

Kemin Innon voimistelijaoston Valmennus- ja ohjauslinjaus valmentajille & ohjaajille



1. Seuran arvot ja pelisäännöt sekä valmennuksen eettiset linjaukset

Toimintaa ohjaavat arvot

Jaoston toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot, reilun pelin periaatteet ja kestävä kehitys. Seuratoiminta tukee ja kehittää liikuntakasvatustyötä, joka perustuu hyvään yhteistyöhön palvelujen käyttäjien, toisten seurojen, Voimisteluliiton ja liikuntaa tukevien tahojen kanssa.

Arvojamme ovat:

- Terveysten edistäminen
- Innolla, yhdessä tekeminen
- Kasvatuksellisuus

Noudatamme voimisteluliiton eettisiä periaatteita:

<https://www.voimistelu.fi/eettisetperiaatteet>

Toiminta-ajatus

Toimintavuonna 2021 Kemin Innon voimistelijat jatkaa liikuntapalveluiden tuottamista kemiläisille liikunnanharrastajille. Tarjontamme painottuu lapsiin, joille tarjoamme harrastusmahdollisuuksia erilaisilla ryhmäliikuntatunneilla sekä lisäksi kilpailumahdollisuuksia joukkuevoimistelussa.

Tavoitteet

Seuran päätavoite on monipuolisten liikuntaharrastusten sekä kilpailutoiminnan tarjoaminen, ylläpitäminen, kehittäminen ja tuottaminen. Tavoitteen saavuttamiseksi on ohjaajien kouluttaminen välttämätöntä. Ohjaajien jatkuvasta kouluttamisesta ja kouluttautumisesta ovat vastuussa sekä seura että ohjaajat itse.

Seuran toimintalinja ja pelisäännöt

Kaikki liikuntatuntemme edistävät tunneilla kävijöiden fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Tunneillamme vallitsee turvallinen, positiivinen ilmapiiri.

- Ohjaajamme kohtelevat jäseniä kohteliaasti, tasavertaisesti ja suvaitsevaisesti.
- Annamme kaikille mahdollisuuden osallistua seuran toimintaan halujensa mukaan, ja autamme jokaista löytämään itselleen sopiva rooli seurassa.

- Kaikki voivat seuratoimintaan aktiivisesti osallistumalla kokea yhdessä tekemisen ja liikunnan iloa ja elämyksiä.
- Ohjaajat ja muut seurassa toimijat muistavat toimivansa esimerkkeinä. He sitoutuvat käyttäytymään hyvin tunneilla ja seuran tilaisuuksissa sekä noudattamaan terveellisiä elintapoja, samanlaista käytöstä odotetaan myös voimistelijoilta sekä heidän vanhemmiltaan.
- Niin ohjaajat kuin jumppaajatkin sitoutuvat noudattamaan seuran pelisääntöjä sekä ryhmän tai tapahtuman omia sääntöjä.
- Seuran toiminnan tukemiseksi tehtävään vapaaehtoistyöhön voivat osallistua johtokunnan ja ohjaajien lisäksi myös voimistelijat ja heidän vanhempansa mahdollisuuksiensa mukaan.
- Seura pitää ohjaajiensa osaamisesta huolta kouluttamalla heitä säännöllisesti ja tarjoamalla apua ongelmatilanteissa.

Jos pelisääntöjä ei noudateta, eikä tilanne muutu kahdenkeskisessä keskustelussa asianosaisen ja ohjaajan/jaoston jäsenen kanssa, asia käsitellään johtokunnassa ja ratkaistaan tapauskohtaisesti.

Valmennuksen eettiset linjaukset

Pelisäännöt

Pelisäännöt on laadittu sitä varten, että lajin toimijoilla olisi yhteiset toimintalinjat. Lisäksi sääntöjen avulla pyritään välttämään ristiriitoja ja ongelmatilanteita, kun säännöt ovat kaikille osapuolille selvät. Kaikki voimistelijat, valmentajat ja huoltajat ovat velvoitettuja noudattamaan seuran yhteisiä pelisääntöjä sekä oman lajin ja/tai joukkueen sääntöjä.

2.Valmentajien ja ohjaajien kehittymispolut ja koulutusmahdollisuudet

Ohjaajien ja valmentajien tehtävät, vastuut ja velvollisuudet

Ohjaajien ja valmentajien tehtävät, vastuut ja velvollisuudet löytyvät Pelisäännöistä. Kaikkien ohjaajien ja valmentajien vastuulla on mm. huolehtia harrastajien turvallisuudesta ja pitää yllä positiivista ja iloista henkeä. Kaikki ohjaajat ja valmentajat myös suunnittelevat tuntinsa vastaamaan harjoitusryhmän tavoitteita ja taitotaso.

Ohjaajien kouluttaminen

Seura kouluttaa aktiivisesti ohjaajiaan ja valmentajiaan. Seura tukee ohjaajia ja valmentajia taloudellisen tilanteen mukaan. Käyty koulutus edellyttää sitoutumista vuodeksi seuran toimintaan. Oppimista tuetaan myös sähköisen Voimisteluklubin sisällöllä. Kaikilta ohjaajilta edellytetään kouluttautumista ja ajoittaista taitojen päivittämistä. Mitä sitoutuminen tarkoittaa: Sitoutuminen tarkoittaa pitkäjänteistä

toimintaa seuran hyväksi. Koulutusapurahan suuruus saattaa vaikuttaa sitoutumisajan pituuteen.

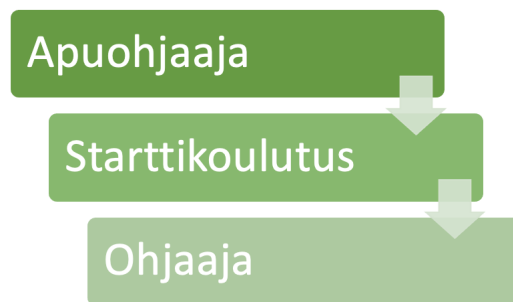
Liiton koulutuspolut

Voimisteluliiton koulutusjärjestelmä sisältää koulutuspolut lasten ja nuorten sekä aikuisten ohjaajille ja valmentajille. Ne löytyvät tämän linkin takaa:

[Osaamisen kehittäminen](#)

Lasten ryhmäliikunnan ohjaajat

Tavoitteena on aloittaa ohjaajan polku apuohjaajana kokeneemman ohjaajan rinnalla. Koulutuspolku aloitetaan liiton Startti-koulutuksesta. Harrasteryhmän vastuuhjaajana on hyvä kerätä ohjaajakokemusta usean vuoden ajan. Seura kannustaa ohjaajaa osallistumaan koulutuksiin, jotka yhdessä kokemuksen kanssa kartuttavat tietotaitoa.



Apuohjaaja

- pääsee kokeilemaan ohjaamista yhdessä osaavan ohjaajan kanssa
- tutustuu valmennuslinjaukseen

Starttikoulutus

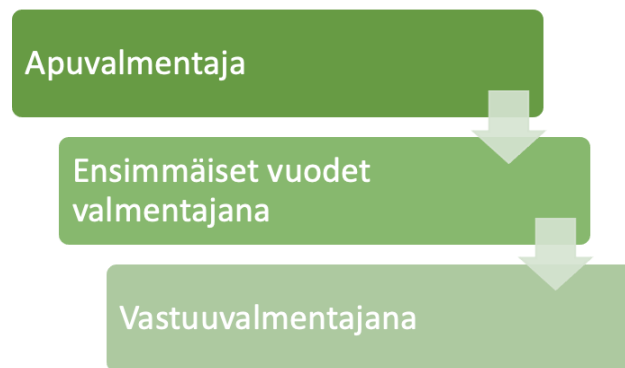
- laittaa uuden ohjaajan koulutuksen alulle

Ohjaaja

- saa oman ryhmän ohjaukseensa
- kouluttautuminen jatkuu

Kilpalajien valmentajat

Kilpalajeissa valmennus aloitetaan apuvalmentajana, jossa kokeneempi valmentaja toimii mentorina. Alussa apuvalmentaja toteuttaa harjoitusten vastuvalmentajan suunnitelmia, mutta apuvalmentajalle annetaan myös omia suunnittelu- ja vetotehtäviä. Mentori kertoo, kyselee ja pohtii yhdessä apuvalmentajan kanssa harjoituksissa esille tulleita asioita, miksi toimitaan tietyllä tavalla tai miten muuten voisi toimia. Tärkeää on, että apuvalmentaja saa mahdollisimman laajan kuvan toiminnasta.



Apuvalmentaja

- pääsee kokeilemaan ohjaamista yhdessä osaavan ohjaajan kanssa
- kouluttautuminen alkaa
- tutustuu valmennuslinjaukseen

Ensimmäiset vuodet valmentajana

- saa lisää vastuuta oman joukkueen sisällä
- kouluttautuminen jatkuu
- tuomarikoulutukset alkavat

Vastuupalmentaja

- vastaa oman joukkueensa valmennuksesta
- kouluttautuminen jatkuu
- nuorempien valmentajien mentorointi

3. Harjoitussuunnitelmat

Lasten- ja aikuisten ryhmäliikunta

Lasten ja aikuisten harrasteryhmien harjoitussuunnitelmat ovat ohjaajien vastuulla. Suunnitelmia ei tarkasteta, mutta tunteja käydään satunnaisesti seuraamassa ja annetaan tarpeen vaatiessa palautetta. Lasten ja nuorten harrasteryhmät ovat selkeästi tavoitteellisia ja pyrkivät harrastajien taitojen lisäämiseen. Aikuisten harrasteryhmissä on suurempia eroja, usein tavoitteeksi riittää kunnon ylläpito ja kohotus.

Kilpalajit

Kausisuunnitelma

Vastuupalmentajien kanssa rakennetaan kauden yhteiset linjat ja harjoituskaudet. Tehdään toimintakauden alkaessa, joka aloitetaan tavoitteiden kirjaamisesta. Vastuupalmentajat suunnittelevat ryhmänsä kuormituksen ja painopisteet. Kausisuunnitelma toimitetaan kauden alussa lajivastaavalle. Tavoitteiden toteutuminen käydään läpi palaverissa kauden loputtua.

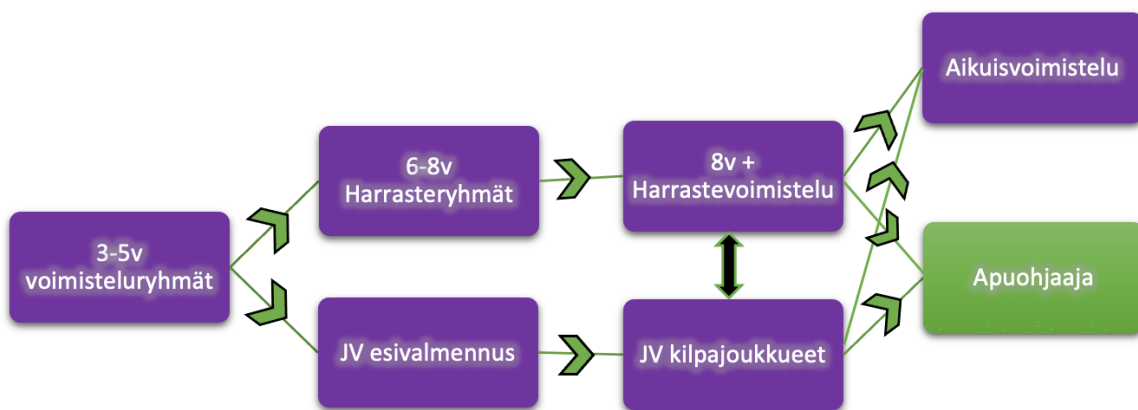
Viikkosuunnitelma

Vastuvalmentajat tekevät omalle ryhmälleen viikkokohtaisen suunnitelman, joka luo pohjan viikoittaiselle harjoittelulle. Kausisuunnitelma ja painopisteet tuovat pohjan viikkosuunnitelmalle. Suunnitelmaan vaikuttaa myös tilat, voimistelijoiden muu elämä, mahdolliset lomat, kilpailut.

Yksittäisen harjoituksen suunnitelma

Yksittäisen harjoituksen suunnittelu pohjautuu osaksi viikkosuunnitelmaa ja tätä kautta sillä on aina tarkoitus ja tavoite. Vastuvalmentaja antaa suuntaa-antavat ohjeet yksittäisen harjoituksen sisällölle. Harjoitusten valmentaja suunnittelee tarkemman sisällön harjoituksiin. Vastuvalmentaja myös seuraa tiiminsä kanssa harjoitussuunnitelmien toteutumista.

4. Voimistelijan polut



VOIMISTELIJAN POLKU

5. Valmennuksen tavoitteet

Kokonaistavoite

Kilpalajeissa tavoitteena on tarjota mahdollisuus harrastaa ja kilpailla. Tavoitteena on motivoiva ja kannustava ilmapiiri, jossa jokainen huomioidaan yksilönä. Visiona on kasvattaa toimintaa monipuolisemmaksi, sekä harjoitusolosuhteiden parantaminen.

Ikäkausitavoitteet

Ikäkausitavoitteet määritellään JV-urapolun sekä joukkueen omien tavoitteiden mukaisesti.

[Voimistelu > fi > Silta > Materiaalipankki > Valmennuksen tukimateriaali > Urapolut](#)

Testit / mittarit

Joukkuevoimistelussa tehdään fyysisten ominaisuuksien ja suorituskyvyn testejä Voimisteluliiton testien mukaisesti (mm. liikkuvuus, voima, kestävyys). Testeillä pyritään seuraamaan kehitystä lajin vaatimissa fyysisissä ominaisuuksissa ja taidoissa. Testien perusteella pystytään seuraamaan sekä yksilön että joukkueen kehitystä, muokkaamaan harjoitusohjelmien painopisteitä ja asettamaan yksilöllisiä kehityskohteita voimistelijoille.

[Joukkuevoimistelun liikkuvuustestit](#)

Kilpailemisen yleiset tavoitteet ikäryhmittäin

Joukkueet jaetaan taito- ja motivaatiotason mukaan. Tavoitteena on, että jokainen saa harjoitella ja kilpailla taito- ja motivaatiotasoaan vastaavassa ryhmässä. Jokainen joukkueeseen kuuluva saa kilpailla, ellei siihen ole estettä (esim. vamma/sairaus, ikään liittyvä rajoite eli esimerkiksi useampi sarjan ikätason ylittävä tai alittava voimistelija, jolloin täytyy vuorotella).

7-11-vuotta

Tällä ikätasolla opitaan kilpailemaan: mitä on jännitys, miten lavalle mennään ja poistutaan, mitä lämmittelyssä tehdään. Kilpailuissa kannustetaan muita joukkueita sekä käyttäydytään kohteliaasti kaikkia kohtaan sekä kunnioitetaan muiden kisoissa toimivien henkilöiden (mm.tuomarit, muut joukkueet, talkoolaiset) työrauhaa. Tätä opetellaan lapsesta lähtien valmentajan toimiessa ohjaajana ja esimerkkinä. On tärkeää että kisareissu on kiva, ja käytössä on selkeät säännöt mm. nukkumaanmenosta. Valmentaja tekee kilpailupäivän aikataulun, johon tutustutaan yhdessä ennen kilpailuja (milloin syödään ja mitä, milloin ulkoilu, milloin lämmittelemään, mitä tehdään ennen kilpailuja ja sen jälkeen). Kilpailutilanteessa valmentaja kannustaa ja huolehtii että jokainen on valmis kilpailusuoritukseen, jännityksen poistoon voi etukäteen miettiä keinoja, valmentaja vie lavalle. Kilpailujen jälkeen harjoitellaan analysoimaan omaa suoritusta: miltä tuntui, missä onnistuivat. Valmentajan kanssa katsotaan yhdessä videolta ohjelma, valmentaja antaa palautteen etenkin onnistumisista, mutta myös mitä voisi seuraaviin kisoihin parantaa, tästä keskustellaan yhdessä.

12-14-vuotta

Tällä ikätasolla asetetaan selkeämpiä tavoitteita kohti omia haaveita. Kilpailumatkan kuuluu olla mukava reissu, joka myös motivoi lajissa jatkamista. Kilpailuissa opitaan toimimaan oma-aloitteisemmin, mm. lämmittelyssä ja hiustenlaitossa. Harjoitellaan rakentamaan itsenäisesti kisapäivän aikataulu, joka käydään valmentajan kanssa läpi. Jokainen analysoi oman suorituksen omien tavoitteidensa pohjalta. Suoritus käydään läpi myös valmentajan kanssa pohtien missä tavoitteissa onnistuivat, oliko muita onnistumisia ja mitä parannetaan seuraaviin kisoihin. Kilpailupäivänä valmentaja on tukena, kannustaa omatoimisuuteen ja valvoo lämmittelyssä ohjelman osat. Valmentaja vie joukkueen lavalle.

yli 14-vuotta

Tällä ikätasolla asetetaan selkeitä tavoitteita ja niitä analysoidaan kisasuorituksen jälkeen. Mietitään yhdessä valmentajan kanssa missä onnistuivat, mitä pitää parantaa ja millä keinoilla. Kilpailumatkat ovat jo rutiinia, mutta niistä nautitaan ja haetaan fiilistä kohti kisasuoritusta. Kilpailuissa osataan toimia oma-aloitteisesti ja tarvittaessa itsenäisesti. Jokainen suunnittelee oman kilpailupäivän rakenteen, jos tulee kysymyksiä tai jokin aikataulussa mietityttää valmentaja auttaa. Valmentaja on kilpailupäivänä tukena, katsoo ohjelman osat ja vie lavalla. Kannustus ja motivointi kuuluu myös valmentajan tehtäviin. Valmentaja tietää jo paremmin mitä sanoja/tekoja kukin tarvitsee ennen suoritusta.