



# Kilpa-aerobicin valmennuslinjaus

---

Keravan Voimistelijat



# Arvopohja ja toiminnan tarkoitus

- Tarjota laadukasta ja voimistelija lähtöistä valmennustoimintaa voimistelijan haluamallaan harrastuspolulla
  - Harrastepolku
  - Kilpapolku
    - Kilpalinja
    - SM-linja
- Valmennuslinjaukset rakennetaan, jotta toiminta on tasa-arvoista ja tasapuolista harrastajille. Harrastuspolut mahdollistavat harrastamisen voimistelijan omien tavoitteiden ja perheiden resurssien mukaisesti.
- Toiminnan tarkoituksena on kasvattaa voimistelijaa kokonaisvaltaisesti huomioiden voimistelijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu läpi harrastuspolun
  - Voimistelijaa kuunnellaan ja pyritään huomioimaan yksilöllisesti
    - Urheilija saa itse valita tavoitteensa valitsemansa harrastuspolun puitteissa
    - Valmennus toteutetaan voimistelijan tavoitteet huomioiden
- Jokaisella päätöksellä on tarkoitus ja päätökset tehdään avoimesti voimistelijoiden etua ajatellen
  - Valmennuslinjauksista ja päätöksistä tiedotetaan läpinäkyvästi perheille
  - Muutoksista tiedotetaan hyvissä ajoin
  - Kaikki toiminta perustellaan!



# Mitä odotamme valmentajalta?

- Valmentaja on vastuullinen, esimerkillinen ja innostava
- Valmentaja haluaa kehittää aktiivisesti osaamistaan
  - Seuran kautta mahdollisuus kouluttautua kerran vuodessa
  - Lasten ryhmissä valmentajan suositellaan kouluttautuvan vähintään I-tason valmentajaksi
  - Nuorten (yli 12-vuotiaat) ryhmissä suositellaan kouluttautuvan vähintään II-tason valmentajaksi.
  - Aikuisurheilijoiden valmennukseen suosittelemme ammattivalmentajan koulutusta
- Kilpa-aerobicin valmennus on tiimivetoista. Valmentaja sitoutuu tiimityöskentelyyn ja aktiiviseen kommunikaatioon.
- Valmentajalla on aktiivinen ote valmentaessaan sekä harjoitussalilla että harjoitusten ulkopuolella osana tiimityötä ja viestintää.



# Mitkä ovat vastuvalmentajan vastuut ja tehtävät?

- Vastuvalmentaja suunnittelee joka kausi kausisuunnitelman sekä seuraa ja arvioi aktiivisesti valmennusryhmänsä toimintaa
  - Kausisuunnitelma sisältää
  - Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset painopisteet
  - Voimistelijoiden tavoitteet
  - Taitotavoitteet
  - Jokaisen harjoituksen jaottelun, jossa huomioidaan kauden tavoitteet ja painopisteet
  - Pitkän- ja lyhyen tähtäimen tavoitteet (kilparyhmät)
- Vastuvalmentaja arvioi valmennustiimin toimintaa ja valmennusta kausisuunnitelman pohjalta aktiivisesti
  - Vastuvalmentaja kutsuu valmennustiimin koolle säännöllisesti, jossa arvioidaan ja suunnitellaan harjoittelujaksot
  - Valmennustiimi pyrkii viestimään aktiivisesti viikottasolla voimistelijoiden harjoituksista
- Vastuvalmentaja tekee ryhmälle pelisäännöt yhdessä voimistelijoiden kanssa. Pelisäännöt ilmoitetaan myös perheille.
- Vastuvalmentaja viestii huoltajille aktiivisesti:
  - Harjoituksista ja tapahtumista , kausikohtaisista asioista
  - Ryhmää, joukkueita tai voimistelijoita koskevista päätöksistä
- Vastuvalmentaja järjestää halukkaille voimistelijoille urheilijakeskustelut. Alle 12-vuotiailla tulee olla huoltaja mukana keskusteluissa. Alle 18-vuotiailla huoltajan voi ottaa mukaan halutessaan.



# Mitkä ovat apuvalmentajan vastuut?

- Apuvalmentajan tärkein tehtävä on osallistua aktiivisesti harjoituksissa. Apuvalmentajan rooli harjoituksissa on tärkeä voimistelijoiden kehittymisen näkökulmasta. Apuvalmentaja toimii esimerkkinä nuoremmille voimisteliijoille.
- Apuvalmentaja:
  - osallistuu aktiivisesti valmennustiimin viestintään
  - Ilmoittaa hyvissä ajoin, mikäli on estynyt tulemaan valmentamaan ja pyrkii hankkimaan itsellensä sijaisen
  - saapuu harjoitukseen ajoissa paikalle ja poistuu yhdessä vastuuvallmentajan kanssa
  - käy ensimmäisen valmennusvuotensa aikana voimisteluohjaajan startti koulutuksen
- Apuvalmentajalle tehdään koulutussuunnitelma kiinnostuksen mukaan



# Mitä odotamme vanhemmilta?

- Urheilvien lasten vanhemmat ovat urheiluelämän tuki ja turva. Ilman vanhempien omistautumista; tukea, aikaa, työtä ja rahaa ei urheiluvan lapsen harrastaminen onnistuisi. Tämän lisäksi vanhempi huolehtii urheiluvan lapsen kokonaisyhyvinvoinnista - riittävästä levosta ja terveellisestä ravitsemuksesta sekä kokonaisliikuntamääristä lajiharjoitusten ulkopuolella. Vanhemmilla onkin siis keskeinen rooli lasten kilpaurheilun mahdollistajina.
- On hyvin tärkeä kuitenkin muistaa, että valmentajat ovat sekä lajin että harrastamisen asiantuntijoita. He tekevät parhaansa löytääkseen jokaiselle voimistelijalle parhaiten hänen taitotasoaan ja tavoitteitaan vastaavan ympäristön ja täten urheiluharrastuksen kautta näin pyrkivät tukemaan lapsen kasvua ja kehitystä.
- Vanhemmilla on oikeus kysyä perusteluja valmennustoiminnasta. Vanhemmilla on velvollisuus viestiä asiallisesti niin valmentajille kuin vanhemmille.
- Lasten kilpaurheiluharrastuksen kulmakiviä ovat ilo, omaehtoisuus ja monipuolisuus. Urheiluharrastus on parhaimmillaan, kun lapsi saa harjoitella ja kilpailla omien motiivien ja kykyjensä mukaan, hyvässä porukassa ja varmana aikuisten tuesta ja kannustuksesta.
- Vanhemmat tutustuvat Terve Urheilija – nettisivustoon:
  - <https://terveurheilija.fi/>





# Valmentajan työkalut ja apuvälineet

- Valmennuksen tueksi on rakennettu taitoportaat valmennuksen suunnittelun tueksi ja työkaluksi
- Taitoportaat ohjaavat valmennustoimintaamme
  - Taitoportaat jakautuvat ikäkausiin.
  - Taitoportaat ohjeistavat jokaiselle ikäkaudelle oleelliset painopisteet fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun sekä lajiliikkeiden harjoittamiseen.
- Valmentajan ja vanhemman käsikirjat suunnitellaan tulevaisuudessa valmentajien tueksi (työn alla vuonna 2025)
- Uusille apuvalmentajille nimetään “mentori”, joka mentoroi apuvalmentajaa valmennuspolun alussa antaen palautetta ja tukea valmentamiseen.

# Kilpa-aerobicin valmennusjärjestelmän linjaukset





# Valmennusjärjestelmä

Team Sennut 18v.	SM-sennut	Kilpasennut	Aikuisten aerobic
Team Junnut 15-17v.	SM-junnut	Kilpajunnut	
Team Prennut 12-14v.	SM-prennut	Kilpaprennut	
Team Minit 10-12v.	ND-Minit	Kilpaminit	Harrasteminit
Team Nuput 7-9v.	Lilat ja Limet		
Team Kirput 4-6v.	Simpukat ja Helmet		



# Kilpapolku (SM- ja Kilpalinja)

Kilpapolun yhteisiä linjauksia, jotka koskevat sekä Kilpa- että SM-linjoja

- Kilpailumuodoista painotamme kokoonpanoja. Pyrimme siihen, että kaikilla voimistelijoilla on ensisijaisesti kokoonpano.
- Yksilöä aletaan harjoittelemaan aikaisintaan sinä vuonna, kun täytetään 11 vuotta. Yksilöohjelman saamisen edellytyksenä on:
  - kyky omaksua kilpailuohjelma
  - kyky harjoitella itsenäisesti kotona/treeneissä
  - riittävät lajiominaisuudet ja taidot/ pakolliset liikkeet
  - Kilpalinjalla voimistelija voi toivoa yksilöä, mutta valmentajat arvioivat edellä mainittujen kriteerien perusteella, onko voimistelija valmis omaksumaan yksilöohjelman.
  - SM-linjalla valmentaja arvioi, ketkä kilpailevat yksilöinä
- Kilpapoluilla minimi harjoitusmäärä on 3x/vko
  - Tällä harjoitusmäärällä kilpailuohjelman omaksuminen ja vaadittavien ominaisuuksien oppiminen on mahdollista ja kilpaileminen turvallista
  - Mikäli haluaa tehdä kahta ohjelmaa (esim. yksilö) kokoonpanon lisäksi tulee lajiharjoituksia olla vähintään 4x/vko, jotta ominaisuuksien kehittäminen on mahdollista kahden ohjelman rinnalla
  - Kolmea ohjelmaa tehdessä lajiharjoituksia tulee olla vähintään 5x/vko
- Kannustamme monipuoliseen harjoitteluun ja haluamme tukea usean lajin harrastamista samanaikaisesti. Tämän johdosta usean lajin harrastajilla harjoitusmäärät katsotaan tapauskohtaisesti.
- Panostamme perusominaisuuksien ja taitojen harjoitteluun. Jokaisella ryhmällä on vähintään yksi harjoitus viikossa, jossa keskitytään ainoastaan vaadittavien ominaisuuksien kehittämiseen. Tällaisessa harjoituksessa ei tehdä ohjelmia.
- Kilpapolun ryhmillä harjoituskausia on kolme: Syys- kevät ja kesäkausi
  - Jotta kilpaileminen on turvallista ja mahdollista, tulee kilpapolun voimistelijoiden osallistua pääasiallisesti kaikkiin kausiin.
- Kilpapoluilla käymme vähintään kerran vuodessa henkilökohtaiset kehityskeskustelut voimistelijan, huoltajan ja vanhemman kanssa.
  - Kehityskeskustelut aloitetaan silloin, kun kilpapolun ryhmä jakaantuu ensimmäisen kerran Kilpa- ja ND-minit ryhmiin (noin 10-vuotiaana).
  - Kehityskeskustelut ovat vapaaehtoisia. Alle 13-vuotiailla huoltaja on pakollinen ja yli 13-vuotiailla huoltaja on vapaaehtoinen.
  - Harrastepoluilla ei ole kehityskeskusteluja, mutta jokainen perhe saa kysyä palautetta vastuvalmentajalta halutessaan.

# Kilpalinjan linjaukset

- Kilpalinjalla kilpaillaan kansallisessa Kilpasarjassa
- Kriteerit löytyvät oikealta

## Kilpalinjan kriteerit

### Sitoutuminen ja motivaatio

- Urheilija on sitoutunut harrastukseen ja on kiinnostunut kilpailemisesta
- Urheilijalta odotetaan hyvää motivaatiota ja halua tavoitteelliseen harjoitteluun
- Kilpa-aerobic voi olla urheilijan oheislaji jonkin toisen lajin rinnalla
- Harjoituksissa ollaan pääsääntöisesti paikalla. Satunnaisista poissaoloista tiedotetaan valmentajia mahdollisimman ajoissa.
- Urheilija/perhe sitoutuu huolehtimaan liikunnallisesta elämäntavasta, riittävästä ravinnosta ja levosta sekä riittävästä kokonaisliikuntamäärästä
- **Perhe sitoutuu kustantamaan urheilijan kausimaksun sekä mahdolliset huoltajan kanssa sovitut kilpailukulut**
- Loukkaantumistilanteessa suositellaan varaamaan aikaa lääkärille tai fysioterapeutille
- Kilpasarjoissa urheilijalla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, haluaako kilpailla yksilönä vai joukkueessa

### Fyysiset ja taidolliset ominaisuudet:

- Ryhmissä on mahdollisuus kehittyä omalla tasollaan maksimaalisesti.
- Ryhmässä harjoitellaan uusia taitoja urheilijoiden omien tavoitteiden ja pohjalta
- Taitojen karttuessa urheilijoilla on mahdollisuus halutessaan hakeutua SM-linjan ryhmiin
- Myös kilpasarjojen puolella kovatasoinen kilpaileminen on mahdollista

# SM-linjan linjaukset

- SM-linjalla kilpaillaan ikäkausisarjoissa sekä SM-sarjoissa
- Kriteerit löytyvät oikealta

## SM-linjan kriteerit

### Sitoutuminen ja motivaatio

- Harjoitukset, kisat ja leirit priorisoidaan muiden menojen edelle, poissaolot vain sairastapauksissa tai muiden painavien henkilökohtaisten syiden vuoksi.
- Urheilijalta odotetaan erinomaista motivaatiota ja halua tavoitteelliseen harjoitteluun
- Kilpa-aerobic tulee valita pääajiksi
- Urheilijat tähtäävät liiton valmennusrinkeihin ja rinkipaikan saadessaan sitoutuvat käymään rinkileireillä.
- Urheilija/perhe sitoutuu huolehtimaan urheilullisesta elämäntavasta, riittävästä ravinnosta ja levosta sekä riittävästä kokonaisliikuntamäärästä (20 h/vko)
- Loukkaantumistilanteessa urheilijalle varataan välittömästi aika lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotolle ja hän sitoutuu kuntouttamisprosessiin.
- Urheilija/perhe sitoutuu keuhonhuolto-yhteistyöhön
- Valmentaja päättää kilpailevat kokoonpanot
- Perhe sitoutuu maksamaan kauden alussa ilmoitetut harjoitus-, leiri- ja kisamaksut

### Fyysiset ominaisuudet:

- Urheilijan fyysiset ominaisuudet (nopeus, liikkuvuus, voima ja kestävyys) tulee olla riittävällä tasolla ikätason SM-sarjojen vaikeusosien ja ohjelman suorittamiseksi

### Taidolliset ominaisuudet:

- Urheilijan tulee hallita erinomaisella tekniikalla ikätason SM-sarjan perusliikkeet
- Urheilijan tulee hallita riittävät pohjataidot vaikeampien liikkeiden oppimisen kannalta