

LOVIISAN SEUDUN JUDOSEURA ARASHI RY.



Toimintalinja 2021

Sisällysluettelo

1	Loviisan seudun judoseura Arashi ry:n visio	1
2	Seuran eettiset linjaukset	1
3	Seuran organisaatio	1
3.1	Tehtävänimikkeiden toimenkuvat	2
4	Seuran toiminnan tavoitteet	3
4.1	Seurakehittämissuunnitelma	3
5	Käytännön toimintaperiaatteita Loviisan seudun judoseura Arashissa	3
6	Vyökokeet	4
7	Seuran kannustusjärjestelmä urheilijoille, junioreille ja valmentajille	5
8	Kiittäminen seurassa	5
9	Antidoping	5
10	Seuran budjetin luomisen raamit	6
11	Viestintätavat	6
12	Operaatio pelisäännöt seuramme eri ryhmissä	7
13	Loviisan seudun judoseura Arashin toimintamuodot	7

1 Loviisan seudun Judoseura Arashi ry:n visio

Loviisan Seudun Judoseura Arashi ry toiminta on eri mittareilla mitattuna laadukkainta Suomessa, suhteutettuna talousalueemme asukaslukuun.

2 Seuran eettiset linjaukset

Arashi liikuttaa kaikenikäisiä hyvässä seurassa, jossa esikuvina toimivat koulutetut ohjaajat ja valmentajat sekä kansallisesti ja kansainvälisesti menestyvät kilpaurheilijat.

3 Seuran organisaatio

Hallitus 2021

Puheenjohtaja	Niklas Hurmerinta
Varapuheenhohtaja	Tanja Ronkainen
Hallituksen jäsen	Jari Orava (sihteeri)
	Tapio Niemi (valmennus)
	Timo Hiltunen

Muut toimijat

Veijo Tarhala (toiminnan tarkastaja)
Maria Hiltunen (toiminnan tarkastaja)
Miia Lampén (vara ")
Tiia Kotola (vara ")
Tapio Niemi (seuragraduoija)

3.1 Tehtävänimikkeiden toimenkuvat

- Puheenjohtaja
 - Yhteiskuntasuhteet
 - Seuraa seurastrategian toteutumista
 - Talouden seuranta
 - Talouden neuvonanto
 - Palkatun työntekijän esimies
- Varapuheenjohtaja
 - Yhdistystoimintojen asiantuntija
 - Avustaa yhdistyksen kokousaineistojen valmistelussa
 - Avustaa kaupungin avustusanomusten laadinnassa
 - Toimintaohjeiden koordinointi
- Hallituksen jäsen
 - On mukana päätöksenteossa
 - Jäsen toimii linkkinä Seuran eri toimintojen yhdyshenkilönä
- Nuorisopäällikkö
 - Nuorten ryhmien pelinsäännöt
 - Yhdyshenkilö Sinettiseura toiminnan kanssa ja johtaa pelisääntökeskustelut.
- Koulutuspäällikkö
 - Koordinoi Seuran vetäjien/ohjaajien/valmentajien koulutusta
- Hallituksen sihteeri
 - Pitää hallituksen kokouksien pöytäkirjaa ja toimittaa sen asianomaisille
 - Sisäinen viestintä
 - Tarvikehankinta
 - Jäsenrekisterin hoito
 - Tilastojen kerääminen ja ylläpito
- Talouden hoitaja
 - Taloudenhoito ja tositteiden litterointi
 - Ohjaaja/valmentajapankki
- Tiedottaja
 - Sisäinen ja ulkoinen tiedottaminen
 - Nettisivujen päivitys
 - Tulosten julkaisu
 - Yhteydet mediaan
- Valmentaja
 - Toimii ryhmän vetäjänä, apuvetäjänä tai henkilökohtaisena valmentajana.
 - Tekee ryhmänsä harjoittelusuunnitelman.
 - Valmentaa kilpailuissa
 - Osallistuu erilaisiin koulutuksiin
- Kilpailija
 - Osallistuu alueellisiin, valtakunnallisiin tai kansainvälisiin kilpailuihin.
 - Huolehtii kilpailumaksuista ja muista kilpailuihin kuuluvista osallistumisvelvoitteista ellei toisin sovita.
- Harrastaja
 - Osallistuu Seuran järjestämiin harjoituksiin.
 - Halutessaan osallistuu muuhun seuratoimintaan, kuten talkootyöhön, kilpailujen järjestämiseen, tapahtumien järjestämiseen jne.

4 Seuran toiminnan tavoitteet

Loviisan seudun Judoseura Arashi ry on perustettu vuonna 1996, nimensä yhdistys sai 1980-luvulla toimintansa lopettaneelta Loviisan Arashilta. Vuosien mittaan Arashista on kasvanut vireä urheiluseura.

Judon pääperiaatteiden mukaan toimiva Arashi on mennyt eteenpäin monella osa-alueella. Tunnustuksena laadukkaasta työstään lasten ja nuorten hyväksi seura valittiin Suomen Judoliiton kuudentena jäsenseurana Nuori Suomi ry:n Sinettiseuraksi vuonna 2001. Sinettiseura ohjelma päättyi vuonna 2018. Samana vuonna Arashi hyväksyttiin mukaan uuteen Tähtiseura-laatuohjelmaan

Toiminta painottuu voimakkaasti nuorten ohjaamiseen ja kasvattamiseen, mutta myös aikuisille kunnon kohotukseen löytyy sopivaa toimintaa kuntojudon, budon ja ”hikipainin” parissa.

Kilpailijamme ovat sijoittuneet mitaleille SM-kisojen nuorten- ja aikuisten ikäryhmissä.

Loviisan seudun Judoseura Arashi ry on Suomen Judoliiton jäsenseurana ja toimii Etelä-Suomen alueella.

Judo on paitsi tehokas itsepuolustuslaji, myös erinomainen ja monipuolinen kuntoilumuoto.

Harjoittelu on aina ohjattua, kurinalaista ja erittäin turvallista.

Judo on maailman suosituin kamppailulaji, jota harrastetaan yli 180 maassa.

Olympialaisten ohjelmistoon judo on kuulunut vuodesta 1964.

4.1 Seurakehittämishjelma

Arashi osallistui Judoliiton puolitoista vuotta kestäväan seurakehittämishjelmaan 2012-2013. Kehittämishjelma viitoittaa pehmeän tien useiksi vuosiksi eteenpäin, ohjaamalla uusia vastuun kantajia tehtävissään.

Suunnitelman tavoitteina ovat seuran jäsenmäärän kasvattaminen nykyisestä 75 aktiivista aina 120 jäseneseen vuoteen 2022 mennessä, kilpailutoiminnan elvyttäminen sekä luoda edellytykset ohjaajien ja valmentajien toiminnan tukemiseen niin, että seuralla on vähintään 12 ohjaajaa 2022 kauden lopussa.

5 Käytännön toimintaperiaatteita Arashissa

Seuran peruskurssiryhmät muodostetaan ikäkausiluokittain aina muksu-judoryhmästä (4-5 -vuotiaista) aikuisten peruskurssille missä ei ole yläikärajaa.

Jatkoryhmät ikäkausittain keltaisesta kohti tummempia vyöarvoja.

Kurssien harjoituskerrat vaihtelevat kehitystasojen mukaan yhdestä kerrasta viikossa jopa päivittäiseen harjoitus mahdollisuuteen asti.

Kaikilla harrastajilla on mahdollisuus osallistua oman tasonsa mukaisiin harjoituksiin ja kilpailuihin, joita Seura tukee vuosittaisen toimintasuunnitelman mukaan.

Jäsenet maksavat jäsenmaksun lisäksi kausimaksun. Maksun voi tarvittaessa suorittaa kahdessa osassa.

Jäsenasioista tiedotetaan Seuran kotisivulla, sähköpostilla sekä harjoittelusalin ilmoitustaululla. Päihteiden käytössä noudatetaan Tähtiseurojen toimintaperiaatteita. Ne kattavat Seuran kaikki tilaisuudet sekä kilpailu- että leirimatkoilla.

Seuran jäsenet ja lasten vanhemmat voivat osallistua talkootöiden tekoon erilaisissa tilaisuuksissa. Tästä ei makseta korvausta mutta kahvi ja ruoka tarjotaan talkootyöhön osallistuville.

Seuratoimijoiden rekrytointi tapahtuu aktiivisten harrastajien sekä harrastavien lasten vanhempien joukosta. Rekrytoinnista vastaa johtokunta.

Aktiiviset toimijat huomioidaan vuosittain kauden päättäjäisten ja vetäjäpalavereiden yhteydessä. Myös vuoden aikana toteutettava koulutus palkitsee aktiivisia ohjaajia.

Seuran eri ryhmien vetäjille järjestetään yhteisiä teemaharjoituksia

Toimimme yhteistyökumppaneiden kanssa yhteisesti sovitulla tavalla, ylläpidämme ”Tatami-Team” listaa tukijoistamme.

6 Vyökokeet

Suomessa järjestettävät vyökokeet:

Kurssigraduointi: keltaisen vyön koe (oman seuran järjestämä)

Seuragraduointi: oranssin, vihreän, sinisen ja ruskean vyön koe (oman seuran järjestämä)

Liittograduointi: mustan (1 dan) vyön koe (vyökoekomissio)

Seuran järjestämään vyökokeeseen (graduointiin) pääsy tapahtuu seuraavasti:

Nuorten ryhmissä vetäjä katsoo yleensä kaikille yhteisen vyökoeajan ja ilmoittaa siitä erikseen. Aikuisille ja niille joille herää vyökokeeseen pääsystä kysymyksiä, noudattavat alla olevaa ohjeistusta.

Ota judopassi mukaasi ja kysy lupaa vyökokeeseen omalta opettajaltasi/valmentajaltasi.

Katsokaa yhdessä opettajasi kanssa mitä vaatimuksia sisältyy seuraavaan vyöhön:

- o mitä vyökoevaatimuksia seuraavaan vyöhön sisältyy?
- o osaatko kaikki vaadittavat tekniikat?
- o oletko harjoitellut riittävästi ja onko ns. väliaika edelliseen vyöhön riittävä?
- o onko tummemmissa (vihreä, sininen, ruskea, musta) vyöasteissa mahdolliset kilpailupisteet ja/tai toimiminen ohjaajana täyttyneet sekä vaadittavat koulutukset käyty?

Tämän jälkeen opettajasi voi antaa luvan mennä vyökokeeseen

Luvan saatuaasi, pyydä opettajaasi ilmoittamaan asiasta seuran ohjaajalle noin yksi kuukausi ennen vyökoetta.

Ohjaajalta saat vyökoelaskun, joka pitää maksaa eräpäivään mennessä, jotta suoritukset voidaan tarkistaa ennen vyökoetta.

Käy vielä hyvissä ajoin ennen vyökoetta tekniikkavaatimukset läpi ja tutki opettajasi kanssa missä on vielä korjattavaa.

Tule vyökokeeseen valkoinen, puhdas judogi päälläsi (**ei sininen!**).

Mustan vyön kokeisiin hakemiseen saat lisätietoa Dan-Kollegion nettisivuilta. Täytä hakemus siististi.

7 Seuran kannustusjärjestelmä urheilijoille, junioreille ja valmentajille

Urheilija ja valmentaja sopivat korvattavista kilpailu- ja leirimatkoista etukäteen Seuran kanssa, huomioiden kauden toimintasuunnitelma.

Juniorikilpailijan ura alkaa ahkeralla oman salin harjoittelulla, osallistumalla salikisoihin, Junnu-cup kilpailuihin. Taitojen karttuessa kansallisiin kilpailuihin ja alueleireille sekä osallistumalla Etelä-Suomen alueen ”Tehotiimin” valmennustoimintaan. Seura maksaa Tehotiimi-jäsenmaksun.

Edustusleireille osallistuvat kuuluvat edustusvalmennusryhmään, Seura maksaa edustusvalmennusryhmään kuuluvien leiri- ja valmennusmaksut edellyttäen, että olet noudattanut valmentajan kanssa yhteisesti sovittua valmennus ohjelmaa ja olet noudattanut sovittua kilpailuohjelmaa.

Lääkäri-, hieronta-, fysikaaliset ja vastaavat kulut eivät kuulu korvattaviin.

8 Kiittäminen seurassa

Seuran vetäjät huomioidaan vuosittain sopivalla huomionosoituksella. Judoliiton ansiomerkkejä anotaan ja annetaan sääntöjen mukaisin perustein. Jokaisesta ryhmästä palkitaan 1-3 nuorta judokaa kauden päätteeksi maksamalla jonkin kesäleirin osallistumismaksu osittain tai kokonaan. Muita palkitsemistapoja; tavarapalkinnot, sanallinen kiittäminen jne.

9 Antidoping

Suomen Judoliitossa noudatetaan voimassa olevaa Suomen antidoping-säännöstöä sekä Kansainvälisen Judoliiton säännöstöä, Suomen Judoliiton jäsenseurana Loviisan seudun Judoseura Arashi ry on sitoutunut ko. säännöksiin.

10 Seuran budjetin luomisen raamit

Seuran budjettiesityksen laatii yhdistyksen hallitus yhdessä muiden toimihenkilöiden kanssa. Budjetin vahvistaa yhdistyksen syyskokous.

Tulot:

- Jäsen- ja kausimaksut
- Graduointi-toiminta ja judopassien välitys
- Avustukset
- Tapahtumien järjestäminen
- Tarvikemyynti ”-shop”
- JV-toiminta

Menot:

- Tilavuokra
- Hallintokulut
- Liiton yms. jäsenmaksut
- Ohjaajien koulutus
- Kilpailu- ja leirimaksut
- Seuran järjestämät tapahtumat jäsenistölle
- Erilaiset huomionsoitukset ja stipendit

Seuralla on oman pääoman kehittämissuunnitelma, jonka avulla pyritään turvaamaan seuran maksuvalmius.

11 Viestintätavat

- Seuran www-sivut
- Sisäinen jäsentiedote
- Sähköpostilistat harjoitusryhmittäin kaikille jäsenille
- Sähköpostilistat seuran vetäjille
- Seuran ilmoitustaulut
- Jäsenille jaettavat ”Repputiedotteet”
- Paikallislehdet; Östnyland, Nya Östis, Loviisan Sanomat, Itäväylä ja Uusimaa
- Judolehti
- Facebook-sivu

Viestintäsuunnitelma päivitetään yhdessä toimintasuunnitelman kanssa.

12 Operaatio pelisäännöt seuramme eri ryhmissä

Seuran vetäjät ja ryhmien lapset sekä Seuran vetäjät ja lasten vanhemmat sopivat yhteisistä pelisäännöistä. Sovitut säännöt ovat keskustelujen jälkeen nähtävillä salin seinällä. Lähtökohtana toiminnallemme on se, että olemme aidosti kiinnostuneita lastemme tekemisistä ja huomioimme jokaisen yksilönä. Positiivinen kannustaminen, reilu avoin peli ja terveet elämäntavat kuuluvat asiaan. Liikunnan tulee olla iloista ja tarjota lapsille turvallisia tapoja kehittää osaamistaan ja kokeilla uusia asioita, näihin kuuluvat myös judokilpailut.

13 Loviisan seudun judoseura Arashin toimintamuodot

Perhejudo	1-4 v. ja aikuinen
Muksujudo	4-6 v.
Judo, Peruskurssi	7- v. -
Judo, Jatkokurssi keltaiset-vihreät	7- v. -
Kuntojudo	Aikuiset
”Äijä-ryhmä”	Kuntoilua kamppailuhengessä
Sovellettujudo	Ei ryhmää, perustetaan tarvittaessa