen urheiluliittoon, Järvenpään kaupunkiin ja muihin sidosryhmiin
- Seuramme valmentajiksi ja vastuuhenkilöiksi hyväksytään vain hyvän kasvattajan ajatuksella toimivia henkilöitä

Vanhempien pelisäännöt

- Huolehdiin, että lapseni tulee ajoissa harjoituksiin
- Tuen valmentajan ratkaisuja lapseni eduksi
- Innostan ja kannustan lastani. En aseta tavoitteita lapseni puolesta
- Huolehdiin siitä, että lapseni saa riittävästi ravintoa ja lepoa
- Ilmoitan valmentajalle lapseni erityistarpeista
- Ilmoitan lapseni poissaoloista valmentajalle
- Pysin toimimaan aktiivisesti seuran toiminnassa

Valmentajan pelisäännöt

- Tulen ajoissa harjoitukseen
- Olen säännöllisesti yhteydessä vanhempiin ja ilmoitan muutoksista ajoissa
- Yritän parhaani valmennustyössä ja toimin omalla käytökselläni esimerkkinä lapsille
- Kohtelen kaikkia lapsia tasavertaisina ja muistan myös antaa positiivista palautetta jokaiselle
- Otan jokaisen lapsen huomioon yksilönä
- Vaadin harjoituksissa hyvien käytöstapojen ja yhteisten pelisääntöjen noudattamista
- Kunnioitan ja teen yhteistyötä myös muiden painiseurojen valmentajien kanssa

Painijoiden pelisäännöt

- Tulen ajoissa harjoitukseen
- Kuuntelen ja tottelen valmentajia
- Kannustan muita ja olen kaikille ystävällinen
- Yritän aina parhaani
- Jätän purkat, karkit ja muun syötävän pois harrastusalueelta
- Huolehdin varusteistani ja jätän korut pois
- Noudatan hyviä käytöstapoja ja yhteisiä pelisääntöjä

Seuran toiminta käytännössä

- Painiharjoitukset
- Oheisharjoitukset
- Voimailuharjoitukset
- Kilpailutoiminta
- Tapahtumien järjestäminen (leirit, kilpailut)
- Varainhankinta
- Julkaisujen toimittaminen (kilpailulehtiset, kalenterit, lehtijutut)

Seuratoimijoiden rekrytoiminen

- Aktiivisia seuratoimijoita pyritään löytämään jatkuvasti
- Ymmärrämme seuratoiminnan olevan pyyteetöntä vapaaehtoistoimintaa, jolloin toimijoista on hyvä olla hieman ylikapasiteettia
- Seuratoimijoissa noudatetaan periaatetta: *"on parempi jättää rekrytoimatta joku joka ei sovi seuratoimintaan kuin rekrytoida joku joka sopii"*

Talkootyön periaatteet

- Moni tekee vähän, niin yhden ei tarvitse tehdä paljon
- Talkootyössä roolit jaetaan hyvissä ajoin, jotta emme tee päällekkäistä työtä
- Talkootyössä olemme avoimia ja tiedotamme asioista ajoissa
- Talkootyö on vapaaehtoista eikä siihen pakoteta
- Talkootyön tuotto menee kokonaan seuralle, eikä siitä makseta palkkaa
- Aiheutuneet kulut voidaan korvata, koska talkootyöläisen ei tule rahoittaa seuraa

Palkitseminen

- Seuralla on johtokunnan valvoma kaikille ryhmille ja tasoille tasapuolinen palkitsemisjärjestelmä

Lajiliittoyhteistyö

- Seura tekee tiivistä yhteistyötä lajiliiton kanssa toteuttaen yhdessä mm. kilpailuja, viestintää sekä valmennus- ja koulutustoimintaa

Yhteistyö muiden seurojen ja sidosryhmien kanssa

- Järvenpään kaupunki sekä muut lähikunnat ja -kaupungit
 - Keskeisiä yhteistyökumppaneita
- Uudenmaan alueen painiseurat
 - Jatkuva yhteydenpito ja yhteistyö
- Ulkomaiset painiseurat
 - Yhteistyöhön panostetaan kasvavasti
- SLU ja Nuori Suomi
 - Yhteistyöhön panostetaan kasvavasti
- Seuran omien lajijaosten yhteistyö
 - Voimailujaos ja painijaos tekevät säännöllistä yhteistyötä
 - Voimailujaoksen valmentaja osallistuu tarvittaessa painijoiden voimaharjoittelun toteuttamiseen, suunnitteluun ja kehittämiseen
 - Painijaoksen kuntopainijat voivat osallistua kuntoilijoina voimailuun
 - Voimailujaoksen jäsenet voivat osallistua kahvakuulajumppaan sekä kuntopainiin

LIITE

Järvenpään Voimailijoiden harrastaja- ja kilparyhmät

LIITE: JÄRVENPÄÄN VOIMAILIJOIDEN RYHMÄT

Painitemppukoulu

- Harrastajien ikä: 4–5 vuotta
- Ryhmän tavoite on liikkumisen ja osallistumisen riemu, oman kehon löytäminen ja havainnointi
- Vanhemmat voivat osallistua apuohjaajina
- Harjoitusmäärä: 1 tunti / vko
- Ryhmä noudattaa yhteisiä pelisääntöjä sekä mahdollisia ryhmäkohtaisia lisäsääntöjä

Nassikat

- Harrastajien ikä: 5–6 vuotta
- Harjoitusmäärä: 1 tunti / vko
- Ryhmä on jo hieman tutustunut kilpailemiseen omalla salilla ja lähiseurojen saleilla
- Ryhmä noudattaa yhteisiä pelisääntöjä sekä mahdollisia ryhmäkohtaisia lisäsääntöjä

Painikoulu

- Harrastajien ikä: 7–12 vuotta
- Harjoitusmäärä noin 2–3 tuntia / vko
- Ryhmä jo tutustunut kilpailemiseen omalla salilla sekä lähiseurojen saleilla
- Ryhmä noudattaa yhteisiä pelisääntöjä sekä mahdollisia ryhmäkohtaisia lisäsääntöjä

Painiryhmä

- Harrastajien ikä: 8–12 vuotta
- Harjoitusmäärä: noin 3,5–4 tuntia / vko
- Ryhmällä on kilpailusuunnitelma ja kilpailulliset tavoitteet
- Ryhmä noudattaa yhteisiä pelisääntöjä sekä mahdollisia ryhmäkohtaisia lisäsääntöjä

Nousuryhmä

- Harrastajien ikä: 12–18 vuotta
- Ryhmä harjoittelee vastuuvallmentajien ohjelman mukaisesti yksilöllisesti 5–15 tuntia / vko
- Ryhmä kilpailee runsaasti ja tavoitteet ovat SM/EM/MM/OM -tasolla
- Ryhmä noudattaa yhteisiä pelisääntöjä, mahdollisia ryhmäkohtaisia lisäsääntöjä sekä valmentajan kanssa tarvittaessa erikseen sovittuja sääntöjä

Kuntopaini

- Harrastajat 16-vuotiaasta alkaen, ryhmä on kuntosportipainotteinen
- Harrastusmäärä: n. 1,5–3 tuntia / vko
- Ryhmä noudattaa seuran yhteisiä pelisääntöjä sekä mahdollisia ryhmäkohtaisia lisäsääntöjä

Kahvakuulajumppa

- Harrastajia laidasta laitaan
- Harrastusmäärä: 1,5 tuntia / vko
- Ryhmä noudattaa seuran yhteisiä pelisääntöjä sekä mahdollisia ryhmäkohtaisia lisäsääntöjä