

Linjauksen tarkoitus on

- Tukea ja helpottaa laadukkaan valmennus- ja ohjaustyön toteutumista seuran sisäisillä yhdenmukaisilla toimintaperiaatteilla ja käytännöillä.
- Ohjata valmentajia ja ohjaajia omalla valmentajan- tai ohjaajan polullaan.
- Tehdä seuran toimintaa läpinäkyväksi kaikille jäsenille.
- Nostaa ohjaajien ja valmentajien työn arvostusta.

Seuran arvot

Avoin, yhdenvertainen, yhteisöllinen, kannustava ja rohkea

Seuran missio

Sytytämme kipinän aktiiviseen elämään tarjoamalla tasokasta, monipuolista ja innostavaa liikuntaa.

Seuran visio 2027

Olemme laajalti tunnettu ja elinvoimainen urheiluseura, jolla on huippuluokan olosuhteet. Toimintamme perustuu yhdenvertaisuuteen ja vahvaan yhteisöllisyyteen.

Valmennuksen ja ohjauksen eettiset linjaukset ja pelisäännöt

- Elämyksellisyys ja ilo
 - Luon ympärilleni positiivisen, kannustavan ja innostavan ilmapiirin
 - Sitoudun suunnittelemaan tuntieni sisällöt etukäteen ja niin, että jokaisella harrastajalla on mahdollisuus kokea tunnin aikana iloa ja onnistumisen tunteita.
- Suvaitsevaisuus ja keskinäinen kunnioitus
 - Huomioin kaikki urheilijani tasapuolisesti, tervehdin jokaista harjoituksiin tullessa.
 - Huomioin myös muut seurassa toimivat valmentajat, ohjaajat sekä muut seuratoimijat. Vuorovaikutus oman tiimin ja työparien kanssa on tärkeää.
- Tasavertaisuus
 - Luon kaikille mahdollisuuden osallistua toimintaan esimerkiksi taustasta, oppimiskyvystä, fyysisestä olemuksesta tai taitotasosta riippumatta. Huomioin lasten erityistarpeita valmennuksessa ja ohjauksessa.

- Joukkuelajeissa ajattelen harrastajia myös yksilöinä ja kannustan jokaisen omaan voimistelijan polkuun.
- Terveet elämäntavat ja hyvät käytöstavat
 - Sitoudun noudattamaan terveitä elämäntapoja ja hyviä käytöstapoja tunneilla, niiden välittömässä läheisyydessä, tapahtumissa ja talkoissa (esim. tupakointi, päihteiden ja energiajuomien käyttö sekä kiroilu eivät kuulu seuramme toimintaan), kannustan myös harrastajia terveisiin elämäntapoihin sekä ennen kaikkea hyviin käytöstapoihin. Tapahtumissa noudatan kulloisenkin järjestäjän toimintaohjeita.
 - Huomioin turvallisuuskulmat tunneilla esimerkiksi ryhmäläisten tai heidän huoltajiensa yhteystiedot, hätäensiavun hallinnan, hätäpoistumistiet ja harjoituspaikan osoitteen.

Valmentajien ja ohjaajien velvollisuudet

- Tiedottaminen
 - Informoin ja tiedotan harrastajia tai heidän huoltajiaan ajankohtaisista asioista seuran tuen turvin.
 - Vuorovaikutukseni on positiivista.
 - Kaikki toimintani on avointa vanhempien ja harrastajien kuten myös tiimini ja seuran suuntaan. Mitä avoimemmin ja ajoissa asioista tiedotan, sen parempi. Koskaan ei voi tiedottaa liikaa.
 - Asioista tulee puhua suoraan ja rehellisesti. Toimin aina niin, että pystyn seisomaan omien sanojeni ja tekojeni takana.
- Urheilijoiden kohtaaminen:
 - Otan jokaisen urheilijan vastaan iloisesti ja positiivisesti. Urheilijoiden on tärkeää tulla kuulluksi ja nähdyksi.
 - Heillä on usein kuulumisia kerrottavana, kuuntele ja ole kiinnostunut. Olet tärkeässä roolissa urheilijan elämässä.
 - En jätä ketään urheilijoista yksin tai huomiotta! Puutun heti, jos huomaan esimerkiksi kiusaamista.
 - Kiusaamisen suhteen on seurassamme nollatoleranssi.

- En koskaan rankaise liikunnalla. Liikunnalla rankaiseminen ei ole millään tavalla fiksua. Kasvatamme onnellisia urheilijoita. Liikunnan on tarkoitus tuottaa iloa ja riemua.
- Huoltajien kohtaaminen
 - Tervehdin lapsiaan harjoituksiin tuovia aikuisia.
 - Kerron mikäli tunnilla on sattunut jotain, josta huoltajien olisi hyvä tietää.
 - Muistan kertoa huoltajille myös positiivisia kuulumisia lasten kehittymisestä kauden aikana.
 - Hyväksytän kaikki hankinnat aina lasten huoltajilla.
- Esimerkkinä toimiminen
 - Huolehdin harjoituksissa ja tapahtumissa omasta asianmukaisesta liikuntavarustuksestani.
 - Olen ensimmäisenä paikalla ja lähden viimeisenä. Varmistan että kaikkia urheilijoitani on tultu hakemaan.
- Kausisuunnitelman tekeminen
 - Kausisuunnitelmien pohjat löytyvät ohjaajien ja valmentajien pilvestä. Kausisuunnitelman laatiminen helpottaa ryhmän harjoittelun suunnittelua ja mikäli joukkueen oma valmentaja tai ohjaaja ei pääse paikalle, myös tuuraaja tietää mitä ryhmän kanssa pitäisi tehdä. Kausisuunnitelma tehdään liiton voimistelija urapolun pohjalta.
 - Kausisuunnitelmat palautetaan valmennus- tai harrastepäällikölle ennen kauden alkua.
 - Jokaisen perheen tulee saada kausisuunnitelma kotiin.
- Harjoittelu
 - Tavoitteena on tuottaa mahdollisimman laadukasta voimistelua urheilijoiden omat tavoitteet toiminnan keskiössä.
 - Valmentajan/ohjaajan tehtävänä on kehittää jokaista urheilijaa yksilönä.
 - Onnistunut harjoitus on monipuolinen. Monipuolisuuden takaamiseksi 2/3 osaa harjoituksen sisällöstä tulee olla jotakin muuta toimintaa, kuin kilpailu- tai näytösohjelmien harjoittelua.

- Harjoituksissa annetaan vain yksi ohje per liike/urheilija ja korjaukset annetaan vain yhden valmentajan/ohjaajan johdosta kerrallaan.
- Vähemmän puhetta, enemmän tekemistä.
- Yhden valmentajan/ohjaajan vetäessä harjoitteita, muut valmentajat ja ohjaajat kiertävät aktiivisesti ja auttavat korjaten urheilijoita.
 - Lasten valmentaja/ohjaaja ei istu. (Poikkeuksena oma terveydellinen tila.)

Urheilijoiden pelisäännöt

- Noudatan seuran ja ryhmäni pelisääntöjä harjoituksissa ja seuran tapahtumissa sekä mahdollisilla leireillä ja kilpailumatkoilla – kaikkia koskevat samat säännöt
- Kunnioitan toisia ja toimin hyvien käytöstapojen mukaisesti – edustan aina itseni lisäksi myös seuraani
- Yritän parhaani ja annan kaikille treenirauhan
- Tulen harjoituksiin asianmukaisissa treenivaatteissa, hiukset kiinni
- Kisamatkoilla edustan seura-asussa
- Mahdollisista poissaoloista ilmoitan hyvissä ajoin
- Huolehdin omalta osaltani terveellisistä elintavoista ja riittävästä palautumisesta
- Kannustan muita ryhmäni ja seurani jäseniä ja mahdollisia kilpakumppaneita positiivisessa hengessä #svoperhettä

Vanhempien ja valmentajien/ohjaajien yhteistyö

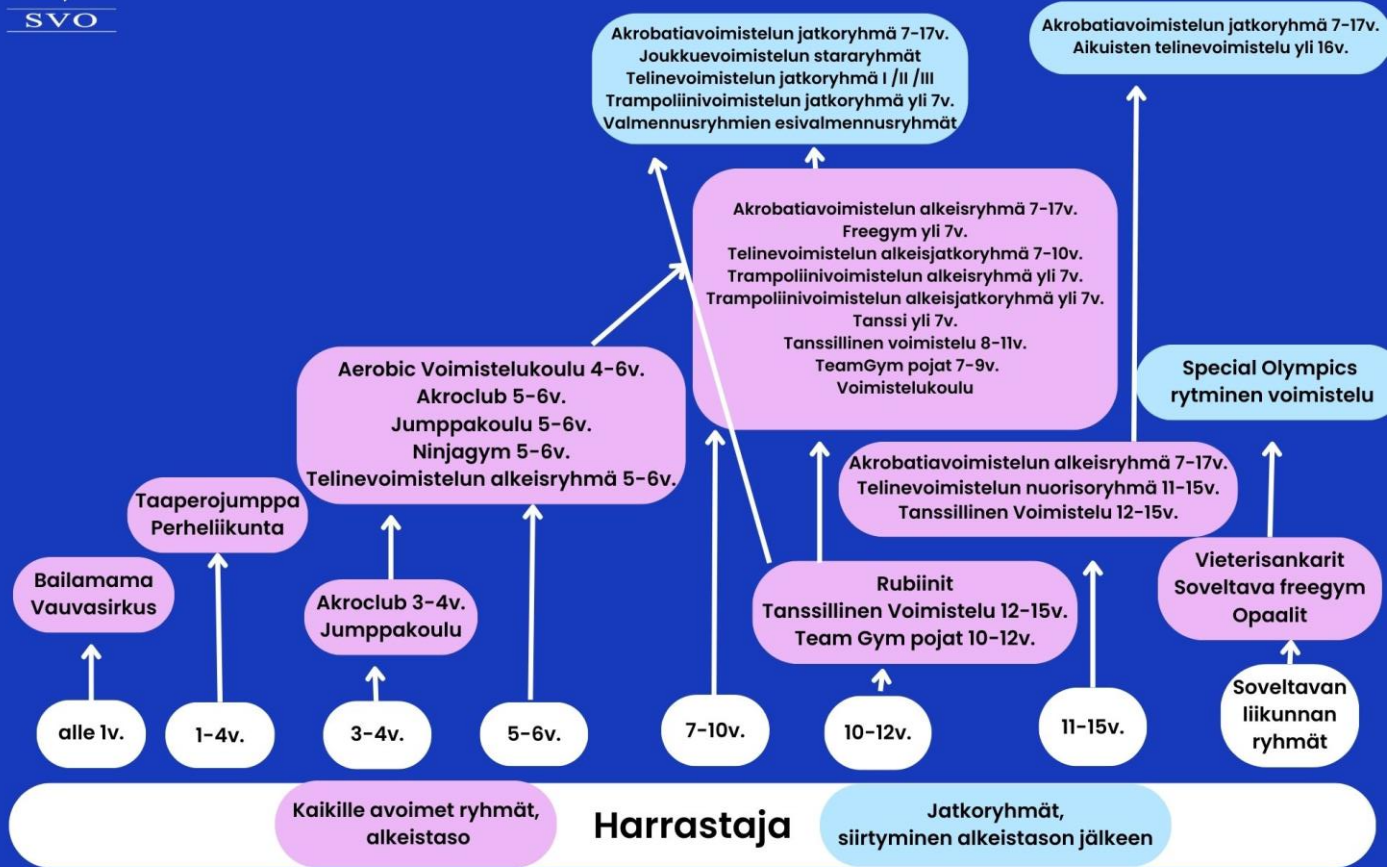
Vanhemmat voivat kaikissa lapsensa harrastukseen, valmennukseen/ohjaukseen sekä ryhmän toimintaan liittyvissä asioissa ottaa yhteyttä ryhmän valmentajiin tai ohjaajiin. Suosittelemme valmennuspuolella valmentajia käymään (kolmikanta) VVV-keskusteluja, jossa on paikalla voimistelija, vanhempi ja valmentaja. Keskustelujen järjestäminen on valmentajien vastuulla. Myös harrastepuolella ohjaajat antavat harrastajille tietoa heidän vahvuuksistaan ja kehityksenkohteistaan sekä ovat valmiita keskustelemaan huoltajien kanssa esimerkiksi seuraavalle harrastuskaudelle kullekin lapselle sopivasta ryhmästä.

Voimistelijan polut SVO:ssa



SVO

Lasten ja nuorten harrastajan polku SVO



Akrobatiavoimistelijan polku SVO:ssa



SVO

Telinevoimistelijan polku SVO:ssa



SVO

Sennu tiimi

yli 15 -v

SM -sarjojen polku

SM tiimi	Kilpa sarjojen polku
- AG 2, senior -sarjat - 5-9x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenien pituus 2,5-3h	- Kilpa tiimi - 5lk ja 6lk -sarjat - 4-7x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenimäärät jokaisen urheilijan tavoitteen mukaisesti - treenien pituus 2,5-3h

Junnu tiimi

13-15 -v

AG 2 tiimi	Kilpa 5
- AG 1, AG 2 -sarjat - 5-7x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenien pituus 2,5-3h	- 4lk, 5lk - 4-6x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenimäärät jokaisen urheilijan tavoitteen mukaisesti - treenien pituus 2-3h

Minijunnu tiimi

11-13 -v

AG 1 tiimi	Kilpa 4
- ND, AG 1 -sarjat - 5-6x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenien pituus 2-3h	- 3lk, 4lk -sarjat - 3-5x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenimäärät jokaisen urheilijan tavoitteen mukaisesti - treenien pituus 2-2,5h

ND tiimi

8-11 -v

Mini tiimi	Kilpa 3
- 2 lk, ND -sarjat - 3-4x/vko (sis.oheisharjoittelun) - treenien pituus (1,5)- 2h	- 2lk, 3lk -sarjat - 2-3x/vko - treenien pituus 1,5-2h

Esivalmennus

5-8 -v

- stara, (2lk) -sarjat - 2x/vko - treenien pituus 45-60 min

TeamGym, Seinäjoen Voimistelijat, Voimistelijan polku

TELINELAJIEN KILPAHARRASTE

2017 tai aikaisemmin
syntyneet tytöt

Stara - tapahtumat
TeamGymmin, Teline- sekä
Trampoliinivoimistelun
pronssimerkit

1x1h / vk

GILIA

2014-2019 syntyneet tytöt

stara/ 1. luokka
Pronssimerkki

Vapaaohjelma 1x1,5h / vk
Telineet 1x 2h / vk

Seuran omat leiritykset

GARDENIA

2016-2012 syntyneet tytöt

1. luokka
Pronssi- ja hopeamerkki

Vapaaohjelma 1x1,5h / vk
Telineet 2x1,5h / vk

Seuran omat leiritykset

GLADIOLUS

2015-2010 syntyneet tytöt

2. luokka
Hopea- ja kultamerkki

Vapaaohjelma 1x2h / vk
Telineet 2x1,5-2h / vk

Liiton leiritykset 1x/kausi

GLOXINIA

2012 tai aikaisemmin syntyneet
tytöt

syksy -23: 3. sekä 4. luokka

Vapaaohjelma 1x2,5h / vk
Telineet 2x2-2,5h / vk
Fysiikka 1x1,25h / vk

Liiton leiritykset 1x/kausi
Yläkoululeiritys-haku

Joukkuevoimistelun voimistelijan polku

Yli 16v.
2-3xvkossa
2-2,5h kerrallaan

Yli 16v.
3-4xvkossa
2,5-3h kerrallaan

Yli 16v.
6-9xvkossa
2,5-3h kerrallaan
sis. oheisharjoittelun

14-16v.
2-3xvkossa
2h kerrallaan

14-16v.
3-4xvkossa
2-3h kerrallaan

14-16v.
6-7xvkossa
2,5-3h kerrallaan
sis. oheisharjoittelun

12-14v.
2-3xvkossa
2h kerrallaan

12-14v.
3-4xvkossa
2-3h kerrallaan

12-14v.
5-6xvkossa
2-3h kerrallaan
sis. oheisharjoittelun

10-12 v.
2-3xvkossa
1,5h-2h kerrallaan

HARRASTESARJANPOLKU

10-12v.
3-4xvkossa
2-2,5h kerrallaan

KILPASARJANPOLKU

10-12v.
4-5xvkossa
2-2,5h kerrallaan
sis. oheisharjoittelun

8-10v.
2-3xvkossa
1,5-2h kerrallaan
HARRASTE TAI KILPASARJANPOLKU

8-10v.
3-4xvkossa
2h kerrallaan
SM-SARJAN POLKU

Voimistelukoulu
Alle 8-vuotiaat
2xvkossa
1h kerrallaan

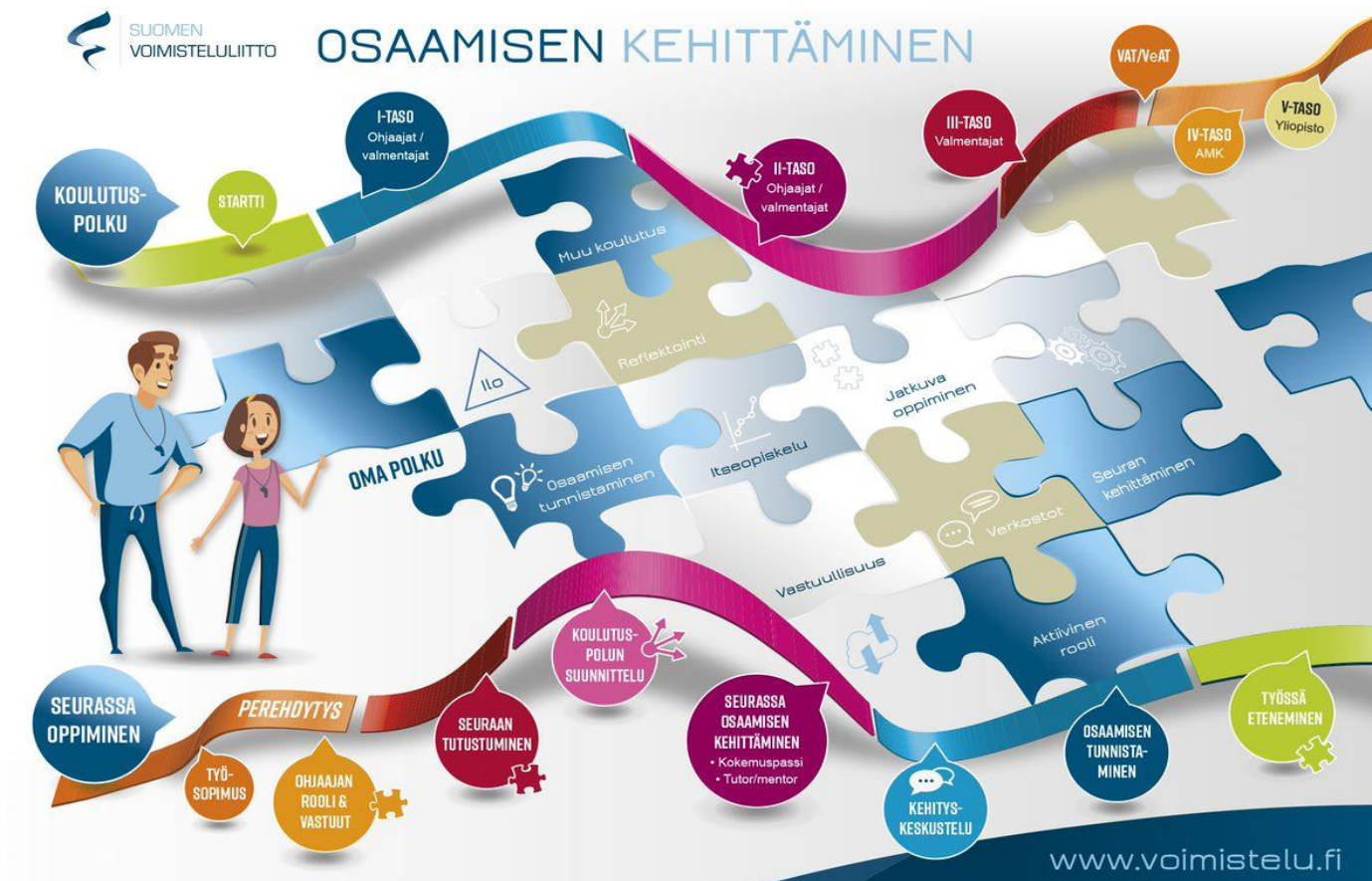
Valmentajan ja ohjaajan koulutuspolku ja osaamisen kehittäminen

Kaikki uudet ohjaajat aloittavat Voimisteluohjaajan Startti-koulutuksella, jossa tutustutaan ohjaamisen perustietoihin ja -taitoihin, kuten ryhmän hallintaan, vuorovaikutukseen, turvallisuuteen, lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen sekä innostavaan ja motivoivaan ohjaamiseen.

Seinäjoen Voimistelijat on lasten ja nuorten liikunnan tähtiseura. Tunnustus velvoittaa meiltä, että valmentajamme ja ohjaajamme ovat koulutettuja ja päteviä toimimaan työssään. Koulutamme valmentajiamme ja ohjaajiamme jatkuvasti ja pyrimme siihen, että jokaiselle ohjaajalle tehtäisiin henkilökohtainen koulutussuunnitelma ensimmäisen vuoden aikana, kun on tullut mukaan seuran toimintaan. Jokaisen ohjaajan ja valmentajan polku on yksilöllinen. Omaan polkuaan kannattaa suunnitella ja rakentaa omien tavoitteiden suuntaisesti, olipa tavoitteena sitten ammattivalmentajuus tai mukava harrastus perheliikunnan ohjaajana. Seura on mukana tukemassa ohjaajan oppimista koko 1-tason ajan:

- Voimisteluohjaajan startti (kaikille pakollinen)
- Voimistelukoulu-koulutus
- Laatia lapsuusvaiheen ohjaukseen
- Lajitaidon peruskoulutus (JV, KA, Akro, NTV, TanVo)
- Fyysisen valmennuksen peruskoulutus
- Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus (nettikoulutuksena)

Apuohjaajalla on mahdollisuus siirtyä toimimaan seurassamme vastuuhjaajana täyttäessään 18-vuotta. Halutessaan ohjaajat voivat toimia myös valmennuspuolella. Apuohjaaja voi siirtyä apuvalmentajaksi valmennuspuolelle vuoden apuohjaajana toimimisen jälkeen.



(Kuva: <https://www.voimistelu.fi/ohjaajille-ja-valmentajille/koulutuspolku/yksilolliset-polut/>)

- Ole aito, oma itsesi. Teet työtä omalla persoonallasi.
- Ole oma-aloitteinen, uskalla tehdä ja toimia.

Seinäjoen Voimistelijoiden ongelmanratkaisuportaat

Seinäjoen Voimistelijoiden ongelmanratkaisuportaat auttavat niin valmentajia ja ohjaajaa, kuin harrastajia ongelmatilanteiden selvittämisessä. Toiminta seurassamme pyritään pitämään mahdollisimman avoimena ja tavoitteena on, ettei seurassamme ole minkäänlaista epäasiallista käytöstä. Joskus kuitenkin vuorovaikutustilanteissa voi syntyä erimielisyyksiä ja väärinymmärryksiä, joihin kannattaa heti puuttua. Lähde etenemään ensimmäiseltä portaalta, toivottavasti ratkaisu löytyy jo sieltä.



