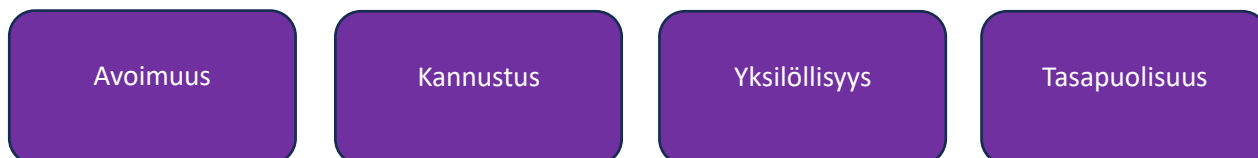


Valmennuksen- ja ohjauksen linjaus

Seuramme arvot **avoimuus, kannustus, yksilöllisyys ja tasapuolisuus** ovat pohjana valmennus- ja ohjaustoiminnallemme.



- Seurassa on luotu pelisäännöt, joita noudatetaan.

<https://www.kyronkieppi.net/seura/pelisaannot/>

- Reilun pelin periaatteet ohjaavat myös toimintaamme.

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/11/a49b971c-reilu-peli-2021.pdf>

1. TARKOITUS

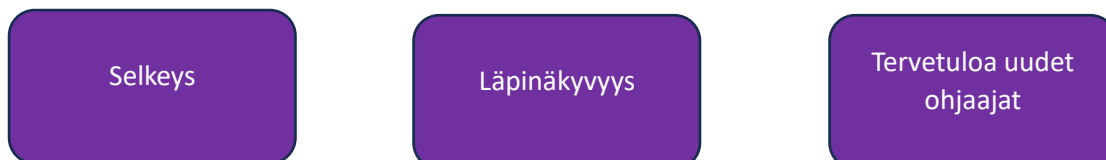
Valmennuksen- ja ohjauksen linjauksen tarkoituksena on tukea valmennus- ja ohjaustoimintaa yhdenmukaisilla toimintaperiaatteilla ja käytänteillä.



2. TAVOITE

Valmennuksen- ja ohjauksen linjauksen tavoitteena on selkeyttää valmennus- ja ohjaustoimintaa ja helpottaa uuden ohjaajan tuloa seuraamme.

Tavoitteena on myös luoda toimintaamme läpinäkyvyyttä ohjaajille, harrastajille, huoltajille ja kaikille seuran jäsenille.



3. OHJAUS- JA VALMENNUSTOIMINNAN TAVOITTEET

- Tarjota monipuolista ja laadukasta voimistelua niin harraste- kuin kilpatasolla. [Voimistelutarjontamme](#)
- Tarjota haastavaa, mutta turvallista parkouria kaiken ikäisille. [Parkourtarjonta seurassamme](#). Seuramme kuuluu Suomen parkouryhdistykseen. [Parkouryhdistys](#)
- Seurassa on perheliikuntaa taaperoikäisille, voimistelukoulut ikäryhmittäin 3-6- vuotiaille, lajivalinta tulee eteen kouluikäisille, aikuisille akrobatia ja telinevoimistelua. Parkouria on kaiken ikäisille.
- [Voimistelijan polku](#) ja [Lajiesittely](#) auttavat lajivalinnassa



POLULLA ETENEMINEN

Taaperot

Taaperojumppa lapsi saa nauttia voimistelun riemusta yhdessä aikuisen kanssa. Taaperot pääsevät jo pienestä pitäen kehittämään ja kehittymään monipuolisen lajin avulla. Tämä ryhmä on mainio ensimmäinen liikunnallinen harrastus ihan kenelle taaperolle tahansa.

Voimistelukoulut

Voimistelukouluissa 3-6-vuotiaat lapset opettelevat liikunnan perustaitoja leikkien sekaryhmissä. Voimistelukoulussa luodaan voimistelutaitojen pohja, josta lapsi voi ponnistaa eteenpäin esivalmennukseen tai jatkaa harrastevoimistelun parissa.

ENSIMMÄISEN VALINNAN AIKA

Esivalmennusryhmä

Tavoitteellisempaa harjoittelua haluaville voimistelijaille perustettu ryhmä. Esivalmennusryhmissä rakennetaan vahva pohja voima- ja liikkuvuustasolle. Peruslajitaitoja harjoitellaan runsaasti. Harjoittelu tapahtuu ikä- ja taitotasojen mukaisesti. Esivalmennusryhmästä voimistelija voi edetä kilparyhmään.

Harrasteryhmät

Ryhmä on tarkoitettu niille, jotka haluavat treenata rennommalla otteella. Harrasteryhmissäkin kiinnitämme huomiota kunkin lajin olennaisiin liikkeisiin, asentoihin ja ergonomiaan.

TOISEN VALINNAN AIKA

Kilparyhmät

Kilparyhmissä harjoittelevat voimistelijat ja koko perheeltä vaaditaan sitoutumista pitkäjänteiseen ympärivuotiseen harjoitteluun. Kilparyhmissä voimistelee 3 joukkuetta. Joukkueesta riippuen kilpailuita on 1-8 kertaa vuodessa. Kilparyhmissä vaaditaan myös omatoimista harjoittelua valmentajan ohjeiden mukaan.

4. OHJAUS- JA VALMENNUSTOIMINNAN LINJAUKSET

- Lapsuusvaihe



- Harjoittelun monipuolisuus, perusliikuntataitojen kasvatus
- Lajinomaisten liikkeiden harjoittelu leikkeihin sisällytettynä
- Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu mm. leikkien avulla
- Sosiaalisten taitojen opettele: Minä-> Sinä-> Me
- ILO: innostus- Laatu- Onnistuminen
- Kipinän synnyttäminen liikuntaan ja lajiin
- Ohjaajina voimisteluliiton I tason koulutuksia läpikäyneet pääohjaajat apuohjaajineen
- Ohjaajien etuna heittäytymiskyky, luovuus ja mielikuvituksellisuus.
- Ohjausryhmissä tavoitteena max. 7 lasta/ aikuinen

- Valintavaihe



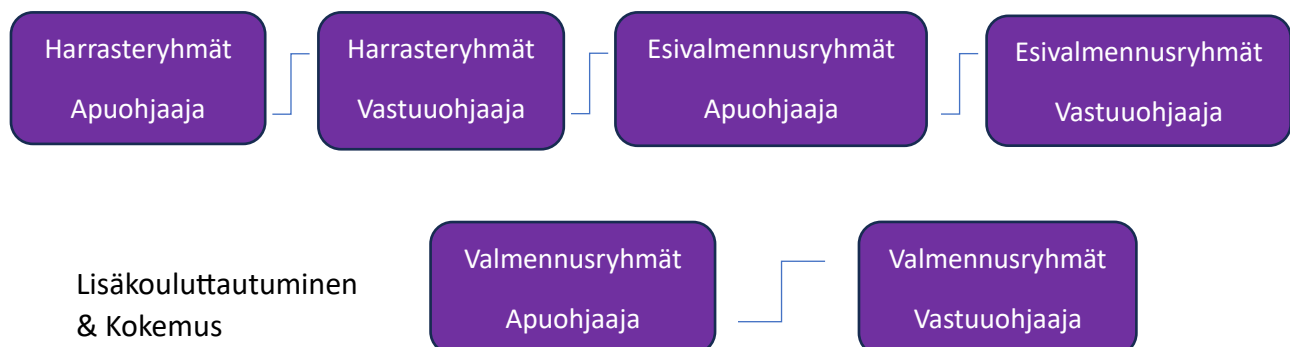
- Ensimmäinen päätös: harraste- vai kilpatoimintaan suuntaava ryhmä
- Lajin valinta: akrobatia, parkour, teamgym, telinevoimistelu
- Harjoitusmäärien kasvu ja erikoistuminen
- Lajinomainen harjoittelu lisääntyy
- Urheilu elämäntapana- asennetta pyritään lisäämään
- Olosuhteiden merkitys kasvaa
- Ohjaajina/ valmentajina Voimisteluliiton I tason koulutuksia ja lajitaitokoulutuksen läpikäyneet
- Ohjausryhmissä tavoitteena max. 9 lasta/ aikuinen

- Huippu-/ kilpailuvaihe



- Kilpailutoimintaan tähtäävä harjoittelu
- Lajivalinta seurassamme teamgym
- Harjoitusmäärien ja intensiteetin asteittainen kasvu
- Harjoittelun seuranta ja dokumentointi.
 - Apuna testit, kehityksen seuraaminen, kehityskeskustelut, kipukartta, luokkanostojen kriteerit, kausi-, viikko- ja kertasuunnitelmat
- Lajiomaisen harjoittelun lisäksi liikunnallinen elämäntapa turvallisen harjoittelun perustana
- Yksilöllinen ja kokonaisvaltainen valmennus
- Olosuhteiden merkitys kasvaa entisestään
- Valmennustiimin toiminta korostuu
- Asiantuntijoiden hyväksikäyttö
- Ravitsemus-, lepo- ja liikuntaohjaus säännöllisenä
- Antidoping ohjelman perehdytys
- Et ole yksin verkkosivuihin perehdytys: ”Häirintää urheilussa” - verkkokurssin läpikäyminen
- Päävalmentajina ammattivalmentajat ja/tai voimisteluliiton II tason läpikäyneet. Apuna lajitaitoon suuntautuneet valmentajat.
- Ohjausryhmissä tavoitteena max.10 voimistelijaa/ aikuinen

5. OHJAAJAN-/ VALMENTAJAN POLKU JA TEHTÄVÄT



Harrasteryhmät

Vastuuohjaaja

- Voimisteluliiton peruskoulutus läpikäyty
- Innostus liikuntaan ja lasten liikuttamiseen
- Oma harrastuneisuus etuna
- Vastaa ryhmän kokonaisvaltaisesta ohjauksesta ja toiminnan sujuvuudesta
- Vastaa kausisuunnitelman teosta, yhteistyö apuohjaajien kanssa suositeltavaa
- Pitää kauden ensimmäisten harjoitusten yhteydessä huoltajien vartin, jossa läpikäydään pelisääntökeskustelu ja esittäytyään puolin ja toisin
- Pitää huolta harjoittelupisteiden turvallisuudesta kasauksineen ja purkuineen
- Kiinnittää huolta itsensä, apuohjaajien ja harrastajien ergonomisuuteen
- Osallistuu ongelmien ratkaisuun ja epäkohtien selvittelyyn harrastajien haasteissa, yhteys huoltajaan matalalla kynnyksellä. Tarvittaessa ottaa yhteyttä ongelmaratkaisupolun vastaavaan
- Ilmoittaa havaitsemistaan puutteista ja epäkohdista salilla ja toiminnassa päävalmentajalle
- Ohjeistaa apuohjaajia kauden aikana ja kertoo heidän tehtävistään
- Pitää huolta omasta kehityksestään ja pyytää apua/ koulutuksia tarvittaessa
- Osallistuu seuran sisäisiin koulutuksiin
- Yhteistyö seuran päävalmentajan ja huoltajien kanssa, tiedotus
- Pitää ohjenuoranaan seuran arvoja ja reilun pelin periaatteita

Apuohjaaja

- Voimisteluliiton peruskoulutus läpikäyty
- Innostus liikuntaan ja lasten liikuttamiseen
- Oma harrastuneisuus etuna
- Noudattaa vastuuohjaajan antamia tehtäviä ohjauksissa antaen omat näkemyksensä hänen avukseen
- Osallistuu seuran sisäisiin koulutuksiin
- Pitää huolta harjoittelupisteiden turvallisuudesta kasauksineen ja purkuineen
- Kiinnittää huolta itsensä, kollegoiden ja harrastajien ergonomisuuteen
- Osallistuu ongelmien ratkaisuun ja epäkohtien selvittelyyn yhdessä vastuuvälmentajan kanssa
- Ilmoittaa havaitsemistaan puutteista ja epäkohdista salilla ja toiminnassa vastuuvälmentajalle tai tarvittaessa päävalmentajalle
- Pitää ohjenuoranaan seuran arvoja ja reilun pelin periaatteita

Esivalmennus- ja valmennusryhmät (kilpailuun tähtäävät ja kilpailevat voimistelijat)

Vastuuvälmentaja

- Voimisteluliiton I taso vähintään läpikäytynä, suositus II taso tai VAT
- Suosituksena oman lajin tuomarikoulutus suoritettuna
- Innostus liikuntaan, lasten- ja nuorten liikuttamiseen
- Oma harrastuneisuus etuna
- Näyttää esimerkkiä terveellisistä elämäntavoista
- Vastaa kausi-, viikko- ja treenikohtaisen suunnitelman teosta
- Vastaa ryhmän kokonaisvaltaisesta ohjauksesta ja toiminnan sujuvuudesta

- Toimii valmennustiimin yhteyshenkilönä päävalmentajaan
- Ohjeistaa apuvalmentajia tehtäviin ja huomiota vaativiin painopisteisiin harjoituksissa
- Hoitaa tiedotuksen huoltajiin yhdessä päävalmentajan kanssa tehtyjen työjakojen puitteissa
- Pitää kauden alussa ja kisakaudella voimistelijoiden ja huoltajien yhteispalaverin, jossa kartoitetaan huoltajien resursseja kilpailuihin ja harjoittelun tukemiseen sekä voimistelijoiden omaa motivaatiota kehittämiseen, tavoitteet.
- Pitää kauden kuluessa kehityskeskustelut voimistelijoille osana psyykkistä valmennusta tavoitteiden läpikäymiseksi ja miten ne voidaan saavuttaa. Kartoitetaan voimistelijan psyykkiset voimavarat, mahdolliset esteet ja selvitetään apukeinoja esteiden voittamiseksi.
- Pitää huolta harjoittelupisteiden turvallisuudesta kasauksineen ja purkuineen
- Kiinnittää huolta itsensä, kollegoiden ja harrastajien ergonomisuuteen
- Osallistuu ongelmien ratkaisuun ja epäkohtien selvittelyyn harrastajien haasteissa, yhteys huoltajaan matalalla kynnyksellä. Tarvittaessa ottaa yhteyttä ongelmaratkaisupolun vastaavaan
- Ilmoittaa havaitsemistaan puutteista ja epäkohdista salilla ja toiminnassa päävalmentajalle
- Pitää ohjenuoranaan seuran arvoja ja reilun pelin periaatteita
- Tekee kisaohjelman koreografiat, ellei siihen erikseen nimitä erillistä henkilöä
- Pitää huolta omasta kehityksestään ja pyytää apua/ koulutuksia tarvittaessa
- Päivittää tietojaan lajitaidon osalta
- Osallistuu seuran sisäisiin koulutuksiin
- Tarkastelee apuvalmentajien osaamistasoa ja tarvittaessa pyytää koulutusapua päävalmentajalta/ koulutusvastaavalta
- Seuraa voimistelijoiden kehitystä ja tekee päätökset luokkanostoista. Käyttää apunaan luokkanostojen kriteereitä, testipatteristoa, kehityskeskusteluita, kipukarttaa, kollegoidensa ja päävalmentajan näkemystä.
- Hoitaa yhdessä päävalmentajan kanssa kilpailuihin liittyvät järjestelyt.

Apuvalmentaja

- Suosituksena Voimisteluliiton I taso läpikäytynä, vähintään I tason peruskoulutukset ja lajitaito käytynä
- Innostus liikuntaan, lasten- ja nuorten liikuttamiseen
- Oma harrastuneisuus etuna
- Näyttää esimerkkiä terveellisistä elämäntavoista
- Toimii valmennustiimin osana ja tuo esiin omia näkemyksiään vastuvalmentajalle
- Epäkohtia huomattaessaan kertoo niistä vastuvalmentajalle ja yhdessä pohditaan, miten ne korjataan
- Noudattaa vastuvalmentajan antamia tehtäviä ja huomioi annettuja painopisteitä ohjauksessaan.
- Osallistuu yhteispalaveriin
- Pitää osaltaan huolta harjoittelupisteiden turvallisuudesta kasauksineen ja purkuineen
- Kiinnittää huolta itsensä, kollegoiden ja harrastajien ergonomisuuteen
- Osallistuu ongelmien ratkaisuun ja epäkohtien selvittelyyn yhdessä vastuvalmentajan kanssa

- Ilmoittaa havaitsemistaan puutteista ja epäkohdista salilla ja toiminnassa vastuvalmentajalle tai tarvittaessa päävalmentajalle
- Pitää ohjenuoranaan seuran arvoja ja reilun pelin periaatteita
- Pitää huolta omasta kehityksestään ja pyytää apua/ koulutuksia tarvittaessa
- Osallistuu seuran sisäisiin koulutuksiin
- Päivittää tietojaan lajitaidon osalta
- Tarkastelee kollegoidensa osaamistasoa ja tarvittaessa pyytää koulutusapua päävalmentajalta/ koulutusvastaavalta
- Seuraa voimistelijoiden kehitystä vastuvalmentajan kanssa, osallistuu testien tekoon.

Kaikki ryhmät

Päävalmentaja

- Voimisteluliiton II taso vähintään läpikäytynä, seuran tarjoamien kisalajien tuomarikoulutukset: TG
- Suosituksena myös seuran muiden lajien lajitaito- ja tuomarikoulutukset: AKRO, NTV, MTV
- Innostus liikuntaan, aikuisten, lasten- ja nuorten liikuttamiseen
- Oma harrastuneisuus etuna
- Näyttää esimerkkiä terveellisistä elämäntavoista
- Tarkistaa ohjaajien ja valmentajien kausisuunnitelmat
- Osallistuu kauden alussa voimistelijoiden ja huoltajien yhteispalaveriin
- Käy esittäytymässä kaikissa ohjausryhmissä
- Tarkistaa kaksi kertaa kaudessa kilpavoimistelijoiden kehityksen kulun kirjaukset
- Toimii ohjaus- ja valmennustiimin esimiehenä
- Pitää seuran sisäisiä koulutuksia
- Hoitaa tiedotuksen huoltajiin yhdessä vastuvalmentajan kanssa tehtyjen työjakojen puitteissa
- Pitää kauden kuluessa kehityskeskustelut ohjaajille/ valmentajille sovitusti joko ryhmissä tai yksilökeskusteluina
- Pitää huolta ohjaajien ja valmentajien koulutustasosta, tarjoaa koulutusmahdollisuuksia tarpeen ja kiinnostuksen mukaan resurssien puitteissa
- Omissa ohjauksissaan kiinnittää huolta kaikkien ergonomisuuteen ja turvalliseen harjoitteluun
- Toimii ongelmaratkaisupolun vastaavana, johon huoltajat, harrastajat ja ohjaajat/ valmentajat voivat ottaa yhteyttä tarvittaessa.
- Tuo esille säännöllisesti seuran arvoja, urheilun eettisiä periaatteita ja voimistelun lasten linjausta
- Esittelee seuran ohjauksen- ja valmennuksen linjauksen perehdytyksessä, tarvittaessa muistutellaan vanhoja.
- Pitää ohjenuoranaan seuran arvoja ja reilun pelin periaatteita
- Vastaa ohjausryhmien toiminnan sujuvuudesta
- Pitää huolta omasta kehityksestään ja anoo hallitukselta koulutuksia tarvittaessa
- Päivittää tietojaan lajitaidon osalta
- Hoitaa yhdessä vastuvalmentajan kanssa kilpailuihin liittyvät järjestelyt, erikseen sovitut tehtäväjaot

Kaikki valmentajat

- Avoin kommunikointi on tärkein työväline