

Valmennus- ja ohjauslinjaus

Lahden Taitoluistelijat ry



Sisältö

1. Valmennus- ja ohjauslinjaukset tavoitteet
2. Seuran toiminta-ajatus, arvot ja visio
3. Seuran valmennuksen eettiset linjaukset
4. Valmentajien ja ohjaajien kehittymisen polut ja koulutusmahdollisuudet
5. Seuramme valmennukset tavoitteet
6. Harjoituksen suunnittelu
7. Kehityksen ja innostuksen seuranta
8. Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen
9. Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa



Valmennus- ja ohjauslinjauksen tavoitteet



Valmennus- ja ohjauslinjauksen on tarkoitus määritellä yhteiset tavat toimia seurassa.

Tavoitteena on, että yhteisen linjauksen avulla luistelijoiden päivittäisvalmennus pohjaa seuran arvoihin, yhteneväisiin toimintatapoihin sekä perusperiaatteisiin.

Valmennus- ja ohjauslinjausta tulee tarkastella jokaisen toimintakauden alussa, jotta se on ajan tasalla ja vastaa tarpeisiin.



“LAADUKAS KASVATTAJASEURA”

Toiminta-ajatus

Lahden Taitoluistelijat ry ylläpitää ja edistää taito- ja muodostelmaluisteluun liittyvää harraste ja kilpailutoimintaa

Arvot

Laatua
Tunnetta
Lahest

Visio

Lahden Taitoluistelijat ry on harrastajamäärältään ja kilpailumenestykseltään kansallisesti merkittävä seura, jonka talous on tasapainossa

Seuran valmennuksen eettiset linjaukset



Urheilijälähtöisyys

- Tavoitteenamme on, että urheilija tunnistaa omat voimavaransa ja oppii käyttämään sekä kehittämään niitä.
- Valmentajalta urheilijakeskeisyys vaatii hyviä vuorovaikutustaitoja ja työkaluja, jotka mahdollistavat vuorovaikutuksen, opittujen kokemusten säilyttämisen ja urheilijan kasvamisen itseohjautuvaksi yhdessä valmentajan kanssa.

Avoimuus

- Valmentajat/ohjaajat pyrkivät siihen, että kaikki toiminta on läpinäkyvää ja avointa.
- Valmentajat/vastuuohjaajat huolehtii, että luistelijat ja vanhemmat tuntevat ja ymmärtävät yhteiset toimintatavat.
- Tehdyt päätökset perustellaan ja yhteiset linjaukset ovat kaikkien tiedossa ja saavutettavissa

Kunnioitus

- Käytämme urheilijoita kunnioittavaa ja kannustavaa puhetyyliä valmennustilanteissa.
- Pyrimme avoimeen vuorovaikutukseen luistelijoiden ja heidän huoltajien kanssa ja selvitämme mahdolliset ristiriitatilanteet asiallisesti.
- Sitoudumme kasvattamaan luisteliijoistamme toisia ja itseään kunnioittavia urheilijoita.

Seuran valmennuksen eettiset linjaukset



Tasavertaisuus

- Jokaisessa harjoituksessa pyritään huomioimaan jokaisen urheilijan kohtaaminen, kehittyminen ja tukeminen myös henkilökohtaisella tasolla.
- Valmentaja/ohjaaja valmentaa, tukee ja kannustaa luistelijoita tasapuolisesti omalla urheilupolullaan parhaansa mukaan. Valmentaja/ohjaaja ei anna oman kunnianhimon mennä urheilijan kunnianhimon edelle. Jokainen urheilija kehittyy omaan tahtiin.
- Liiallinen "kaveeraaminen" - olet ryhmän aikuinen ja sanoillasi ja tekemiselläsi on esimerkkiarvo myös silloin, kun et sitä itse tarkoittaisi (esim. some)
- Henkilökohtaiset kehityskeskustelut pidetään kaikkien kilpailevien urheilijoiden kanssa vähintään kerran vuodessa.

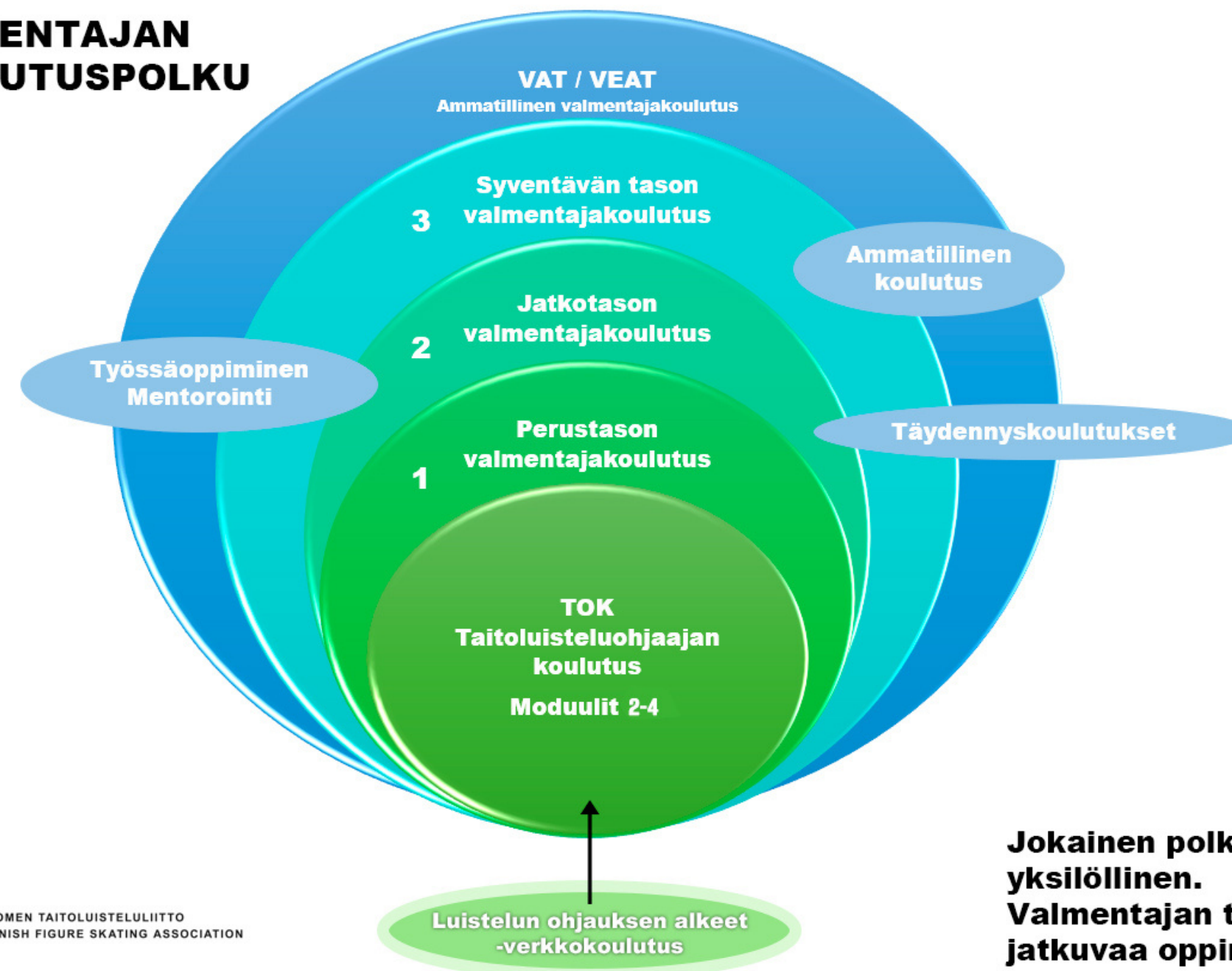
Turvallisuus

- Valmentajan/ohjaajan tulee ymmärtää asemansa ja sen asettamat velvollisuudet ja rajoitteet
- Valmentajien/ohjaajien tehtävä on varmistaa harjoitusympäristön psyykkinen ja fyysinen turvallisuus
- Varmista, että kaikki tietävät ryhmän pelisäännöt, kiusaamistapauksissa puutu heti ja keskustele kaikkien osapuolien kanssa
- Esimerkkinä ja -kuvana toimiminen. Noudatamme näiden eettisten linjausten lisäksi myös Suomen Taitoluisteluliiton eettisiä sääntöjä.

Valmentajien ja ohjaajien kehittymisen polut ja koulutusmahdollisuudet



VALMENTAJAN KOULUTUSPOLKU



Suomen Taitoluisteluliiton koulutusjärjestelmä perustuu suomalaisen valmennusosaamisen malliin, jossa toiminnan ytimessä ovat urheilija, valmentajan osaaminen ja toimintaympäristö.

Jokainen polku on yksilöllinen. Valmentajan työ on jatkuvaa oppimista.

Valmentajien ja ohjaajien kehittymisen polut ja koulutusmahdollisuudet



STLL:n lisäksi koulutusta alueemme valmentajille ja ohjaajille tarjoavat:

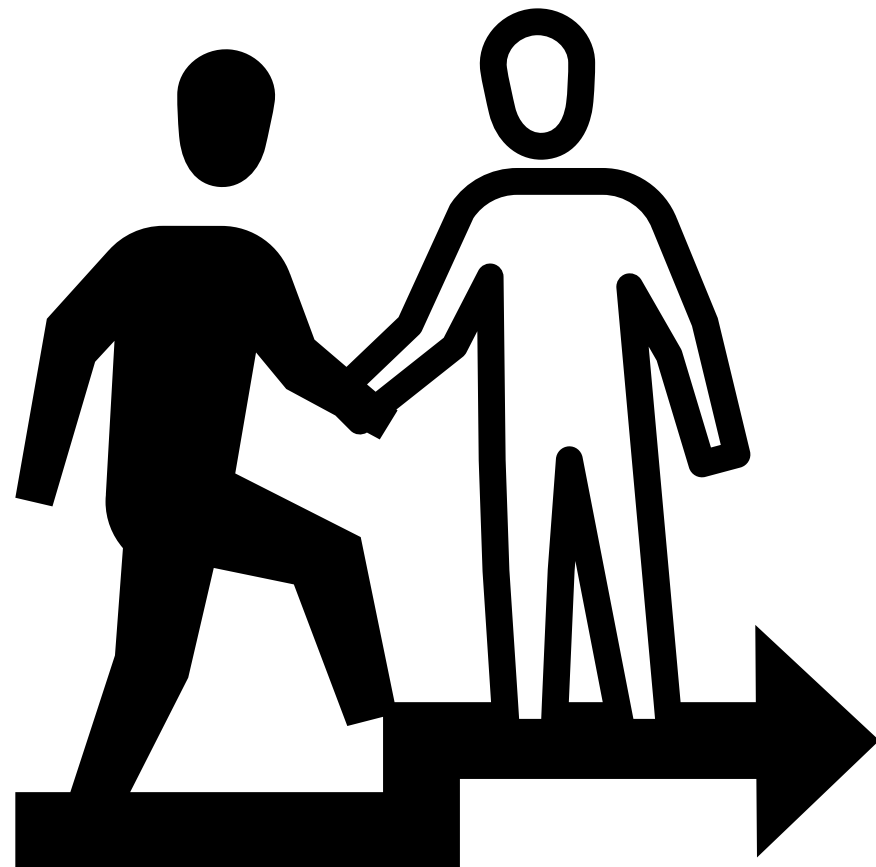
- Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
- Päijät-Hämeen Taitoluisteluakatemia
- Päijät-Hämeen Urheiluakatemia
- Liikuntakeskus Pajulahti
- Vierumäen Urheiluopisto
- LAB-ammattikorkeakoulu



Pajulahti



Seuramme valmennuksen tavoitteet



“ A good coach can change a game.
A great coach can change a life”

John Wooden

Harjoittelun suunnittelu



- Valmennus on suunniteltua ja perusteltua
- Suunnittelussa on huomioitu sekä joukkueen että yksilön kasvu
- Suunnittelu mahdollistaa riittävän fyysisen-, taidollisen- ja motivaatiollisen tason rakentamisen vaiheittain ja turvallisesti
- Suunnitelmallisuudella voidaan seurata kuormitusta ja kehitystä
- Ryhmän jäsenet pääsevät omalla tasollaan vaikuttamaan suunnitelmaan

Kausisuunnitelma

Kauden aloitus, harjoittelujaksot, leirit, kilpailuun valmistavakausi, näytöstapahtumat, kilpailukausi ja lomat. Kokonaistavoite

Jaksosuunnitelma

Jaksotus, teemat, painotukset, välitavoitteet ja seurannat

Viikkosuunnitelma

Viikkorytmitys, yksittäisen harjoituksen painotukset ja kuormitus

STLL:n kilpailukalenteri ja seuran tapahtumat pohjana

Kehityksen ja innostuksen seuranta



Kehitystä seurataan osana arkiharjoittelua ja erillisillä seurantatapahtumilla. Valmentajat ymmärtävät miksi mitäkin seurantaa tehdään ja miten tuloksia hyödynnetään. Urheilijat ovat mukana tavoitteen asettelussa ja arvioinnissa.

Taito

Yleiset liikuntataidot

Lajitaidot

Nopeustaitavuus

Ketteryys

Rytmikyky

Motivaatio

Tavoitteen asettelu

Kehityskeskustelut

Kyselyt

Havainnointi

Harjoituspäiväkirjat

Fysiikka

Fysiikkatestit

Kuormituksen seuranta

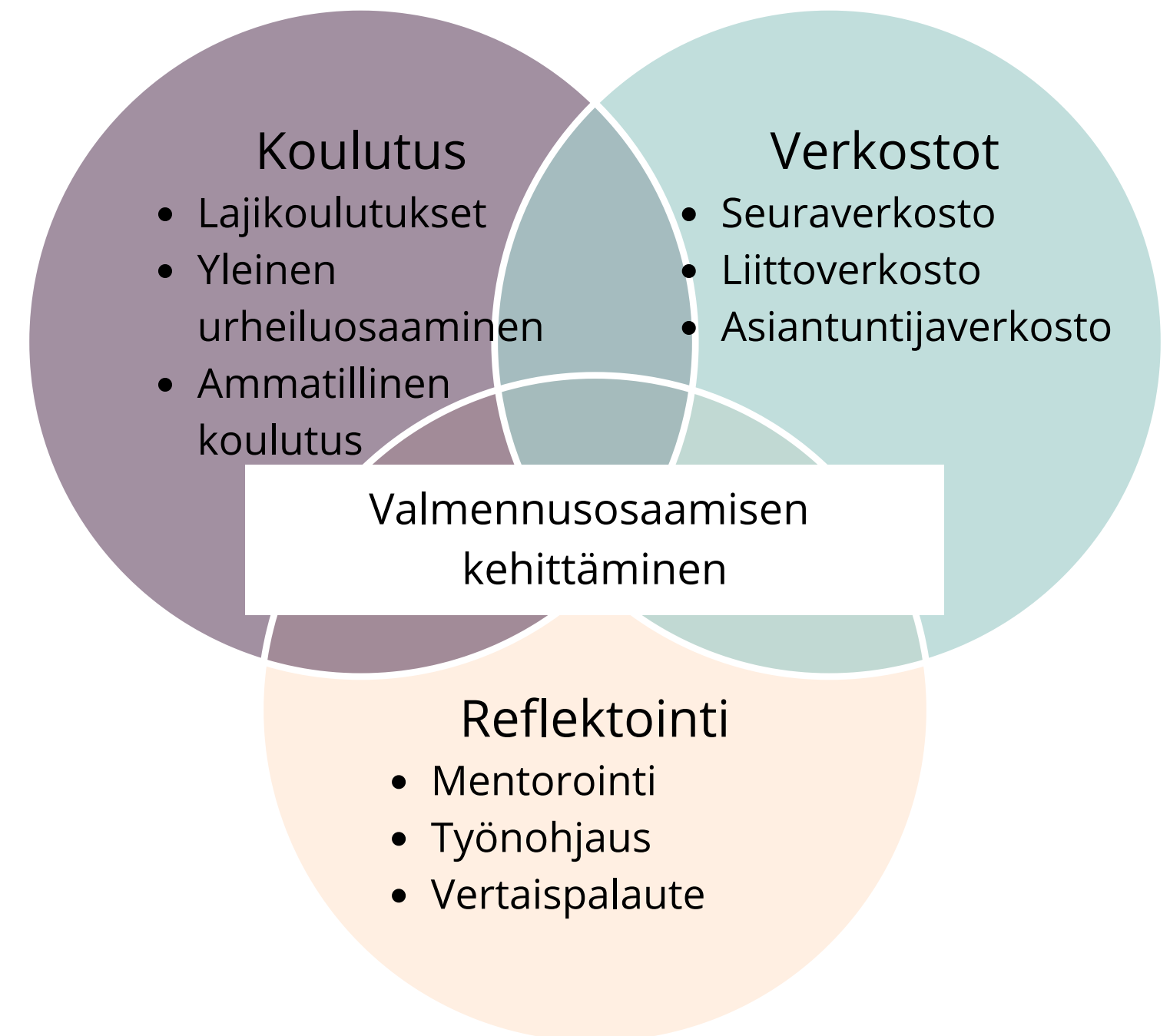
Harjoituspäiväkirjat

Erilaiset valmentajan apuvälineet mm. Qridi, Coachtools, videointi.

Osaamisen lisäämisen tukeminen



- Valmentajakoulutuksista saatu osaaminen voidaan ottaa arkikäyttöön
 - Valmentaja voi itse tunnistaa omat osaamistarpeet ja valita koulutuksia tarpeeseen
- Liiton koulutusjärjestelmä mahdollistaa jokaiselle oman tasoisia ja motivoivia koulutuksia
- Liiton leiritykset tarjoavat seuravalmentajalle mahdollisuuden kehittyä monipuolisesti
- Seura tarjoaa mahdollisuuksia kouluttautumiseen: tukee rahallisesti, työajalla kouluttautuminen mahdolliseksi ja kertoo mahdollisuuksista



Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa



- Tavoitteiden asettelu yhdessä luistelijan ja joukkueen kanssa
- Urheilijan tuki ja turva
- Auttaa urheilijaa löytämään ja käyttämään potentiaaliaan
- Kannustaminen
- Opettaa ja näyttää esimerkkiä; kilpailemisen perusteet, kilpakumppaneiden kohtaaminen/kunnioittaminen, tunteiden käsittely
- Noudattaa STLL:n eettistä ohjeistusta

