



OHJAUS- JA VALMENNUSLINJAUS

2021

OULUN NAISVOIMISTELIJAT RY



LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPU-URHEILU



OHJAUS- JA VALMENNUSLINJAUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

- Auttaa ohjaajia ja valmentajia hahmottamaan miten heidän arvokas työnsä vaikuttaa koko seuran toimintaan.
- Avaa valmentajille ja ohjaajille heille sopivia reittejä ammatillisen kehittymisen tiellä.
- Edistää kilpalajien välistä yhteistyötä.
- Tukee ja helpottaa laadukasta valmennus- ja ohjaustyötä yhdenmukaistamalla toimintaperiaatteita ja käytäntöjä seuran sisällä.
- Tekee toiminnan läpinäkyväksi myös harrastajille ja heidän vanhemmilleen sekä kaikille jäsenille.



OHJAUS- JA VALMENNUSLINJAUS SISÄLTÄÄ

1. Seuran arvot ja pelisäännöt sekä valmennuksen eettiset linjaukset
2. Valmentajien ja ohjaajien kehittymispolut ja koulutusmahdollisuudet
3. Harjoitussuunnitelmien tekemisen ohjeet
4. Voimistelijanpolut
5. Kilpalajien valmentajien roolit
6. Valmennuksen tavoitteet
7. Valmennus- ja ohjauslinjauksen tekeminen

TÄSSÄ ESITYKSESSÄ esillä pääkohdat

Seuran arvot ja pelisäännöt

Seuran päätavoite on monipuolisten liikuntaharrastusten sekä kilpailutoiminnan tarjoaminen, ylläpitäminen, kehittäminen ja tuottaminen kaikille ikäryhmille

Seuran toimintaa ohjaavat arvot ovat: Terveysten edistäminen, elämyksellisyys, ihmissläheisyys, vastuullisuus ja kasvatuksellisuus

Seuran pelisäännöt löytyvät verkkosivuiltamme

Näiden lisäksi kilpalajeilla/ joukkueilla on omia pelisääntöjä
Joukkuevoimistelun pelisäännöt
Kilpa-aerobicin yhteiset säännöt

Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän sisältämät koulutuspolut lasten ja nuorten sekä aikuisten ohjaajille ja valmentajille löytyvät täältä

Lasten ohjaajien kehittymispolku ONV:ssä

APUOHJAAJA

- pääsee kokelemaan tuntuuko työ "omalta"
- kokeneen ohjaajan työparina
- HOPS alulle
- tutustuminen valmennuslinjaukseen ja seurakirjaan

STARTTIKOULUTUS josta kouluttautuminen alkaa

OHJAAJA

- saa oman ryhmän ohjatakseen
- edelleen osana LaNU tiimiä
- kouluttautuminen jatkuu

LaNu VASTAAVA

- mahdollisuus edetä LaNu tiimissä johtokuntaan
- vastaa seuran johtokunnalle tiimin toiminnasta
- Organisoi koko tiimin toimintaa

Aikuisten ohjaajien kehittymispolku ONV:ssä

- oma vahva lajitausta
- mahdollisuus toimia apuohjaajana kokeneemman parina
- HOPS alulle
- tutustuminen valmennuslinjaukseen ja seurakirjaan

RYHMÄLIKUNNAN OHJAAJAN STARTTIKOULUTUS

josta kouluttautuminen alkaa

OHJAAJA

- saa oman ryhmän ohjatakseen
- edelleen osana AiLi tiimiä
- kouluttautuminen jatkuu oman kiinnostuksen mukaan

AiLi VASTAAVA

- mahdollisuus edetä AiLi tiimissä johtokuntaan
- vastaa seurain johtokunnalle tiimin toiminnasta
- Organisoi koko tiimin toimintaa

Valmentajan täyttämän HOPSin avulla valmentajan tavoitteet ja toiveet kuullaan ja voidaan suunnitella tulevaa

Valmentajien kehitysmispolku ONV:ssä

APUVALMENTAJANA

- pääsee kokelemaan tuntuuko työ "omalta"
- kouluttautuminen alkaa
- HOPS alulle
- tutustuminen valmennuslinjaukseen ja seurakirjaan

ENSIMMÄISET VUODET VALMENTAJANA

- saa enemmän vastuuta oman tiimin sisällä ja/tai oman joukkueen tai ryhmän
- kouluttautuminen jatkuu
- tuomarikoulutukset alkavat

VASTUUVALMENTAJANA

- vastaa oman tiimin ja/tai joukkueen/ryhmän valmennuksesta
- kouluttautuminen jatkuu
- mentoroi nuorempia valmentajia
- tuomarikoulutus valmistuu

LAJIVASTAAVANA

- vastaa seuran johtokunnalle lajin toiminnasta
- Organisoi koko lajin toimintaa yhdessä lajitiimin kanssa

Mentori pohtii yhdessä apuvalmentajan kanssa harjoituksissa esille tulleita asioita, syitä seurauksia ja vaihtoehtoja

Kun on saavutettu riittävä määrä koulutusta ja kokemusta

Valmentajien osaamisen kehittymisen vaiheet

HARKINTAVAIHE

APUVALMENTAJANA

- Oman osaamisen ja oppimistarpeiden tunnistaminen
- Päätös ryhtyä valmentajaksi
- Mallin ja ohjeiden mukaan valmentaminen

OPPIMISVAIHE

ENSIMMÄISET VUODET VALMENTAJANA

- itsensä kehittäminen ja taitojen oppiminen
- oman valmennustavan ja suunnitelmien toteuttaminen
- ikäryhmän mukaisten osaamistavoitteiden kehittäminen

KEHITYSVAIHE

VASTUU-VALMENTAJANA

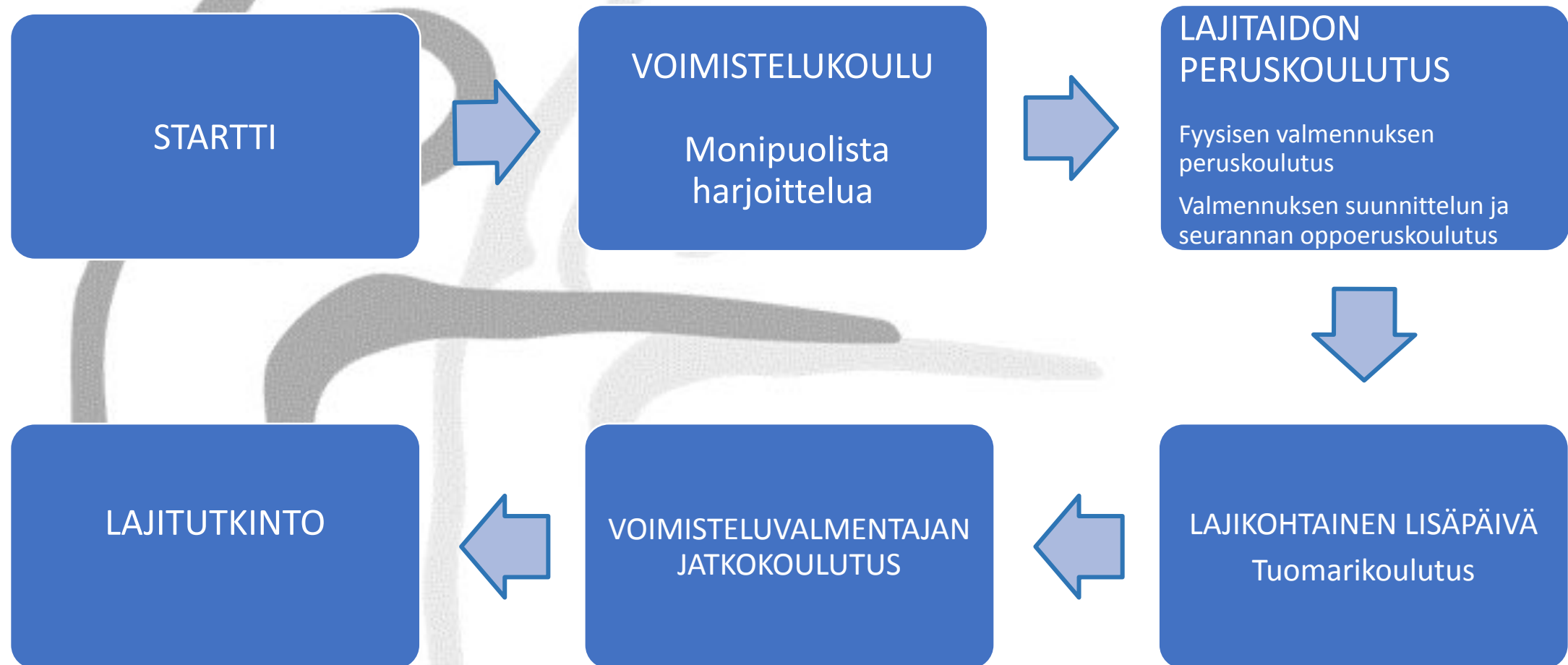
- Itsensä kehittäminen taitojen jalostamisella
- Jatkuva kehittyminen valmennustoiminnassa
- urheilijälähtöisyyden huomioiminen

UUDISTUSVAIHE

AMMATTI-VALMENTAJANA

- jatkuva oman osaamisen kehittäminen
- valmennuksen kokonaisuuden hallinta
- soveltaminen, uudistaminen ja luovuus näkyvät valmennuksessa
- muiden valmentajoen osaamisen edistäjä

Valmentajan koulutuspolku (Voimisteluliitto)



Valmentajien kouluttautumisen keinot ONV:ssä

Jatkuva itsearviointi
Resursseina harjoitepankit,
sosiaalinen media
-tutorointi

Verkostoituminen
(oma seura, oma alue)
Muiden valmentajien
seuraaminen

Oma opiskelu
kirjat, lehdet sähköinen
media)
Urheilijan ja
valmentajan yhteiset
reflektoinnit

Valmentajien kouluttautumispolku ammatillisessa koulutuksessa

PERUSOPETUS

- yläkoulu (koulukohtainen); yleisvalmennus
- lukio (koulukohtainen); 1-tason valmennuskurssi ja liikuntadiplomi



AMMATILLINEN KOULUTUS

- liikunnan ammattitutkinto
- VAT (valmentajan ammattitutkinto)
- AMK (liikunnanohjaaja)
- Yliopisto (liikuntatieteiden maisteri)

Harjoitussuunnitelmat

Harrasteryhmät

Lasten ja aikuisten harrasteryhmien harjoitussuunnitelmat ovat ohjaajien vastuulla.

Suunnitelmia ei tarkasteta, mutta tunteja käydään satunnaisesti seuraamassa ja annetaan tarpeen vaatiessa palautetta.

Valmennusryhmät

vastuvalmentaja laatii **kausuunnitelman**, jota tiimin kanssa jalostetaan **viikkosuunnitelmiksi**.
Valmentaja laatii yksittäisen harjoituksen suunnitelma.

Harjoitussuunnitelman toteutumista seurataan tiimissä vastuvalmentajan johdolla.

Valmentajan rooli

Valmentaja:

- toteuttaa vastuovalmentajan laatimaa valmennussuunnitelmaa
- tiedottaa vastuovalmentajaa jos havaitsee epäkohtia ryhmän sisällä
- pitää yllä yhteishenkeä, on motivoiva ja kannustava

Vastuualmentaja:

- vastaa oman ryhmän tavoitteista
- Laatii *huipulle*- puolella pitkän tähtäimen tavoitteet, *kilpaillen*- ja *harrastaen*-puolilla kausi-/vuositavoitteet
- tiedottaa oman ryhmän huoltajia ja voimistelijoita
- huolehtii ryhmähengestä
- huolehtii tiiminsä valmentajien tiedottamisesta
- varmistaa että jokainen voimistelija on oikeassa ryhmässä (ikä, *kilpaillen/ huipulle*)
- ilmoittaa voimistelijat näyttöihin, kilpailuihin tai muihin tapahtumiin
- varmistaa että jokainen kilpailee omalle tasolle sopivassa sarjassa ja kokoonpanossa
- kuuntelee voimistelijoita harjoittelun suunnittelussa ja kilpailullisissa asioissa



Kilpaileminen

Joukkueiden ja valmennusryhmien perustamisesta päätetään sovittun linjauksen mukaisesti

Kilpailemaan pääsevät kaikki halukkaat valmennettavat

Kilpaileminen on vapaaehtoista

kilpalajien Tavoitteena on kasvattaa kilpailijoita SM sarjoihin

