

Ohjaus- ja valmennuslinjaus

Jämsän Naisvoimistelijat ry

Hallituksen hyväksymä 11.10.2023



SISÄLLYS

OHJAUS- JA VALMENNUSLINJAUS	1
SEURAN ARVOT JA SEURAKULTTUURI	1
Seuran toiminta-ajatus ja missio.....	1
Seuran visio.....	1
Seuratoiminnan merkitys yhteiskunnalle.....	1
Seuran arvot ja toiminnan vuosikello.....	2
KAUDEN ALOITUS	3
KAUDEN PÄÄTÖS	3
PALKKAUS JA PALKANMAKSU	3
EETTISET LINJAUKSET	4
Ohjaus- ja valmennustoimintaa ohjaavat eettiset arvot.....	4
TURVALLISUUS	4
OHJAAJAN JA VALMENTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET	6
Rooli ja merkitys.....	6
Ohjaajan ja valmentajan velvollisuudet.....	6
Ohjaajan ja valmentajan oikeudet.....	6
Valmentajan vastuut ja velvollisuudet.....	7
Palautteen anto voimistelijoille.....	7
HARRASTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET	7
Harrastajan oikeudet.....	7
Harrastajan velvollisuudet.....	7
OHJAAJAN POLKU SEKÄ OSAAMISEN LISÄÄMISEN TUKEMINEN	8
Ohjaajan perehdyttäminen seuran toimintaan ja valmennuslinjaan.....	8
Voimisteluliiton ja Keski-Suomen liikunnan koulutukset.....	8
Seuran sisäinen mentorointi.....	9
Ohjaajuuden kehittäminen.....	9
TOIMINNAN TAVOITTEET	9
Seuran harrastustoiminnan tavoitteet ja liikkujan polku seurassa.....	9
Ikäluokkakohtaiset osaamistavoitteet ja sisällöt.....	10
Ikäluokkakohtaiset harjoitusmäärät.....	12
KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA	12
Fyysisen kehityksen seuranta.....	12
Motivaation seuranta.....	12
Palautekyselyt.....	12
HARJOITTELUN SUUNNITTELU	13
Vuosisuunnitelma.....	13
Kausisuunnitelma.....	13
Jaksosuunnitelma/painopisteajattelu.....	13
Viikko- tai harjoitussuunnitelma.....	14



OHJAUS- JA VALMENNUSLINJAUS

Ohjaus- ja valmennuslinjauksessa on määritelty seuran toiminta-ajatus, arvot ja visio sekä kuvattu seuran toimintatapoja. Ohjaus- ja valmennuslinjaus on julkinen asiakirja ja siihen voidaan tehdä tarvittaessa päivityksiä. Päivitykset hyväksyy ja kirjaa hallitus. Ohjaus- ja valmennuslinjaus käydään kauden alkaessa läpi yhdessä ohjaus- ja valmennustoimintaa toteuttavien henkilöiden kanssa. Jokainen seuratoimija on velvollinen perehtymään linjauksen sisältöön ja toimimaan ohjaus- ja valmennuslinjauksen kirjatulla tavalla ja antamaan kehitysideoita seuratoiminnan kehittämiseksi.

SEURAN ARVOT JA SEURAKULTTUURI

Seuran toiminta-ajatus ja missio

Seura tarjoaa monipuolisia liikuntapalveluita eri-ikäisille jäsenilleen. Seura kannustaa ihmisiä liikkumaan ja mahdollistaa seuratoiminnallaan sen, että liikkuminen on osana terveitä elämäntapoja ja mahdollista läpi elämän.

Seura kehittää toimintaansa vastaamalla jäseniltä tulleisiin toiveisiin seuran liikuntapalvelujen tarjonnasta. Seura kuuntelee ja seuraa alueelta tulevia tarpeita liikunnallisen harrastamisen mahdollisuuksien tarjoamisessa. Seura pyrkii mahdollistamaan liikunnallisen kasvupolun ja mahdollisuuden kilpavoimisteluun niissä lajeissa, jotka seuran resursseissa on mahdollista toteuttaa.

Seuralle tärkeää on liikunnan ilo ja tähän seura tarjoaa mahdollisuuksia iloisissa, liikunnallisissa ryhmissä, joissa jokainen saa liikkua oman taitotason ja kyvykkyytensä mukaisesti. Seura kunnioittaa perinteisen voimisteluseuran toimintaideaa ja keskittyy toiminnassaan siihen, jonka parhaiten osaa.

Seuran visio

Seuran visio, eli tulevaisuuden näkymä on liikuttaa mahdollisimman laajaa asiakaskuntaa alueellaan ja säilyttää maine laadukkaana liikunnallisten palveluiden tarjoajana. Laadukas maine ylläpidetään osallistumalla koulutuksiin ja tapahtumiin sekä kehittämällä seuratoimintaa ajantasaisesti. Seura mahdollistaa sekä kevyttä harrastamista että tavoitteellista kilpavoimistelua ja pyrkii aktiivisesti tarjoamaan liikunnallisen kasvupolun ja mahdollisuuden kilpavoimisteluun niissä lajeissa, jotka seuran resursseissa on mahdollista järjestää. Seura pyrkii kasvattamaan alueen lasten ja nuorten liikuntamääriä ja tukea heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Seura pyrkii laajentamaan toiminta-alueitaan parantaakseen saatavuuttaan resurssien sallimalla laajuudella.

Visio saavutetaan toteuttamalla seuran toiminta-ajatusta.

Seuratoiminnan merkitys yhteiskunnalle

Seuran tavoite on seuratoiminnallaan opettaa ja tukea terveellisiä ja liikunnallisia elämäntapoja. Lapsena opittu liikunnan ilo kantaa usein aikuisiälle asti. Liikunnalliset elämäntavat edistävät jaksamista ja vähentävät etenkin tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä kansantauteja.



Seuran arvot ja toiminnan vuosikello

• LIIKUNNAN ILO

Seura kokee tärkeäksi tarjota jäsenille miellyttäviä ja kannustavia kokemuksia liikunnan parissa.

• KANNUSTAVA

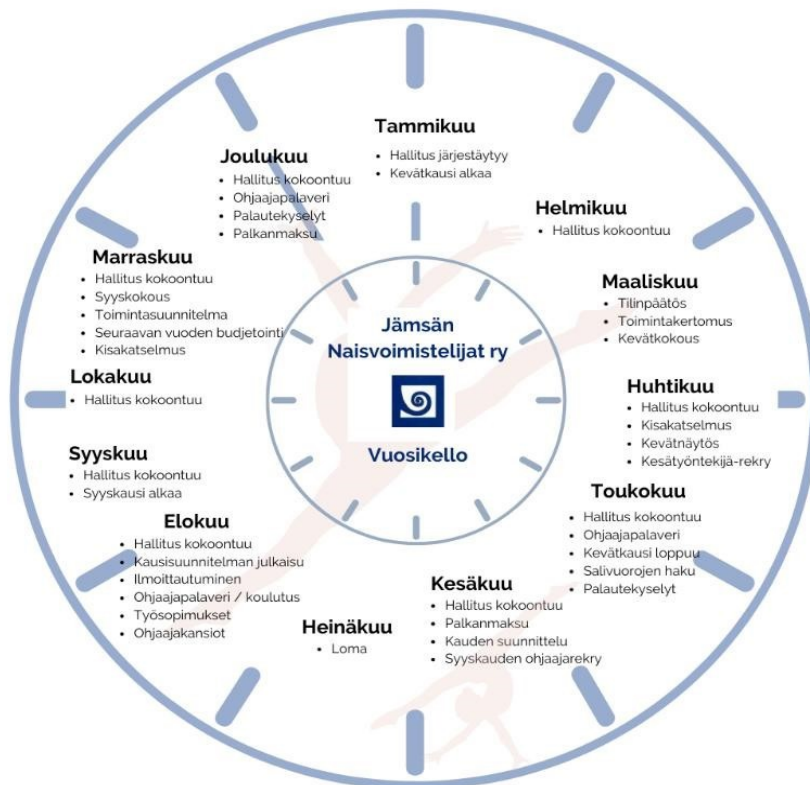
Seura kannustaa kaikkia liikunnalliseen elämäntapaan. Ohjaajat toimivat työssään innostavasti ja kannustavasti!

• VASTUULLINEN

Seuran toiminta on vastuullista ja laadukasta. Seura huolehtii, että ohjaajien toiminta ryhmien sisäisesti on vastuullista psyykkisen ja fyysisen turvallisuuden huomioiden. Jäseniä kannustetaan ja ohjataan pelisäännöin toimimaan vastuullisesti. Seura toimii kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti ja pyrkii toiminnassaan kannustamaan kulkemista kävellen, pyörällä tai kimppekyydein. Toimintaa pyritään laajentamaan kestävän kehityksen mahdollistamiseksi ja autokyytien vähentämiseksi.

• UUDISTUVA

Seura haluaa kehittyä ja sillä on valmius uudistaa toimintaansa, kunnioittaen perinteitä ja seuran perustehtävää.





KAUDEN ALOITUS

Kauden alussa seura järjestää ohjaajapalaverin, jossa käydään läpi alkavan kauden tärkeimmät asiat ja kirjoitetaan jokaiselle ohjaajalle voimassa oleva työsopimus. Seura tarkistaa kaikilta uusilta, yli 15 vuotta täyttäneiltä ohjaajiltaan rikosrekisteriotteen ja työsopimus kirjoitetaan vain henkilöille, joilla ei ole merkintöjä. Ohjaajan omalla vastuulla on tilata ja toimittaa seuran puheenjohtajalle rikosrekisteriote lasten- ja nuorten kanssa työskenteleville henkilöille. Seura maksaa tilauksesta aiheutuneen kulun keskitetysti takaisin ohjaajille, joille työsopimus kirjoitetaan. Ohjaajapalaverissa jaetaan ohjaajakansiot ja tuntiseurantalomakkeet ajantasaista täyttämistä varten.

Ennen kauden aloitusta vastuuhjaajat hoitavat omalle ryhmälleen tarvittavan suunnittelun. Hän huolehtii, että apuohjaajat saavat opetella ohjaamista turvallisessa ympäristössä pelkäämättä epäonnistumista samalla mahdollistaen harrastamisen turvallisuuden ja innostavuuden.

Ensimmäisillä ohjauskerroilla ohjaajat huolehtivat toimintaympäristön selkeydestä ja vanhempien tarvittavasta informoinnista. Oman ryhmän käyttämät tilat on nimetty ja harrastajia vanhempien ohjeistetaan paikan päällä aktiivisesti. Ryhmytymisen ja yksilöllisen palautteen annon mahdollistamiseksi ensimmäisillä toimintaviikoilla harrastajille teipataan etunimet paitoihin.

Harrastajien ilmoittautuminen kaudelle hoituu sähköisesti Hoika -palvelun kautta yhdeksi kaudeksi (syys- tai kevätkausi) kerrallaan. Vastuuhjaaja huolehtii, että seuran laskutusta hoitava taho on tietoinen harrastuksen lopettaneista jäsenistä.

KAUDEN PÄÄTÖS

Kauden päätyttyä vastuuhjaajat huolehtivat ryhmänsä ruksilistat ja tuntipäiväkirjat seuran hallintaan. Näistä tulee selkeästi käydä ilmi kulloinkin paikalla olleiden jäsenten ja ohjaajien läsnäolo. Jäsenten ruksilistoja tarkkaillaan laskutuksen oikeellisuuden takaamiseksi. Vastuuhjaajan merkitsemiä ohjaajien läsnäoloja verrataan ohjaajien toimittamiin tuntiselvityksiin palkanmaksun oikeellisuuden takaamiseksi. Vastuuhjaaja neuvoo omia palkkaa nostavia apuohjaajiaan tuntipäiväkirjan täytössä ja toimittamisessa.

PALKKAUS JA PALKANMAKSU

Jokaiselle ohjaajalle kirjoitetaan kauden alussa työsopimus, josta selviää työsopimuksen kesto ja tuntipalkka. Tuntipalkka on henkilökohtainen ja siihen vaikuttaa ohjausroolin vastuu, ikä, seuratus, ohjaajakokemus ja koulutustausta. Palkkaa nostavan ohjaajan ikäraja on 13-vuotta. Sopimus kirjoitetaan myös nuoremmille, palkattomille ohjaajille vakuutusten voimassaolon varmistamiseksi. Uusilta apuohjaajilta vaaditaan ennen palkanmaksua Startti-koulutus (tai vastaava) ja vuoden ohjaajakokemus, joka tukee seurassa tapahtuvaa ohjaamista.

Palkanmaksu toteutetaan kauden päätyttyä. Palkanmaksu on ulkoistettu tilitoimiston hoidettavaksi. Jokaisen ohjaajan vastuulla on huolehtia verokortti ja tuntiseurannan dokumentti ajoissa seuran ohjeistamalle henkilölle. Jokainen ohjaaja on vastuussa oman tuntiseurantalomakkeensa paikkansapitävyydestä.



EETTISET LINJAUKSET

SUOMEN VOIMISTELULLIITTO

VOIMISTELUN EETTISET PERIAATTEET

<p>VÄLITÄMME TOISISTAMME JA ITSESTÄMME</p> <p>Sitoudumme YK:n ihmisi- ja lastenoikeuksien julistukseen, toimimme puhtaan urheilun ja reilun urheiluhengen mukaisesti sekä noudatamme urheilun ja voimistelun eettisiä periaatteita. Kunnioitamme toisen loisaamme olemme yhdessä vastuun arvostavan toimintakulttuurin luomisesta.</p> <p>Voimistelussa vastuu toisistamme ja itsestämme on toiminnan perusarvo.</p>	<p>TOIMIMME AVOIMESTI JA YHTEISÖLLISESTI</p> <p>Luottamukseen, rehellisyyden, läpinäkyvyyden ja avoimen viestinnän kautta tuotamme vaikutusta ja osallistamme toiminnassa. Toimintamme perustuu laajien, asetusten ja sääntöjen noudattamiseen sekä hyvän hallinnon periaatteisiin.</p> <p>Yhdessä olemme enemmän.</p>	<p>TAKAAMME TURVALLISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖN</p> <p>Huomioimme voimistelussa jokaisen oikeuden pysyä turvallisessa, turvallisuudessa, tuodamme sitä, että toimintamme ja olosuhteet ovat turvallisia. Ennen työssä kussaan, häiritseä tai muuta epäselvillä käytös. Tuomme mahdollisen epäilyn, ja käsittelemme ne seikkeitä ja luotettava toimintatapaisten kautta. Kohteemme kaikkia yhdenvertaisesti. Hyvä olemme jokaisen onnea laeisiin. Positiivinen imago luo turvallisuuden kaikessa toiminnassa.</p> <p>Voimistelussa jokainen on arvokas.</p>	<p>TUOTAMME HYVINVOINTIA</p> <p>Huomioimme voimistelussa toiminnan vaikutukset terveyteen, tuemme yksilöllistä kasvua ja kehitystä sekä pyrimme ennaltaehkäisemään vammojen ja terveyshaittojen syntyä. Toimintallemme luomme liikkuvuuden mukaisa elämää, laaamme sosiaalista hyvinvointia ja mahdollistamme toimintakykyisemmän ajan.</p> <p>Voimistelu perusliikuntamuotona edistää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.</p>	<p>LUOMME LAATUA, ILOA JA INNOSTUSTA</p> <p>Tuotamme laadukasta voimistelu- ja seuratoimintaa osaavien ihmisten toimesta. Luomme kannustavaa ilmapiiriä ja kannamme kasvatuksellisen vastuun. Tunnistamme oman vastuun roolimme ja olemme luomassa positiivista vuorovaikutusta voimistelutoimintaan.</p> <p>Vetovoimainen voimistelutoiminta sitouttaa ja antaa osallistumisen mahdollisuuksia koko elinkaaren ajan.</p>	<p>KUNNIOITAMME YMPÄRISTÖÄ</p> <p>Primme kaikessa toiminnassamme huomioidaan kestävä kehitys. Tarjoamme mahdollisuuden lähiliikuntaan, kannustamme hierotukseen, energiatehokkuuteen ja kestäviin kulkutapoihin sekä edistämme tapahtumien, harjoitusten sekä liikuntapaikkojen ympäristöystävällisyyttä. Teemme osuutemme ilmastomuutoksen hillinnässä.</p> <p>Voimistelussa kannamme vastuun ympäristöstä.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

WWW.VOIMISTELU.FI

Suomen Voimisteluliiton eettiset periaatteet 2023



REILU PELI – URHEILUYHTEISÖN EETTISET PERIAATTEET

Reilu Peli - Urheiluyhteisön eettiset periaatteet 2023

Seura noudattaa toiminnassaan Reilun Pelin ja Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita. Lisää seuran dokumentissa "vastuullisuusaskeleet".

Ohjaus- ja valmennustoimintaa ohjaavat eettiset arvot

- Fyysinen avustaminen on hellävaraista ja sitä toteutetaan vain harrastajan suostumuksesta
- Ohjattavan ryhmän ja yksilöiden tieto- ja taitotaso sekä turvallisuus otetaan huomioon harjoitteita suunniteltaessa
- Jokainen otetaan huomioon tasavertaisesti yksilönä ja ihmisenä: harrasteryhmissä arvostetaan harrastamista, ei verrata kilpatasoon

TURVALLISUUS

Jokaisella harjoituskerralla tulee paikalla olla aina vähintään yksi ensiaputaidot hallitseva täysi-ikäinen henkilö. Liikuntatiloista löytyy ensiaputarvikkeita, joita seura päivittää tarpeen mukaan. Jokainen ohjaaja hallitsee yleisen hätänumeron 112 ja on tietoinen oman toimintaympäristön osoitteesta. Vastuuohjaaja ruksittaa jokaisen harjoituksen alussa paikallaolijat ja laskee yhteismäärän ylös, jotta mahdollisessa hätäpoistumistilanteessa



jokainen harrastaja saadaan ohjattua turvallisesti kokoontumispaikalle. Seura ei ole vakuuttanut jäseniään ja jäsenet ovat tietoisia tästä.

Vastuuohjaaja suunnittelee tunnin sisällön niin, että se vastaa ryhmäläisten tieto- ja taitotasoa toiminnan turvallisuuden takaamiseksi.

Seura järjestää määrääjain urheiluvammoihin ja perus ensiapu taitoihin perehtyvän koulutuksen ohjaajille, mahdollisesti yhteistyössä muiden liikuntaseurojen kanssa kustannusten minimoimiseksi.

Mikäli seuran toiminnassa tapahtuu onnettomuus/vamma, tulee vastuuhjaajan täyttää tapaturmailmoitus ja toimittaa se hallituksen jäsenelle viipymättä.

PEACE & LOVE

URHEILUVAMMAN

ensiapu
heti vamman jälkeen

- P** **Suojele**
Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä. (PROTECT)
- E** **Kohota**
Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle. (ELEVATE)
- A** **Harkitse**
Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten. (AVOID)
- C** **Purista**
Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa. (COMPRESS)
- E** **Ohjeista**
Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista. (EDUCATE)

hoito
akuutin vaiheen jälkeen

- L** **Kuormita**
Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa. (LOAD)
- O** **Pysy positiivisena**
Myönteinen asenne edistää paranemista. (OPTIMISM)
- V** **Tue verenkierron palautumista**
Liikuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista. (VASCULARISATION)
- E** **Harjoittele**
Aloita pian kuntottava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu. (EXERCISE)

Lue lisää terveurheilija.fi

terveurheilija

Mukailtu: Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sport Med 2020;54(2):72-73.

[Terve Urheilija](#) 21.9.2023



OHJAAJAN JA VALMENTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

Rooli ja merkitys

Ohjaajan rooli harrastajien elämässä on olla turvallinen ja luotettava aikuinen. Ohjaajan velvollisuus on toimia esimerkillisesti. Urheilullisten elämäntapojen lisäksi ohjaaja opettaa myös muita tärkeitä elämässä tarvittavia taitoja, kuten ryhmässä toimimisen taitoja, muiden huomiointia sekä itsensä ja tunteidensa sanoittamista.

Ohjaajan ja valmentajan velvollisuudet

- toimia seuran toiminta-ajatusta, arvoja ja ohjeita noudattaen
- osallistua seuran velvoittamiin ohjaajakoulutuksiin, ohjaajapalaveriin ja muihin tapaamisiin
- saapua ajoissa paikalle ja ilmoittaa poissaoloista
- suunnitella ja valmistella ohjaukset laadukkaasti ja monipuolisesti
- ottaa toiminnassa huomioon kokonaisvaltaisen kasvattamisen
- olla aidosti läsnä ja keskittyä ohjattavien kanssa työskentelyyn
- toimia esimerkillisesti ja liikunnallisiin elämäntapoihin kannustaen. Esimerkillinen toiminta kattaa ohjausympäristön ja sen välittömän läheisyyden.
- puuttua rohkeasti kaikkeen kiusaamiseen, epäasialliseen ja ei-toivottuun käyttäytymiseen. Mikäli rohkeus itsellä ei riitä puuttumiseen, tulee pyytää apua muilta ohjaajilta, seuran edustajilta tai hallituksen jäseniltä
- puuttua seuran toiminta-ajatuksen, arvojen ja ohjeiden vastaiseen toimintaan. Mikäli rohkeus itsellä ei riitä puuttumiseen, tulee pyytää apua muilta ohjaajilta, seuran edustajilta tai hallituksen jäseniltä
- tiedottaa hallitusta ja vanhempia tarpeen mukaan
- toiminta on rehellistä, tavoitteellista ja suunnitelmallista
- ottaa vastuun omasta ohjaajuudesta ja sen kehittämisestä
- vastuuohjaaja/ valmentaja perehdyttää apuohjaajat ohjauspaikan välineistöön
- vastuuohjaaja/ valmentaja näyttää ensiapuvälineistön sijainnin apuohjaajille ja käy läpi pelastautumisohjeet
- Ohjaajat huolehtivat, että luottamuksellisia henkilö- ja terveystietoja ei luovuteta ulkopuolisille (esim. ruksilistat nimi tietoineen pidetään vain ohjaajan saatavilla)

Ohjaajan ja valmentajan oikeudet

Ohjaajan ja valmentajan oikeus on tulla kohdelluksi tasa-arvoisesti ja saada seuralta tarvitsemansa tuki seuratyöskentelyyn liittyen. Tukea voi pyytää seurakoordinaattorilta, hallituksen jäseniltä ja muilta vastuuohjaajilta. Ohjaajan oikeus on saada työ sopimus ennen työsuhteen alkua.

Valmentajan oikeus on valita kauden kilpailut omien voimistelijoiden etu huomioiden. Valmentajan oikeudet on saada viettää kilpailupäivän aikana inhimilliset ruokailu- ja lepotauot osana kilpailupäiviä. Kilpailevien



vanhemmista huolehditaan apukäsiä valmentajan avuksi, jotta tauot ovat mahdollisia järjestää. Kilpailupäivistä seura maksaa valmentajalle sovitun rahallisen korvauksen, ellei toisin sovita.

Valmentajan vastuut ja velvollisuudet

Valmentajan vastuulla on kilpailupäivien selvä aikatauluttaminen ja siitä viestiminen voimistelijoille ja heidän tukijoukoilleen. Valmentajan velvollisuus kilpailupaikoilla omalla esimerkillään osoittaa arvostusta ja kannustusta myös muiden seurojen voimistelijoita, valmentajia, tuomareita ja kilpailun järjestäjiä kohtaan. Valmentajan vastuulla on, että jokainen voimistelija on yhdenvertainen ja tasa-arvoisessa lähtötilanteessa kilpailua varten ja että harjoittelu on suunniteltu kilpailutavoitteita kehittäväksi. Valmentaja toimii aina seuran edustajana ja on velvollinen toimimaan seuran eduksi.

Palautteen anto voimistelijoille

Jokaisella voimistelijalla on oikeus saada palautetta harjoittelustaan ja kilpailemisestaan, jotta harjoittelu voi jatkua nousujohteisena. Palautteen anto suoritetaan aina ikätasoon soveltuvalla tavalla voimistelijaa loukkaamatta. Palautteen tulee sisältää kehityskohteiden lisäksi myös onnistumisia ja asioita, joita voimistelija on tehnyt oikein ja missä hän on hyvä. Voimistelijan kanssa keskustellaan tilanteista ja pyydetään refleктоimaan omaa toimintaansa (esim. videosta katsoen), jotta palautteen käsittelystä on hyötyä jatkon harjoittelua varten.

HARRASTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

Harrastajan oikeudet

Harrastajan oikeus on saada harrastaa tavoitteellisesti omalla tasollaan turvallisessa ympäristössä joutumatta pelkäämään mitään tai ketään. Harrastajan oikeus on saada luoda turvallinen ja luottamuksellinen suhde ryhmänsä ohjaajaan. Jäsenillä on oikeus kokeilla harrastusta kaksi kertaa maksutta. Tämänkin jälkeen harrastamisen keskeyttäminen on mahdollista, mutta maksua ei palauteta, mikäli harrastuksessa on käyty kolme kertaa tai useammin.

Harrastajan velvollisuudet

Harrastajan velvollisuus on toimia muita harrastajia sekä ohjaajia ja valmentajia kohtaan niin, kuin toivoisi itseään kohtaan toimittavan. Harrastuksessa kuunnellaan ja noudatetaan annettuja ohjeita. Harrastajan velvollisuus on arvostaa valmentajansa tai ohjaajansa tekemää työtä. Olisi toivottavaa ilmoittaa mahdollisista poissaoloistaan mahdollisimman ajoissa ryhmän ohjaajalle.

Jokaisen jäsenen velvollisuus on puuttua kaikkeen epätasa-arvoiseen käytökseen muita harrastajia tai seuratoimijoita kohtaan ja tuoda asia ilmi, jotta asiaan voidaan puuttua.

Kilparyhmiin hakeutuminen ja niissä harrastaminen otetaan kilpaurheiluun kuuluvalla vakavuudella ja kilpailemiseen sitoudutaan toimintakaudeksi kerrallaan. Turhia poissaoloja vältetään ja valmentaja pidetään ajan tasalla mahdollisista poissaoloista tai urheilemiseen liittyvistä tekijöistä, kuten fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista elämässä.



OHJAAJAN POLKU SEKÄ OSAAMISEN LISÄÄMISEN TUKEMINEN

Ohjaajan perehdyttäminen seuran toimintaan ja valmennuslinjaan

Tämän linjauksen läpikäynti on oleellinen osa valmentajan ja ohjaajan perehdyttämistä. Linjauksessa käydään läpi seuratoimintaa ohjaavat periaatteet, joita jokaisen valmentajan ja ohjaajan tulee noudattaa. Seura tukee ja kannustaa ohjaajiaan eteenpäin omalla koulutuspolullaan tilannekohtaisesti. Seura on nimennyt koulutusvastaavan, jolta voi pyytää apua tai vinkkejä siihen, kuinka edetä omalla ohjauspolulla eteenpäin.

Seura tukee ohjaajien koulutuksia rahallisesti seuran sen hetkisen taloudellisen tilanteen sallimalla tavalla. Jokaisesta koulutuksesta sovitaan ennakkoon ja pohditaan, mikä on koulutuksen käytännön arvo seuralle. Luvan seuran kustantamaan koulutukseen antaa hallitus. Toteutuneista koulutuksista annetaan seuralle koulutuspalautte, ja koulutuksessa opittu tieto tuodaan seuraan käytäntöön. Näin seuran laatua saadaan parannettua nousujohteisesti ja ohjaajan oppimista tehostetaan. Omakustanteisesti koulutuksia saa käydä ilman seuran myöntämiä lupia.

Seuran ostaessa Suomen Voimisteluliitolta koulutuslisenssin, seura voi velvoittaa ohjaajiaan osallistumaan järjestämiinsä koulutuksiin.

Seura palkitsee vuosittain vuoden apu- ja vastuuhjaajan.

Voimisteluliiton ja Keski-Suomen liikunnan koulutukset



Suomen Voimisteluliiton koulutuspolku

Voimisteluliiton koulutukset löytyvät voimistelu.fi sivun koulutushausta ja ilmoittautuminen koulutuksiin tapahtuu E-taika-sivuston kautta. Apua voit kysyä seuran koulutusvastaavalta.

Keski-Suomen Liikunnan, eli KesLin koulutuksia löydät sivulta www.kesli.fi. Seuran koulutusvastaavalta lisätietoja.



Seuran sisäinen mentorointi

Kausittain pidettävät ohjaajapalaverit ovat osa seuran sisäistä mentorointia. Palavereissa käydään läpi kulunutta ja tulevia kausia sekä sitä, kuinka toimintaa voitaisiin kehittää. Tämän valmennuslinjauksen läpikäynti ja päivittäminen yhdessä ohjaajien kanssa on oleellinen osa seuran sisäistä kouluttamista ja toiminnan kehittämistä. Vastuuohjaajat toimivat apuohjaajien mentoreina ja heidän vastuullaan on opettaa apuohjaajaa eteenpäin omalla ohjaajapolullaan. Vastuuohjaajat ja valmentajat saavat tukea omaan ohjaamiseen ja kouluttautumiseensa seuran nimeämältä koulutusvastaavalta tai hallituksen puheenjohtajalta.

Ohjaajapalavereissa kerran kaudessa käydään läpi kunkin ohjaajan koulutustarve ja henkilökohtainen kehityskohde omassa ohjaajuudessaan. Koulutusvastaavaan voit ottaa yhteyttä milloin vain!

Ohjaajia kannustetaan vierailemaan ja tarkkailemaan seuran muiden ryhmien ja ohjaajien toimintaa. Ohjaajilla on mahdollisuus harrastaa liikuntaa seuran liikuntaryhmissä maksutta, mikäli ryhmissä on tilaa.

Ohjaajuuden kehittäminen

~Ainoa este omalle oppimiselle on oma asenne~

Tarkkaile ja havainnoi jatkuvasti ympärilläsi tapahtuvaa ohjaamista: Kuinka ohjaajat ja valmentajat käyttäytyvät eri lajeissa? Kuinka ohjaajakollegasi toimivat ohjatessaan ryhmiä? Käy rohkeasti tarkkailemassa muiden ohjaajien toimintaa!

Reflektoi omaa ohjaamistasi: Peilaa omaa tekemistäsi muiden ohjaajien toimintaan ja pohdi mikä ohjauksessasi on hyvää? Mitä voisit vielä kehittää?

Verkostoidu seuran, liiton ja lajien muiden ohjaajien ja valmentajien kanssa, avoimin mielin opit aina enemmän!

Omatoiminen opiskelu on tärkein väylä eteenpäin kohti oman ohjaajuutesi huippua, oppiminen ei koskaan lopu eikä liikunnanohjaaja ole koskaan valmis!

TOIMINNAN TAVOITTEET

Seuran harrastustoiminnan tavoitteet ja liikkujan polku seurassa

Seuran yleinen tavoite on tarjota liikuntamahdollisuus kaiken ikäisille lapsille ja nuorille omaan ikätasoonsa sopivalla tavalla liikuntaan innostaen. Toiminnan tavoite on tukea ja kasvattaa alueen lasten ja nuorten kokonaisliikuntamääriä ja seuran toimihenkilöt omalla esimerkillään ja ohjauksellaan kannustaa seuran jäseniä arkiliikunnan lisäämiseen. Halukkaille harrastajille pyritään tarjoamaan mahdollisuus myös kilpailemiseen. Ohessa kuvattuna liikkujan polku seurassa syksyllä 2023.



JÄMSÄN NAISVOIMISTELIJAT RY	
HARRASTAJAN- JA URHEILIJAN POLKU SEURASSA	
0-4v	PERHELIIKUNTA <ul style="list-style-type: none"> Ohjattua ryhmässä liikkumista yhdessä oman turvallisen aikuisen kanssa
4-6v	TEMPPUKOULU-RYHMÄT <ul style="list-style-type: none"> Motoristen perustaitojen ja ryhmässä toimimisen harjoittelemista pelien, leikkien ja ratojen avustuksella
5-7v	MINI-RYHMÄT <ul style="list-style-type: none"> Perusvoimistelutaitojen harjoittelemista Ikätasoon sopivaa voima- ja liikkuvuusharjoittelua Tähtäimessä kilpavoimistelu tai harrastevoimistelu
8v+	HARRASTERYHMÄT <ul style="list-style-type: none"> Voimistelulliset harrasteryhmät Akrobatia- tai telinevoimistelu Harjoittelu mahdollista 1-2 kertaa viikossa lajeja sekoitellen tai lajin valiten
6v+	KILPAVOIMISTELU <ul style="list-style-type: none"> Akrobatiavoimistelun kilparyhmä Harjoittelu mahdollista 3-4 kertaa viikossa Joukkueisiin ei avointa ilmoittautumista, ota yhteys joukkueen valmentajaan
16v+	AIKUISRYHMÄT <ul style="list-style-type: none"> Kunnon ylläpitoa ja/tai kehittämistä Valitse itsellesi sopivimmat ryhmät seuran jumppakalenterista!

Ohjaaja: Kuinka kehittäisit tätä harrastuspolkua yhä toimivammaksi?

Ikäluokkakohtaiset osaamistavoitteet ja sisällöt

Lapsen kokonaispersoonan kehitykseen kuuluvat:

- motorinen kehittyminen (liikunta)
- kognitiivinen kehittyminen (ajattelu)
- sosio-emotionaalinen kasvu (yhteistoimintataidot ja tunne-elämä)

Kun ohjaaja tietää ja ymmärtää kehityksen yleiset suunnat, voi helpommin laatia ja ohjata lasten tarpeiden mukaista liikuntaa, jossa ei vaadita liikoa tai tarjota liian helppoja liikekokemuksia lapsille.

0-3 kk	3-12 kk	1-3-v.	4-6-v.	6-9-v.	10-12-v.
Varhaiset liikkeet: refleksit	Ensimmäiset hallitut liikkeet: - tarttumaote - pystyasento - paikasta toiseen siirtyminen	Perusliikkeiden ensioppiminen	Perusliikkeiden nopea täydellistyminen ja liikkeiden yhdisteleminen	Liikunnallinen nopean kehittymisen-vaihe: perusmotoriset taidot	Liikunnallinen nopean kehittymisen-vaihe: lajitaidot

Kuvassa ryhmien suunnitelmissa huomioitavia asioita.

Kuva Suomen Voimisteluliitto, startti-koulutuksen materiaalista sivu 15. 21.9.2023.

Ryhmissä harrastamisen lisäksi kaikille jäsenille tarjotaan mahdollisuus harjoitella ja kokea esiintymistä osana harrastustoimintaa. Seura järjestää keväisin kevätnäytöksen, jonka näytöksiin harrasteryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua.



Perheliikunta 0-4v-ryhmän sisältö

Yhdessä oman turvallisen aikuisen kanssa liikunnan iloa, heittäytymistä musiikkiin ja liikkeeseen, karkeamotoristen taitojen harjoittelua leikin kautta avustettuna. Ryhmässä toimimisen perustaitoja.

Temppekoulut 4-6v -ryhmän sisältö

Ilman vanhempaa ryhmässä harjoitellen liikunnan iloa, heittäytymistä musiikkiin ja liikkeeseen, perusmotoristen taitojen harjoittelua leikin ja temppuratojen kautta. Ryhmässä toimimisen perustaitoja.

Akrobatia minit 5-7v -ryhmän sisältö

Motoristen taitojen, perusvoimisteluliikkeiden ja -tekniikoiden harjoittelua musiikilla ja ilman. Tutustumista akrobatiavoimistelun perusteisiin ja lajirakkauden synnyttäminen. Ryhmässä toimimisen perustaitoja, voima- ja liikkuvuusharjoittelua ikätasoon sopien.

Osaamistavoitteina nilkkojen kaunis ojentaminen, kuperkeikka, yhden jalan tasapainottelu ja silta. Akropuiden perusliikkeet.

Akrobatia harraste 8v+ -ryhmän sisältö

Perusvoimisteluliikkeiden ja – tekniikoiden harjoittelua musiikilla ja ilman. Akrobatiavoimistelun lajitaitoja yksin, kaksin, kolmissin tai isona ryhmänä.

Osaamistavoitteina kauniit ojennukset, kuperkeikat eteen ja taakse, silta, päälläseisonta ja yhden jalan tasapainottelu sekä haarakulmapito. Akropuiden perusliikkeet. Hyödynnetään lajin merkkisuoritusjärjestelmää.

Akrobatia kilparyhmät 1, 7v+ -ryhmän sisältö

Tavoitteellista kilpavoimistelua luokissa 1-6. Vastuunottoa omasta harjoittelusta ja kehityksestä. Ryhmässä harjoitellaan lajin kannalta oleellisia fyysisiä ominaisuuksia, fyysisiä ja psyykkisiä taitoja. Osaamistavoitteina akrobatiavoimistelun merkkisuoritusjärjestelmän oman tasoinen kilpailumerkki ja kilpaileminen omalla taitotasollaan. Hyödynnetään lajin merkkisuoritusjärjestelmää.

Telinevoimistelu harraste- ja alkeisryhmä 7v+ -ryhmän sisältö

Lajin vaatiman fysiikan, perusvoimisteluliikkeiden ja telinevoimistelun lajiliikkeiden ja -tekniikoiden monipuolista harjoittelua. Telineet tutuksi!

Osaamistavoitteina perusliikkeiden hallinta kaikilla telineillä ja yksilöidysti telinevoimistelun merkkisuoritusjärjestelmän mukaiset kupari- ja pronssimerkkien liikkeet. Permanto:

kuperkeikka, kärrynpyörä, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti

Hyppy: vauhtiaskel, jännehyppy, kerähyppy

Puomi: Kävely eteen ja taaksepäin, karhukävely, käännökset ja kyykyssä käynti, yhden jalan tasapainottelu

Rekki: Matkustaminen riipunnassa, heilunta, päinsuistunta ja oikonoja

Renkaat: kieppi, linnunpesä, pisara, turmariipunta ja heilunta

Nojapuut: Heilunta, oikonoja, matkustaminen

Telinevoimistelu jatkoryhmä 9v+

Alkeisryhmässä opittujen taitojen eteenpäin viemistä. Lajin vaatiman fysiikan, perusvoimisteluliikkeiden ja telinevoimistelun lajiliikkeiden sekä – tekniikoiden harjoittelua pintaa syvemältä.



Osaamistavoitteina yksilöidysti telinevoimistelun merkkisuoritusjärjestelmän mukaiset pronssi-, hopea- kulta- tai timanttimerkkien liikkeet. Fyysisten ominaisuuksien monipuolista kehittämistä.

Osaamistavoitteina perusliikkeiden hallinta kaikilla telineillä:

Permanto: kuperkeikan variaatiot, kärrynpyörä molempiin suuntiin, käsilläseisonta

Hypy: taittohyppy, haarahyppy, urhonyppy, vauhtiaskel arabialainen, vauhdinotto ja ponnistus eteen- ja taaksepäin

Puomi: juoksu, hypyt, kuperkeikka, kärrynpyörä

Rekki: Kieppi, kiintopyörähdys

Renkaat: oikonoja, keräroikunta, taittoroikunta, erilaiset liikesarjat

Nojapuut: Keräpito, kulmapito, käsilläseisonta

Ikäluokkakohtaiset harjoitusmäärät

Seurassa on mahdollisuus harrastaa harrastetasolla 1-2 kertaa viikossa oman jaksamisen ja toiveidensa mukaisesti.

Kilparyhmissä harjoitusmäärät suhteutetaan ryhmän taito- ja ikätasoon. Harjoitusmäärien nostaminen tehdään maltillisesti fyysinen ja psyykinen jaksaminen huomioiden. Syksyllä 2023 harjoitusmäärät ovat 4h-8,5h.

KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA

Fyysisen kehityksen seuranta

Fysiikan kehitystä seuraavat testit tai mittarit voivat parhaillaan tukea voimistelijan motivaation ylläpitämistä mutta pahimmillaan ja väärin toteutettuna voivat olla myös haitallisia voimistelijan harjoittelua ajatellen.

Fysiikkaa testatessa tulee miettiä miksi, mitä ja miten testataan? Mitä testaustuloksista hyödyttään ja kuinka testituloksia hyödynnetään valmennuksessa ja seuratoiminnassa?

Jokaisen testauksen yhteydessä tulee ottaa huomioon testaustilanteen samankaltaisuus edelliseen testaukseen verrattuna ja testata samat testit usein fysiikan kehityksen seuraamisen mahdollistamiseksi. Testaamisen tulee olla perusteltua.

Motivaation seuranta

Motivaatio on yksi tärkeimmistä harjoittelua ohjaavista tekijöistä. Motivaatiota on hyvä seurata ja tarkkailla usein keinoin: urheilijan yleinen jaksaminen, käyttäytyminen tai käytöksen muuttuminen. Urheilijan sekä urheilijan lähiaikuisen kanssa on hyvä keskustella tai käyttää motivaatiota tarkkailevia kyselyitä. Ryhmien harrastajamäärät kertovat siitä, kuinka motivaatiota ja autonomiaa on tuettu ryhmän sisäisesti.

Palautekyselyt

Seuran toimintaa koskevat palautekyselyt ovat avoimesti saatavilla seuran nettisivuilta. Palautetta kerätään ryhmäkohtaisesti ja harrastajan vanhemmille ja ohjaajille on omat palautelomakkeet. Palautteenannon kynnyksen madaltamiseksi palautteenannossa ei vaadita tietoa siitä, kuka palautetta antaa. Palautetta kerätään kausittain ja sitä hyödynnetään toiminnan kehittämisessä.



Harjoituskerran sisällä ja sen päätteeksi vastuuhjaaja kannustetaan keräämään palautetta tunnin sisällöstä perinteisellä peukkuäänestyksellä tai muin keinoin.

HARJOITTELUN SUUNNITTELU

Ryhmän ohjaajan tulee huomioida harjoittelun suunnittelussa monipuolisuus ja tavoitteenasettelu ryhmän taitotaso huomioiden. Seuran vastuulla on ohjaajien tukeminen ja toiminnan suunnittelun laaduntarkkailu. Seura pyrkii kausittain vierailemaan ryhmien harjoituksissa ja tarkkailemaan suunnittelun ja ohjauksen laatua.

Harjoittelun suunnittelussa tulee ottaa huomioon monipuolisesti eri ominaisuuksien kehittämisen:

NOPEUS, VOIMA, LIIKKUVUUS ja KESTÄVYYS.

- 1. hermosto*
- 2. lihaksisto*
- 3. tukielimet*
- 4. hengitys- ja verenkierto sekä aineenvaihdunta*

Vuosisuunnitelma

Vuosisuunnitelma pitää sisällään karkean suunnitelman siitä minkä mittaisia kevät- ja syyskausi ovat. Koska harrasteryhmät toimivat kausittain, ei vuosisuunnitelmaa ole tarve pohtia harrasteryhmien osalta. Kilparyhmissä tehdään suunnitelma toimintakaudelle (syksy+kevätkausi).

Kausisuunnitelma

Vuosisuunnitelmaa tarkempi kausisuunnitelma. Mikä kausi on kyseessä? Minkä mittainen kausi on, montako toteutusviikkoa? Tarkemmat päivämäärät esim. telineviikoista, näytöksistä ja kerroista, jolloin ei järjestetä ohjattua toimintaa (arkipyhät ja loma-ajat). Mitkä ovat kauden ryhmäkohtaiset tavoitteet?

Valmennusryhmissä suunnitellaan mitkä ovat kauden ryhmäkohtaiset tavoitteet. Tarkemmat päivämäärät esim. kilpailuista, näytöksistä, lomista tai kerroista, joita ei järjestetä (arkipyhät). Kausi jaetaan tarpeiden mukaisesti peruskuntokaudelle, lajiharjoittelukaudelle, kilpailukaudelle ja ylimenokaudelle. Näiden jakamiselle on aina oltava hyvät perustelut ja syyt, miksi on jaettu juuri näin? Tämä kysymys ohjaa myös valmentajaa itseään suunnittelussa.

Jaksosuunnitelma/painopisteajattelu

Kun kausisuunnitelmassa on määritelty kauden tavoitteet, on hyvä miettiä välitavoitteita, jotta lopulliset tavoitteet tulee todella toteutettua ja harjoittelu pysyy mielekkäänä. Tavoitteen saavuttaminen on iso edellytys motivaation säilymiselle ja kasvamiselle. Tavoitteita on hyvä asettaa sekä ryhmä- että henkilökohtaisella tasolla ja niitä on hyvä hieman muokkaila kauden edetessä, jotta tavoitteet pysyvät realistisina ja ovat saavutettavissa. Harjoiteltavien taitojen jaksottaminen peräkkäisille harjoituskerroille antaa paremman vasteen harjoittelulle.

Valmennusryhmien jaksosuunnitelmassa uppoudutaan syvemmälle ja jaetaan jo määritellyt kaudet (pkk-, lhk-,kk, ymk) jaksoihin 1-4, jotta voidaan taata harjoittelun monipuolisuus. Esim. pk-kauden voi jakaa sen pituudesta riippuen 1-4 jaksoon, ja painottaa täten hieman eri fyysisiä ominaisuuksia eri jaksojen sisällä.



Viikko- tai harjoitussuunnitelma

Asetetut tavoitteet vaativat oikeanlaista harjoitusta. Kuinka usein ryhmä harjoittelee ja millä viikoilla painotetaan mitä asiaa? Jokaisen harjoituskerran olisi hyvä sisältää ainakin alkulämmittely, tekniikkaosuus, fysiikkaa kehittävä osuus ja loppujäähdyttely. Voimistelulajeissa fysiikalta vaaditaan äärimmäistä voimaa ja liikkuvuutta, joten näitä ominaisuuksia olisikin hyvä harjoittaa osana jokaista treenikertaa.

Valmennusryhmissä otetaan huomioon harjoittelun rytmittämistä viikon sisällä fyysisen- ja psyykkisen jaksamisen takaamiseksi. Harjoitteluviikon kokonaisvaltainen rasitus on hyvä huomioida ja miettiä olisiko aihetta jakaa viikkoja esim. raskaisiin, keskiraskaisiin tai kevyisiin harjoitteluviikkoihin?

Muistathan tässäkin monipuolisuuden ylläpidon!

Harjoitesuunnitelma

Mitkä harjoitteet tukevat kyseiselle treenikerralle määriteltyjä tavoitteita? Voiko liikkeen oppia suoraan vain liikettä tekemällä, vai olisiko hyvä ymmärtää ja kehittää liikkeen vaatimia ominaisuuksia? Onko merkitystä, harjoitellaanko ensin voltti vai kuperkeikka tai voisiko liikkeen pilkkoa osiin ja harjoitella yhtä liikkeen vaihetta kerrallaan?

Yksi treenikerta pitää sisällään useamman harjoitteen: alkulämmittelyyn voi sisällyttää esim. kestävyyttä ja nopeutta kehittäviä harjoitteita. Lajiharjoitteita voi olla useampia ja tunnin sisällä olisi mahdollisesti hyvä harjoitella myös lihaskuntoa, liikkuvuutta tai psyykkistä harjoittelua? Mitä voiman alalajia tahdotaan kehittää, ja onko tarkoitus edistää lihasten venyvyyttä vai nivelten liikkuvuutta?

Tavoite- tai painopiste liikkeen purkaminen vaiheisiin ja vaiheiden harjoittelusta saat erittäin tehokkaita harjoitteita.

Näitä asioita suunnitellessasi olisi hyvä olla käytynä jo vähintään harjoittelun suunnittelun- ja seurannan perusteet tai vastaava koulutus.

Esimerkki seurassa tapahtuvasta suunnittelusta

Ohessa esimerkki seuran akrobatiavoimistelun kilparyhmän suunnitelmasta kaudella 2022-2023. Dokumentissa on kuvattu kilparyhmän vuosi-, kausi-, viikkosuunnitelma. Ryhmäkohtainen jakso-, harjoitus- ja harjoitesuunnitelmat ovat erikseen, jotta suunnitelmat pysyvät kuitenkin helposti luettavissa ja käytettävissä. Tämä suunnitelma toimii valmentajan tukena tarkempien suunnitelmien tekemisessä.

Suunnitelma valmentajan työn tueksi:



SYKSY22, VIIKKO	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
HUOMIOITAVAA				A pois		A pois				A pois ti-ke	A pois?	SYYSLOMA	Telineet	Telineet	Telineet, A poi Tel
TAVOITE		Kisamusiiikki				Kisaliikkeet musiikkiin							Kisaohjelma valmis		
				TESTAUS	TASOMERKIT	TALENT				MKLI LEIRI?					KISAT MKLI
KAUSIJAKSOTUS	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	LJH	LJH	LJH	LJH	KK
VIIKKOKUORMITUS	Kevyt	Kevyt	Kevyt	Kevyt	Kevyt	Keskiraskas	Kevyt	Keskiraskas	Raskas	Kevyt	Raskas		Raskas	Kevyt	Kevyt
MAANANTAI						Yhteistreeniä toisen ryhmän kanssa. Base/Top-treeniä, YKSILÖTAIDOT, FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN JA TAITOJEN KEHITTÄMINEN, TASOSUORITUSMERKIT									
TIISTAI		Kertaviikkoon voimaa + kisaliikkeitä ennen kauden alkua													
TORSTAI						Kevyempää treeniä. Palatutaavaa voimaa, KISAHOJELMAN suunnittelua ja hiomiosta									
LAUANTAI						Fysiikan kehittäminen, KISALIIKKEET									
						Yhteistreeniä toisen ryhmän kanssa. OMATOIMISTA oman kokoonpanon kanssa tai yksilönä									
KEVÄT23, VIIKKO	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
HUOMIOITAVAA		A pois				A pois		TALVILOMA		Telineet, A poi	Telineet	Telineet	A pois		
														KISAT KURIKKU	KISAT LOHJA
KAUSIJAKSOTUS	PK	TESTAUS	TASOMERKIT	PK	PK	PK	PK	LJH	LJH	LJH	LJH	LJH	LJH	KK	KK
VIIKKOKUORMITUS	Raskas	Kevyt	Raskas	Keskiraskas	Raskas	Kevyt	Keskiraskas		Raskas	Keskiraskas	Raskas	Kevyt	Kevyt	Kevyt	Kevyt
MAANANTAI	Yhteistreeniä toisen ryhmän kanssa. Base/Top-treeniä, YKSILÖTAIDOT, FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN JA TAITOJEN KEHITTÄMINEN														
TIISTAI	Kevyempää treeniä. Palatutaavaa voimaa, KISAHOJELMAN suunnittelua ja hiomiosta														
TORSTAI	Fysiikan kehittäminen, KISALIIKKEET														
LAUANTAI	Yhteistreeniä toisen ryhmän kanssa. OMATOIMISTA oman kokoonpanon kanssa tai yksilönä														