



1. Ohjaus- ja valmennuslinjauksen tehtävä ja tarkoitus

Linjauksen tavoitteena on kuvata seuran keskeisimmät toimintaperiaatteet ja tavoitteet. Kohderyhmänä ovat seurassa olevat ohjausta ja valmennusta tekevät henkilöt, seuran tulevat aikuisharrastajat ja juniorit, sekä heidän huoltajansa ja erilaiset sidosryhmät. Linjaus on tehty yhteistyössä seuran hallituksen kesken ja sitä tarkistetaan syyskokouksessa, sekä tarvittaessa muulloinkin. Linjaus annetaan tiedoksi seuran www -sivuilla.

2. Seuran arvot ja seurakulttuuri

Toiminta-ajatus

Piili ry on jousiammuntaseura, joka tarjoaa jousiammunnan harrastus- ja kilpailutoimintaa yhteisöllisessä hengessä. Toimintaan ovat tervetulleita kaikki jousiammunnan harrastamisen jo aloittaneet tai lajin harrastamista aloittavat lapset, nuoret ja aikuiset.

Seuran tavoitteena on edistää jousiammuntaharrastusta Kotkassa ja lähialueella, sekä kehittää jäsentensä jousiammuntataitoja. Seurassa on mahdollista harjoitella jousiammuntaa monimuotoisesti eri jousityypeillä ja -tarkoituksilla, mukaan lukien taulu-, para-, maasto-, ratsu-, metsästys- ym. jousilajit.

Seuraan on mahdollista tulla kokeilemaan lajia matalalla kynnyksellä. Kaikki halukkaat voivat halutessaan osallistua alkeiskurssille, jonka jälkeen lajia voi harrastaa omien toiveiden ja tavoitteiden mukaan.

Seurassa on mahdollisuus saada lajiohjauksen lisäksi valmennusta tavoitteellisemmille ampujille.

Arvot

Yhteisöllisyys:

- Pyrimme tekemään asioita mahdollisuuksien mukaan yhdessä, yhteisin tapahtumin, harjoituksin, talkoin ja suunnitelmin. Jaamme tietotaitoamme ja kokemuksiamme.

Yhdenvertaisuus ja yksilön kunnioitus:

- Kaikki harrastajamme ovat yhdenvertaisia huolimatta ikäkausi-, taso-, tai jousityyppieroista ja kaikilla on mahdollisuus harrastaa lajiaan tavoitteidensa mukaan.

Turvallisuus:

- Harjoituksissa noudatetaan yhteisiä pelisääntöjä ja huomioidaan toiset harrastajat. Epäsopivaa käytöstä ei suvaita.

Visio

Seuran tavoitteena on kasvattaa lajin harrastajamäärää, seurata lajin kehittymistä sekä kasvaa ja kehittyä itse mukana.

3. Valmennuksen eettiset linjaukset

- Tasa-arvoisuus aselajien, iän, sukupuolen ja kokemuksen suhteen
- Fyysisen ja henkisen turvallisuuden ylläpitäminen lajin parissa harrastaville ja toimiville
- Nollatoleranssi kiusaamiselle ja syrjinnälle
- Valmennus turvallista ja kannustavaa, rohkaistaan kilpailemiseen mutta ei painosteta
- Seura on SJAL:n jäsenenä sitoutunut liiton yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmaan <https://www.sjal.fi/etsijaloyda/materiaalipankki-2/yhdenvertaisuussuunnitelma/>

4. Valmentajan polku

Seura pyrkii kouluttamaan alkeisvuorojen, koulu- ja yritysammutusten, sekä kokeiluiltojen ohjaajat itse.

Näissä tilaisuuksissa tärkeää on luoda turvallinen ja hyväntuulinen kokemus lajista tutustujille ja samalla ohjaaja saa kokemusta ja kehittää omaa osaamistaan.

Seurassa kannustetaan varsinkin nuoria apuohjaajiksi alkeisryhmiin. Alkeisopetus on mainio keino kehittää myös omaa ammuntaansa.

Liikuntajärjestöt (esim Kymli) tarjoavat ajoittain ohjaajien kurseja, joista saa virikkeitä eri ikäisten kohtaamiseen ja tietoa mm. motoriikan kehittymisestä.

Kiinnostuneet ohjaajat voivat syventää osaamistaan tarkkuuslajien VOK 1 -kurssilla. Kurssilta saa valmiudet alkeiskurssien ohjaamiseen. Seura tukee kurssin käyneitä osallistumalla niin kurssin kuin matkakulujenkin kustannuksiin, mikäli koulutettava aikoo jatkaa ohjaamista kurssin jälkeen.

Ohjaajia ja valmentajia kannustetaan tietojen ja taitojen kartuttamiseen esimerkiksi avoimen korkeakoulun ja yliopiston verkkokurssien avulla.

Valmentajien on mahdollista myöhemmin jatkaa VOK 2 ja 3 -tasojen koulutuksiin tai suorittaa esimerkiksi Liikunnan ammattitutkinto, mihin seura voi tarjota opinnäytetyöhön vaadittavan ryhmän ohjattavaksi sekä tukea kustannuksiin.

5. Valmennuksen toimintamuodot ja roolit

Seura tarjoaa ohjausta ja valmennusta kaikille jousiammunnasta kiinnostuneille siinä määrin, kun seurasta löytyy osaamista eri aselajeista.

5.1. Kokeilut ja alkeisopetus:

- Seura tarjoaa viikoittain kokeiluillaan, jossa lajiin voi tutustua matalalla kynnyksellä
- Kiinnostuneet kokeilijat ohjataan alkeiskursseille, joita järjestetään 2-3 krt vuodessa, tai tarpeen mukaan. Vastuuohjaajat ovat VOK 1 -tasoisia, tai vastaavat tiedot omaavia kouluttajia apuohjaajineen
- Juniori-ikäisille järjestetään omia alkeiskursseja

5.2. Harrastetoiminta:

- Seura järjestää viikoittain kaksi yhteisharjoitus iltaa, joissa on mahdollista saada ohjausta ja valmennusta alkeiskurssin käyneille. Divari- ym. harjoituskilpailut järjestetään yleensä myös näinä iltoina
- Alkeiskurssin käyneet ohjataan alussa omiin harjoitusryhmiinsä ja -iltoihinsa
- Alkeiskurssin käyneille järjestetään mahdollisuus Nuolimerkkien suorittamiseen sekä Jatkonuolet -kursseihin kiinnostuksen mukaan

5.3. Kilparyhmät ja valmennustoiminta:

- Kilpailevien harrastajien on mahdollista saada yksilöllistä valmennusta sekä apua valmennuksen suunnitteluun. Tätä toimintaa vetävät VOK 2 tai ylemmän koulutuksen saaneet valmentajat
- Ohjaamme ampujia aluetoimintaan, johon junioriampujat saavat seuralta tukea kustannuksiin (leirit).
- Kilpaileville junioreille järjestetään kilpailumatkoille aikuistukea tarvittaessa

Lasten ja nuorten valmennuksen kehyksenä käytetään SJAL:n Nuoren jousiampujan urapolkua <https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/nuoren-jousiampujan-urapolku/>

6. Harjoituksen suunnittelu

6.1 Kausisuunnitelma

Jousiampujan vuosi suomen oloissa jakautuu luontevasti sisä- ja ulkokauteen. Kausien sisällä harjoittelun sisältöä ohjaavat kauden pääkilpailut tai muut yksilöllisesti määritellyt tavoitteet. Pääkilpailut määräytyvät kunkin ampujan tason ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan.

Sisäkauden alku (syksy) toimii useimmille peruskuntokautena, jolloin voidaan myös tehdä suurempia muutoksia tekniikkaan. Peruskuntokaudella pyritään kasvattamaan ampujan voimatasoja sekä lajivoimaa ja kestävyysominaisuuksia. Jousiampujan polun alkupuolella olevilla ei varsinaisesti erotella peruskuntokautta ja kilpailuihin valmistavaa kautta, vaan

tekniikkaa korjataan oikeaan suuntaan jatkuvasti.

Siirryttäessä sisäkaudesta ulkokauteen on huomioitava ulkona ammuttava suurempi nuolimäärä ja kilpailun pidempi kesto. Junioriampujilla on huomioitava ajoissa ulkokauteen siirryttäessä mahdollisesta matkan pidentymisestä johtuva jäykemmän jousen tarve ja siihen valmistautuminen.

6.2 Viikkosuunnittelu

Seuran kaikille ryhmille on nimetty vastuuvälmentaja, joka vastaa ryhmien harjoittelusta. Yleensä alkuvaiheessa harjoituksia on 1-2 kertaa viikossa. Harjoitusten määrää voidaan kasvattaa maltilla tekniikan ja lajivoiman kasvaessa. Junioreilla on tärkeää panostaa monipuoliseen harjoitteluun, ammunnan itsessään ollen varsin yksipuolista räsitystä keholle. Myös jousen jäykkyyttä pyritään alkuvaiheessa kasvattamaan maltilla. Monilla ampujilla on taipumusta liian suuriin jäykkyyksmuutoksiin kerralla.

Seurassa pidetään viikoittain myös yhteisharjoituksia, joissa jokainen toteuttaa omaa harjoitussuunnitelmaansa. Näissä harjoituksissa saadaan jaettua kokemuksia ja tietoa eri tasoisten ampujien kesken.

6.3 Yksittäisen harjoituksen suunnittelu

Harjoituksen perusrunkona voidaan pitää alla olevaa.

- Alkulämmittely, kuminauhajumppa, koordinaatioharjoitus yms
- lajinomainen alkulämmittely jousella, lähipakkaan ilman taulua ampuminen
- tekniikkaharjoitus
- kilpailunomainen harjoitus, tulosammunta, SPT-harjoitus, "joukkuekisa"
- loppuverryttely

7. Kehityksen ja innostuksen seuranta

Seuran yleisötapahtumien ja ohjattujen harjoitusten tavoitteena on jäsentensä innostuksen, sitoutumisen sekä taitojen lisääminen. Tätä mitataan vuosittain seuraavilla mittareilla:

1. Jäsenmäärä
2. Harjoitusten ja ryhmien määrä
3. Ohjaajien määrä
4. Kilpailuihin osallistumisten määrä
5. Taitomerkkien suorittaneiden määrä
6. Divarisarjaan osallistuneiden määrä
7. Junioriampujien (alle 20v.) määrä
8. Lisenssiampujien määrä
9. Aluetoimintaan osallistuneiden määrä

Yksittäisten urheilijoiden kehittymistä voidaan testata mm. seuraavilla tavoilla:

1. **Voima:** erilaiset SPT -testit, punnerrus, leuanveto
2. **Liikkuvuus:** Hartiaseudun liikkuvuus jumppakepillä, Käden ja olkapään ulkokierto, Olkanivelen liikkuvuus, Sivutaivutus, Kurotus testi
3. **Tasapaino:** Yhden jalan seisonta silmät suljettuina
4. **Taito:** Taitomerkkien suorittaminen, Tuloskehitys

8. Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

Seura edistää valmentajien osaamisen kehittämistä uran edetessä monin tavoin. Halukkaita koulutetaan ohjaajiksi ja apu ohjaajiksi alkeisryhmiin, tapahtumien ammutuksiin ja työpaikka- sekä koululaisammutuksiin.

Kouluttautumisen ensisijaisena väylänä käytetään Olympiakomitean tarkkuuslajien VOK -koulutusjärjestelmää lajiosilla lisättyä. Näiden pidemmälle valmennuksessa pyrkivien ohjaajien toimintaa tuetaan osallistumalla kurssien kustannuksiin seuran hallituksen kulloinkin päättämällä tavalla.

Seura tukee omaehtoista kouluttautumista niin liikuntajärjestöjen (esim Kymli) kuin avoimen korkeakoulun kursseilla.

Pyrimme kasvattamaan seuran ohjaajien määrää, sekä pitämään ohjaamisen ja valmentamisen kuormittavuuden kohtuullisissa rajoissa. Ts. ohjauksen tulee olla mukavaa myös ohjaajalle.

Vertaistukea hyödynnetään valmentajien ja ohjaajien tapaamisilla ja sitä kautta lisätään seuran sisäistä tietojen ja osaamisen siirtymistä.

9. Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

Kilpailemiseen kannustaminen on suuressa osassa harrastustoimintaamme, koska juuri kilpailutilanteista ampuja saa yleensä suurimmat myönteiset (tosin joskus myös negatiivisetkin) tunteensa ja kokemuksensa lajista. Kilpaileminen on yleensä se liima, joka pitää ampujan lajin parissa pidempään.

Kilpailemisen opettelu on helppoa ja turvallista alkaa seuran omista harjoituskisoista ja leikkimielisistä kisaharjoituksista.

Ns. "oikeissa" kisoissa ampuja tarvitsee etenkin harrastuksensa alkuvaiheessa tukea kisatilanteeseen. Tilanne ja toiminta on aluksi outoa ja vaatii opetteluja. Kisapäivään tulee varautua monin tavoin, puukeutumiseen, kuljetuksineen ja ruokailun suunnittelemiseen ym. Seura pyrkii järjestämään etenkin junioreiden kisoihin mukaan valmentajan, joskin junioreille olisi hyvä saada kisapäiväksi mukaan myös ainakin toinen vanhempi. Valmentaja opastaa ampujaa mahdollisissa ongelmatilanteissa, välinerikoissa ja säätämisissä, sekä kannustaa ja auttaa myös epäonnistumisien käsittelyssä tarpeen mukaan.

