



Shirokawa r.y. TOIMINTALINJA 2018



Visio

Porvoon Shirokawa on vuonna 2020 Porvoon tunnetuimpia ja aktiivisimpia urheiluseuroja. Shirokawan toiminta kasvaa tasaisesti ja hallitusti ja tarjoaa mahdollisuuksia judon harrastamiseen Porvoossa kaikille ikäluokille. Seura tarjoaa jäsenilleen mukavan harrasteympäristön, eväitä terveellisen elämän edistämiseksi sekä myös mahdollisuuden nuorille judokoille kehittyä lajissa aina maajoukkueetasolle asti.

Eettiset linjaukset

Korostamme seuramme toiminnassa kaikkien huomioon ottamista, tasavertaista kohtelua ja terveellisiä elämäntapoja. Haluamme tarjota mahdollisuuksia judon harrastamiseen kaikille ikään, sukupuoleen ja taustaan katsomatta. Tarjoamme mukavan harrasteyhteisön myös erityisryhmille, esimerkkinä tukijudo. Etsimme aktiivisesti keinoja, joilla madallamme judo-harrastuksen aloittamisen kynnyistä kulttuurilliset, sosiaaliset ja toimintakyvylliset seikat huomioiden. Tästä esimerkkinä tukijudo ja turvapaikanhakijoille järjestetyt lajitutustumiset sekä kouluilla järjestetyt Juko-tilaisuudet. Seuralla on oma huolenpitomalli, joka määrittää toimintamallin esimerkiksi kiusaamistilanteessa.

Urheiluseuratoiminnan tavoitteet

- judon hengen mukaisen elämäntavan, tiedon ja osaamisen kehittäminen
- judon aktiivinen harrastustoiminta Porvoossa muksuista eläkeläisiin
- lasten ja nuorten opetuksellinen ja kasvatuksellinen työ
- kilpailutoimintaan osallistuminen erityisesti lasten ja nuorten osalta
- aktiivinen osallistuminen Judoliiton toimintaan mm. kilpailujen järjestäminen ja leireille osallistuminen
- jäsenistön judon osaamisen jatkuva kehittäminen ja eteneminen vyöarvoissa
- henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistäminen
- yhteisöllisyyden edistäminen ja yhteistyö eri sidosryhmien kanssa, esimerkkeinä muut judoseurat, urheiluseurat, kaupunki, paikalliset yritykset ja koulut
- jäsenmäärän tasainen ja hallittava kasvu
- erityisryhmien mukanaolo seurassa toiminnassa, esimerkkinä tukijudo
- edulliset jäsenistön kulut, mutta samalla seurassa terve talous
- muiden yhteisöllisyyttä parantavien tapahtumien järjestäminen, jäsenten muistaminen ja palkitseminen, esimerkkinä teemapäivät, kauden päättäjäisilaisuudet jne.
- tavoitteena on järjestää joka vuosi yksi isompi tapahtuma, kuten kilpailu jne.

Käytännön toimintaperiaatteet

Ryhmien profiilit

- **muksujudo** alle kouluikäisille, harjoitukset kerran viikossa
- **mini-samurai** 1-2 luokkalaisille, harjoitukset kerran viikossa
- **peruskurssi** 3-6 luokkalaisille kerran vuodessa, harjoitukset kaksi kertaa viikossa ja osallistuu mahdollisesti Startti Cup -kisoihin
- **jatkokurssi** toimii peruskurssin jatkona, harjoitukset kaksi kertaa viikossa, osallistuu Startti Cupeihin sekä joihinkin Shiai-tyyppisiin kisoihin
- **nuorten ryhmä** B/C/D-ikäisille, harjoitukset 3 kertaa viikossa ja lisäksi oheisharjoituksia, tämä ryhmä valmentaa myös kilpailutoimintaan
- **naiset ja tytöt** kaikenikäisille, harjoitukset kerran viikossa
- **aikuisten** harjoitukset kaksi kertaa viikossa
- **tukijudo**, erityislasten ja -nuorten ryhmä, harjoitukset kerran viikossa.

Viestintä

- seurassa on kolme viestintävastaavaa sekä viestinnän nuorisoedustaja
- seuran jäsenkirjeet
- harjoituksissa jaettavat laput ja informaatio
- seuran salilla oleva ilmoitustaulu
- seuran facebook-sivut
- seuran web-sivut
- seuran instagram-tili
- nimenhuuto-portaali
- vanhempainillat
- muut info-tilaisuudet
- seuran vuosikokous
- ryhmillä ja ohjaajilla lisäksi omia facebook- ja whatsapp-ryhmiä.

Palkitseminen ja kannustaminen

- jäsenistön omaan judolliseen kehitykseen liittyvät koulutukset pääsääntöisesti maksetaan seuran puolesta
- seuran valmennus laatii kilpailukalenterin ja seura maksaa jäsenten osallistumisen kilpailukalenterissa oleviin kilpailuihin
- maajoukkuevalmennettaville kilpailijoille tarjotaan tukea kilpailukuluihin joka vuosi erikseen laadittavan budjetin mukaisesti
- seura jakaa tunnustuspalkintoja kauden päättäjäsissä mm. aktiivisuudesta, reilusta kaveruudesta, tsemppaamisesta, kilpailumenestyksestä ja valmentamisesta
- vetäjille kustannetaan koulutuksia, pidetään vetäjätreenejä ja palaverieita
- seuran facebook- ja web-sivuilla laitetaan ilmoituksia onnistumisista, osallistumisista, tapahtumista jne.

Urheiluseuran organisointi

- seuralla on aktiivinen n 8-10 kertaa vuodessa kokoontuva 5-9 hengen hallitus ja hallituksen ulkopuolinen rahastonhoitaja
- hallituksen sisällä tehtävät on jaettu seuraavalla tavalla
 - puheenjohtaja
 - varapuheenjohtaja
 - valmennuspäällikkö
 - sali-isännöitsijä
 - jäsenasiat, koulutus ja webbisivu
 - Nuori Suomi -koordinaatio
 - viestintä
- hallitus laatii toimintasuunnitelman ja budjetin aina vuodeksi eteenpäin
- valmennuspäällikön lisäksi seuralla on vetäjien ja apuvetäjien ryhmä jotka vastaavat eri ryhmien harjoituksista, jokaisella ryhmällä on nimetty vastuuvetäjä ja apuvetäjät
- erityisten tapahtumien kuten kilpailujen järjestämiseen nimetään oma vastuhenkilö/johtaja
- kerran vuodessa pidettävä yhdistyksen vuosikokous päättää jäsenmaksuista.

Pelissäännöt

Lasten pelissäännöt, 6-8-vuotiaiden muksujudo ja mini-samurai sekä 8-12-vuotiaiden peruskurssi

- ei saa potkia, lyödä eikä kiusata
- ei saa puhua ohjaajan päälle
- ei saa tehdä tyhmästi
- leikit ja heitot ovat hauskoja ja harjoittelemme niitä hyvin
- kerromme ohjaajalle, kun joku tekee hölmösti.

Lasten vanhempien ja ryhmän vastuuhenkilöiden pelissäännöt

- judon sosiaalinen puoli - kasvatuksellisuus, kosketus, vieraiden auktoriteetti, luottamus sekä lapsen yksilöllisyys otetaan harjoittelussa huomioon
- oman kehon ja mielen hallintaa harjaannutetaan judollisilla harjoitteilla
- ryhmässä toimiminen ja toisen huomioonottaminen kuuluvat jokaiseen harjoitukseen judon periaatteiden mukaisesti
- kaikki aikuiset – vanhemmat ja ohjaajat – selittävät asiat rauhallisesti ja ystävällisesti eivätkä käytä voimasanoja
- lasten henkilökohtainen kehitys huomioidaan ja pyydettyä annetaan vanhemmille tietoa ja ehdotuksia mitä voisi esimerkiksi harjoitella kotona
- hyvät tavat muistaen tervehditään toisia vanhempia, lapsia ja ohjaajia harrastuksiin saavuttaessa sekä myös harrastusten ulkopuolella

- tarvittaessa kerrataan, miten kaveria kohtaan käyttäytyään tatamilla, pukuhuoneessa ja dojon ulkopuolella
- muistetaan antaa kannustavaa ja avointa palautetta lapsille sekä myös vanhemmille ja ohjaajille
- pidetään vähintään kerran vuodessa yhteinen tilaisuus, missä voi vaihtaa mielipiteitä harrastuksesta sekä käydä läpi pelisäännöt.

Nuorten pelisäännöt, 8-13-vuotiaiden jatkokurssi ja 12-18-vuotiaiden nuorten ryhmä

- kiusaamiselle nollatoleranssi
- treenataan lujaa, mutta ei liian tosissaan
- huolehditaan salin siisteydestä ja tavaroista (omat ja yhteiset)
- käytetään Nimenhuutoa ilmoittautumiseen ja joka treeniin ilmoitaudutaan (In/Out)
- treeneissä on mukana juomapullo (juomatauolla juodaan vain pullosta)
- neuvotaan ja autetaan kavereita
- treeneissä tehdään aina mahdollisimman paljon ja aktiivisesti
- käsilukot ja kuristukset: U15 saa tehdä, U13 kysytään ja sovitaan erikseen
- muistetaan vastuu toisesta eli ei vahingoiteta, vaikka toinen ei antautuisi.

Valmentajien ja ohjaajien koulutus ja kehitys

- ohjaajia kannustetaan aktiivisesti kouluttautumaan, seuralla on hallituksessa koulutuksesta vastaava jäsen, jonka tehtävänä on tiedottaa ja aktivoida ohjaajia kouluttautumaan
- seura kustantaa valmentajan kehitystä tukevat koulutukset
- seurassa järjestetään lisäksi vetäjäpalavereita ja harjoituksia.