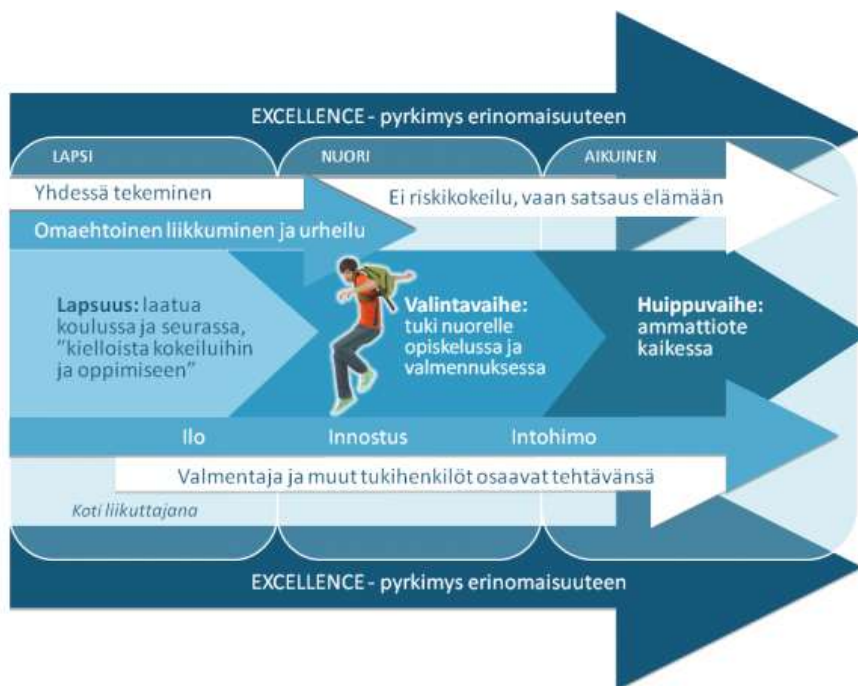


Oulun Pyrinnön laatukriteerit, versio 1 (24.11.2011)

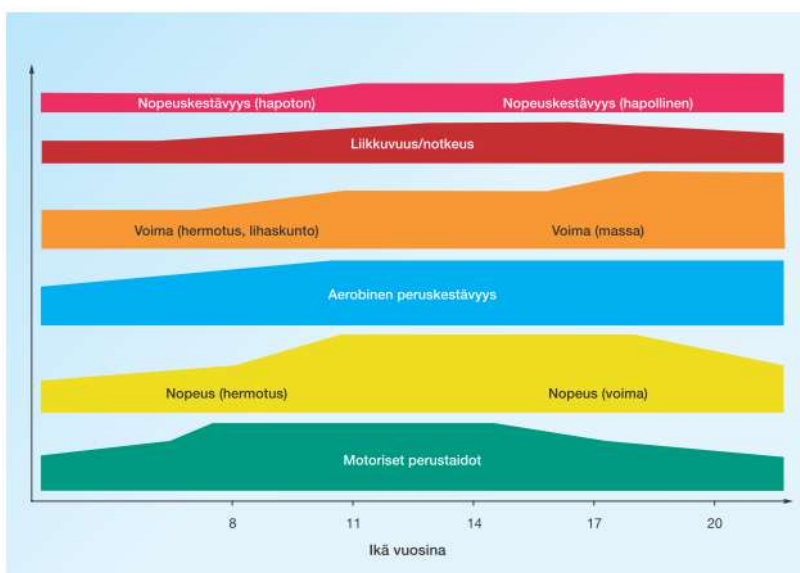
Näillä laatukriteereillä halutaan varmistaa Oulun Pyrinnön toiminnan laatu ja viestiä kaikille urheiluseuramme toiminnan arvopohjaa. Laatukriteerin pohjalta tarkastellaan kaikkea seuran järjestämää toimintaa eli yleistä seuratoimintaa, nuorisotoimintaa, kilpailutoimintaa, valmennus- ja ohjaustoimintaa, hyvinvointiliikuntaa ja koulutustoimintaa.

Seuran tärkeimmistä toiminnoista eli valmennus- ja ohjaustoiminnassa otetaan huomioon urheilijan vaihe omalla urheilijan polullaan, kuva 1. Harjoittelussa huomioidaan urheilijan harjoittelutausta ja **herkkyysvaiheet**. Harjoittelu suhteutetaan urheilijan taitotasoon jolloin harjoittelua tehdään jokaiselle sopivassa tasoryhmässä. Kehittymistä tarkkaillaan säännöllisellä testauksella johon kuuluu myös kilpaileminen. Kisamenestykseen tähdätään ”yleisessä” sarjassa.



KUVA 1. Urheilijan polku koostuu kolmesta vaiheesta jotka vaihtuvat urheilijan kasvaessa ja kehittyessä.

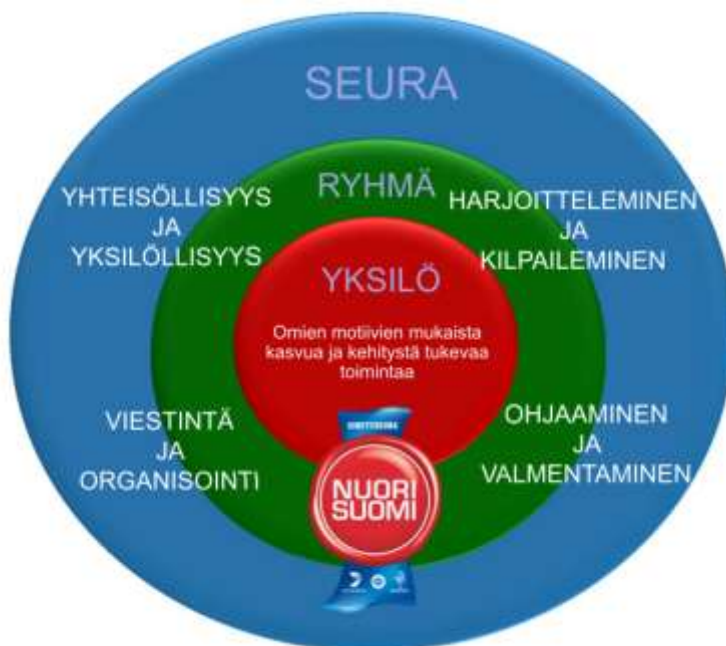
Oulun Pyrinnössä opetellaan **terveelliseen urheilijamaiseen elämään** joihin kuuluu riittävä lepo, monipuolinen harjoittelu oikealla kehittäväällä tavalla (herkkyysvaiheet kuva 2.), turvallinen ja kannustava perhe, motivoiva koulu/työ, laadukas ravinto sekä näiden osatekijöiden ympärille muodostuva sosiaalinen yhteisö.



KUVA 2. Herkkyysvaiheet ja harjoittelun painopisteet iän mukaisesti (Hakkarainen ym. 2008).

Lapsuuden ja nuoruuden vaiheessa huolehditaan, että harjoittelu on monipuolista ja kehittää lapsen ja nuoren fyysisissä ominaisuuksissa parhaalla mahdollisella. Monipuolinen harjoittelu tulee huomioida jokaisen lajin sisällä ja tehdä yhteistyötä lajien kesken, ensisijaisesti seuran omien lajien mutta myös alueen muiden urheiluseurojen.

Seurana Oulun Pyrintö haluaa huolehtia, että urheilija pystyy keskittymään harjoitteluunsa parhaalla mahdollisella tavalla. Harjoittelu tulee huomioida urheilijan ja hänen lähiyhteisönsä kautta niin koulun käynnissä, vapaa-ajan vietossa ja muissa tukitoimissa (Kuva 3.). Seura toimii urheilijan, valmentajan ja toimitsijan taustalla tarjoten jokaiselle mahdollisuuden kehittyä omien kykyjen ja tavoitteiden mukaisesti aina kansainväliselle tasolle asti.



KUVA 3. Seuran rooli urheilijan kehittämisessä erittäin suuri.

Oulun Pyrinnön laatulupaus harjoituksista:

- Jokaiseen harjoitukseen kuuluu alkulämmittely, vähintään yksi pääharjoite sekä loppuverryttely jolla palautetaan lihakset lepopituuteen ja varmistetaan palautumisen alkaminen seuraavaan harjoitukseen.
- Harjoituksissa liikutaan aina mahdollisimman paljon ja jonotetaan mahdollisimman vähän.
- Harjoitukset ovat oikealla tehotasolla kun niissä tulee kuuma ja liikkumisessa hengästyy muttei niissä väsy liiaksi.
- Oikea harjoitusryhmä varmistetaan testeillä ja kisoilla.
- Ketään ei kiusata tai syrjitä.
- Jos harjoituskerta perutaan jostain syystä se korvataan ennen kauden päätöstä.
- Ohjaajat ja valmentajat ovat koulutettuja



Omien motiivien mukaista, kasvua ja kehitystä tukevaa toimintaa



Miten kriteerit
näkyvät lapselle ja
nuorelle?

Sinettikriteerit



Yhteisöllisyys ja yksilöllisyys

1. Lapsen ja nuoren parhaaksi
2. Kannustava ilmapiiri
3. Yhdessä tekemisen kulttuuri

Harjoittelemisen ja kilpailemisen

4. Monipuolisuus, riittävä määrä ja kehitystason huomiointi
5. Elämykset ja haasteet
6. Oppiminen ja kehittymisen mittaaminen

Ohjaaminen ja valmentaminen

7. Osaava ja innostava ilmapiiri
8. Erialaisten yksilöiden huomiointi
9. Urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen

Viestintä ja organisointi

10. Avoimuus ja vuorovaikutteisuus
11. Selkeät roolit ja toimintatavat
12. Toiminnan aktiivinen kehittäminen