

Oulun Naisvoimistelijoiden Ohjaus- ja valmennuslinjaus



Tämä dokumentti laadittiin keväällä 2021 kuvaamaan ohjaus- ja valmennuskulttuuriamme. *Ohjaus- ja valmennuslinjaus* toimii Seurakirjamme parina. *Seurakirjan* pääasiallinen tarkoitus on kuvata kaiken muun toimintamme periaatteet ja toimintatavat. Sekä *Seurakirjaa* että *Ohjauksen ja valmennuksen linjausta* on tarkoitus päivittää säännöllisesti vastaamaan toiminnan tarpeita. Päivitystarve tarkistetaan vuosittaisessa toiminnan suunnittelukokouksessa.

Tarkoitus:

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

Miten käytetään:

Ohjauksen ja valmennuksen linjaus toimii ohjaajien ja valmentajien toimintakäsikirjana. Se käydään läpi jokaiselle uudelle ohjaajan ja valmentajan kanssa.

HUOM! VALMENNUSLINJAUKSEN VIIMEISTELY ON VIELÄ KESKEN, SITÄ HIOTAAN VIELÄ LOPULLISEEN MUOTOONSA!

Ohjaus- ja valmennuslinjauksen sisältö:

1. Seuran arvot ja pelisäännöt sekä valmennuksen eettiset linjaukset	3
Toimintaa ohjaavat arvot	3
Toiminta-ajatus	3
Tavoitteet	3
Seuran toimintalinja ja pelisäännöt	3
Valmennuksen eettiset linjaukset	4
2. Valmentajien ja ohjaajien kehittämisspolut ja koulutusmahdollisuudet	4
Ohjaajien ja valmentajien tehtävät, vastuut ja velvollisuudet	4
Ohjaajien kouluttaminen	5
Liiton koulutuspolut	5
Lasten ryhmäliikunnan ohjaajat	5
Aikuisten ryhmäliikunnanohjaajat	6
Kilpalajien valmentajat	6
3. Harjoitussuunnitelmat	7
Lasten- ja aikuisten ryhmäliikunta	7
Kilpalajit	7
4. Voimistelijanpolut	8
Lapset	8
Aikuiset	8
Joukkuevoimistelu	9
Kilpa-aerobic	9
5. Kilpalajien valmentajien roolit	10
6. Valmennuksen tavoitteet	10
Kokonaistavoite	10
Ikäkausitavoitteet	10
Testit/ mittarit	11
Kilpailemisen yleiset tavoitteet ikäryhmittäin	11
7. Ohjaus- ja valmennuslinjauksen tekeminen	12

1.Seuran arvot ja pelisäännöt sekä valmennuksen eettiset linjaukset

Toimintaa ohjaavat arvot

Seuran toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot, reilun pelin periaatteet ja kestävä kehitys. Seuratoiminta tukee, kehittää ja toteuttaa oululaista liikuntakasvatustyötä, joka perustuu hyvään yhteistyöhön palvelujen käyttäjien, toisten seurojen, Voimisteluliiton ja liikuntaa tukevien tahojen kanssa.

Terveyden edistäminen

Elämyksellisyys

Ihmisläheisyys

Vastuullisuus

Kasvatuksellisuus

Noudatamme voimisteluliiton eettisiä periaatteita: <https://www.voimistelu.fi/eettisetperiaatteet>

Toiminta-ajatus

Toimintavuonna 2021 Oulun Naisvoimistelijat ry (ONV) jatkaa laadukkaiden liikuntapalveluiden tuottamista oululaisille liikunnanharrastajille. Seura tarjoaa jäsenilleen monipuolisia harrastusmahdollisuuksia erilaisilla ryhmäliikuntatunneilla sekä lisäksi kilpailumahdollisuuksia joukkuevoimistelussa, kilpa-aerobicissa, showtanssissa ja tanssillisessa voimistelussa.

Tavoitteet

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

Tavoitteen saavuttamiseksi on ohjaajien kouluttaminen välttämätöntä. Ohjaajien jatkuvasta kouluttamisesta ja kouluttautumisesta ovat vastuussa sekä seura että ohjaajat itse.

Seuran toimintalinja ja pelisäännöt

Kaikki liikuntatuntimme edistävät tunneilla kävijöiden fyysistä ja henkistä hyvinvointia.

Tunneillamme vallitsee turvallinen, positiivinen ilmapiiri.

- ❖ Ohjaajamme kohtelevat jäseniä kohteliaasti, tasavertaisesti ja suvaitsevaisesti.
- ❖ Annamme kaikille mahdollisuuden osallistua seuran toimintaan halujensa mukaan, ja autamme jokaista löytämään itselleen sopiva rooli seurassa.
- ❖ Kaikki voivat seuratoimintaan aktiivisesti osallistumalla kokea yhdessä tekemisen ja liikunnan iloa ja elämyksiä.
- ❖ Ohjaajat ja muut seurassa toimijat muistavat toimivansa esimerkkeinä. He sitoutuvat

käyttäytymään hyvin tunneilla ja seuran tilaisuuksissa sekä noudattamaan terveellisiä elintapoja, samanlaista käytöstä odotetaan myös voimistelijoilta sekä heidän vanhemmiltaan.

- ❖ Niin ohjaajat kuin jumppaajatkin sitoutuvat noudattamaan seuran pelisääntöjä sekä ryhmän tai tapahtuman omia sääntöjä.
- ❖ Seuran toiminnan tukemiseksi tehtävään vapaaehtoistyöhön voivat osallistua johtokunnan ja ohjaajien lisäksi myös voimistelijat ja heidän vanhempansa mahdollisuuksiensa mukaan.
- ❖ Seura pitää ohjaajiensa tietotaidosta huolta kouluttamalla heitä säännöllisesti ja tarjoamalla apua ongelmatilanteissa.
- ❖ Seura pitää huolta siitä, että toiminta on laadukasta, monipuolista ja hyvin organisoitua.

Jos pelisääntöjä ei noudateta, eikä tilanne muutu kahdenkeskisessä keskustelussa asianosaisen ja ohjaajan/toiminnanjohtajan kanssa, asia käsitellään johtokunnassa ja ratkaistaan tapauskohtaisesti

Valmennuksen eettiset linjaukset

Pelisäännöt:

Pelisäännöt on laadittu sitä varten, että lajin toimijoilla olisi yhteiset toimintalinjat. Lisäksi sääntöjen avulla pyritään välttämään ristiriitoja ja ongelmatilanteita, kun säännöt ovat kaikille osapuolille selvät.

Kaikki voimistelijat, valmentajat ja huoltajat ovat velvoitettuja noudattamaan seuran yhteisiä pelisääntöjä sekä oman lajin ja/tai joukkueen sääntöjä.

JV: <https://www.oulunnaisvoimistelijat.fi/kilpalajit/joukkuevoimistelu/pelisaannot/>

KA: **Kilpa-aerobicissa noudatetaan lisäksi lajin yhteisiä sääntöjä:**

<https://www.voimistelu.fi/eettisetperiaatteet>

2.Valmentajien ja ohjaajien kehittymispolut ja koulutusmahdollisuudet

Ohjaajien ja valmentajien tehtävät, vastuut ja velvollisuudet

Ohjaajien ja valmentajien tehtävät, vastuut ja velvollisuudet löytyvät Seurakirjasta.

Kaikkien ohjaajien ja valmentajien vastuulla on mm. huolehtia harrastajien turvallisuudesta ja pitää yllä positiivista ja iloista henkeä.

Kaikkien ohjaajat ja valmentajat myös suunnittelevat tuntinsa vastaamaan harjoitusryhmän tavoitteita ja taitotasoa.

Ohjaajien kouluttaminen

Seura kouluttaa aktiivisesti ohjaajiaan ja valmentajiaan. Seura tukee ohjaajia ja valmentajia taloudellisen tilanteen mukaan. Pyrkimyksenä on mahdollistaa yksi koulutus vuosittain. Käyty koulutus edellyttää sitoutumista vuodeksi seuran toimintaan. Oppimista tuetaan myös sähköisen Voimisteluklubin sisällöllä.

Seuran **koulutussäännön** (löytyy Seurakirjasta) mukaisesti kaikille ohjaajille ja valmentajille pyritään tekemään henkilökohtainen oppimissuunnitelma HOPS jonka avulla taitojen ja kokemuksen karttumista voidaan seurata. Kaikilta ohjaajilta edellytetään kouluttautumista ja ajoittaista taitojen päivittämistä.

Mitä sitoutuminen tarkoittaa:

Sitoutuminen tarkoittaa pitkäjänteistä toimintaa seuran hyväksi. Koulutusapurahan suuruus saattaa vaikuttaa sitoutumisajan pituuteen.

Liiton koulutuspolut

Voimisteluliiton koulutusjärjestelmä sisältää koulutuspolut lasten ja nuorten sekä aikuisten ohjaajille ja valmentajille. Ne löytyvät tämän linkin takaa:

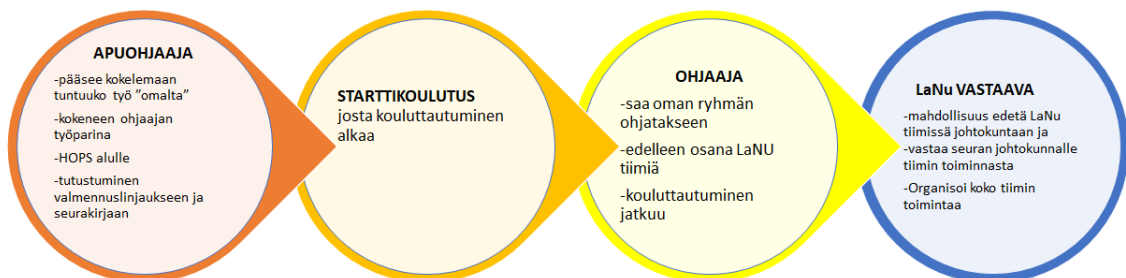
<https://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehitt%C3%A4minen/Mit%C3%A4-kaike-osaamisen-kehitt%C3%A4minen-on/Koulutusj%C3%A4rjestelm%C3%A4>

tässä esimerkkinä Voimisteluliiton Valmentajan koulutuspolku

Lasten ryhmäliikunnan ohjaajat

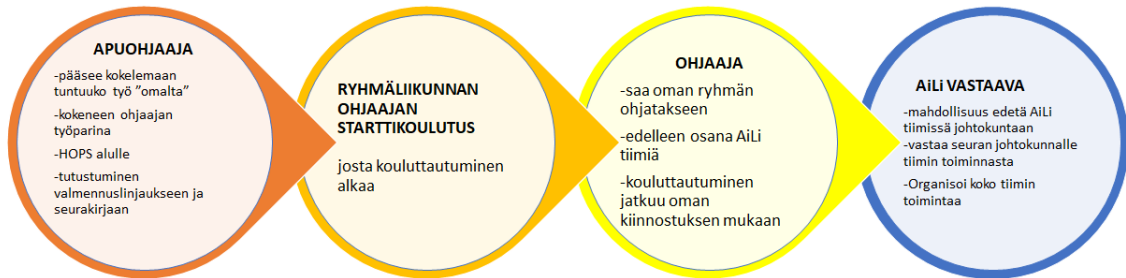
Tavoitteena on aloittaa ohjaajan polku apuohjaajana kokeneemman ohjaajan rinnalla. Koulutuspolku aloitetaan liiton Startti-koulutuksesta.

Harrasteryhmän vastuuhjaajana on hyvä kerätä ohjaajakokemusta usean vuoden ajan. Seura kannustaa ohjaajaa osallistumaan koulutuksiin, jotka yhdessä kokemuksen kanssa kartuttavat tietotaitoa.



Aikuisten ryhmäliikunnanohjaajat

Aikuisten ohjaajien ohjaustyö alkaa usein omasta lajitaustasta tai on jatkumoa pitkälle harastushistorialle. Kouluttautuminen aloitetaan liiton Ryhmäliikunnan ohjaajan startti -koulutuksesta, jonka jälkeen kouluttautumista voi jatkaa oman kiinnostuksen mukaan. Aikuisten ryhmäliikunnan ohjaajia kannustetaan tekemään yhteistyötä ja vierailemaan toistensa tunneilla.



Kilpalajien valmentajat

Kilpalajeissa valmennus aloitetaan apuvalmentajana, jossa kokeneempi valmentaja toimii mentorina. Alussa apuvalmentaja toteuttaa harjoitusten vastuupalmentajan suunnitelmia, mutta apuvalmentajalle annetaan myös omia suunnittelu- ja vetotehtäviä. Mentori kertoo, kyselee ja pohtii yhdessä apuvalmentajan kanssa harjoituksissa esille tulleita asioita, miksi toimitaan tietyllä tavalla tai miten muuten voisi toimia. Tärkeää on, että apuvalmentaja saa mahdollisimman laajan kuvan toiminnasta.

Jokainen valmentaja täyttää ja päivittää oman henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman (HOPS) puolivuositain tai vuosittain. Tämän avulla valmentajien tavoitteet ja toiveet kuullaan ja voidaan suunnitella tulevaa.

Seuran sisällä on tavoitteena kehittää koulutustoimintaa ja -polkua, mm. kilpalajien yhteistyöllä.



3. Harjoitussuunnitelmat

Lasten- ja aikuisten ryhmäliikunta

Lasten ja aikuisten harrasteryhmien harjoitussuunnitelmat ovat ohjaajien vastuulla. Suunnitelmia ei tarkasteta, mutta tunteja käydään satunnaisesti seuraamassa ja annetaan tarpeen vaatiessa palautetta. Toiminnanjohtaja tekee kausittain tuntienseuranta-suunnitelman.

Harrasteryhmien ohjaajat saavat pääsääntöisesti itse valita haluamansa tuntinimikkeet kunhan ne sopivat seuran toimintasuunnitelmaan. Lasten ja nuorten harrasteryhmät ovat selkeästi tavoitteellisia ja pyrkivät harrastajien taitojen lisäämiseen. Aikuisten harrasteryhmissä on suurempia eroja, usein tavoitteeksi riittää kunnon ylläpito ja kohotus.

Kilpalajit

Kausisuunnitelma

Vastuuvallmentajien kanssa rakennetaan kauden yhteiset linjat ja harjoituskaudet. Tehdään toimintakauden alkaessa, joka aloitetaan tavoitteiden kirjaamisesta. Vastuuvallmentajat suunnittelevat ryhmänsä kuormituksen ja painopisteet. Kausisuunnitelma toimitetaan kauden alussa lajivastaavalle. Tavoitteiden toteutuminen käydään läpi palaverissa kauden loputtua.

Viikkosuunnitelma

Vastuuvallmentajat tekevät omalle ryhmälleen viikkokohtaisen suunnitelman, joka luo pohjan viikoittaiselle harjoittelulle. Kausisuunnitelma ja painopisteet tuovat pohjan viikkosuunnitelmalle. Suunnitelmaan vaikuttaa myös tilat, voimistelijoiden muu elämä, mahdolliset lomat, kilpailut.

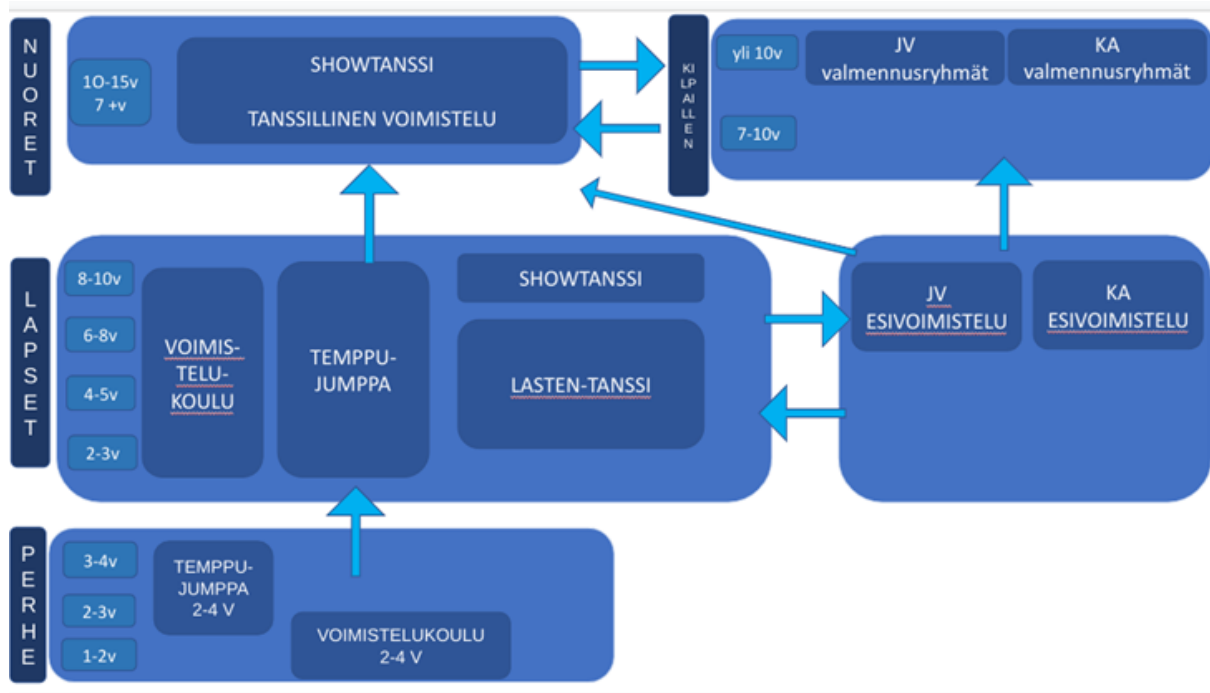
Yksittäisen harjoituksen suunnitelma

Yksittäisen harjoituksen suunnittelu pohjautuu osaksi viikkosuunnitelmaa ja tätä kautta sillä on aina tarkoitus ja tavoite. Vastuuvallmentaja antaa suuntaa-antavat ohjeet yksittäisen harjoituksen sisällölle. Harjoitusten valmentaja suunnittelee tarkemman sisällön harjoituksiin.

Vastuuvallmentaja myös seuraa tiiminsä kanssa harjoitussuunnitelmien toteutumista.

4. Voimistelijanpolut

Lapset



Aikuiset

Aikuisten ryhmäliikunnan harrastajien polku riippuu kovasti omasta lajitaustasta ja henkilökohtaisista kiinnostuksen kohteista. Aikuisjäsenen tavoitteena voi olla esimerkiksi kunnon kohottaminen, kunnon ylläpito tai uusien ryhmäliikuntatapojen oppiminen.

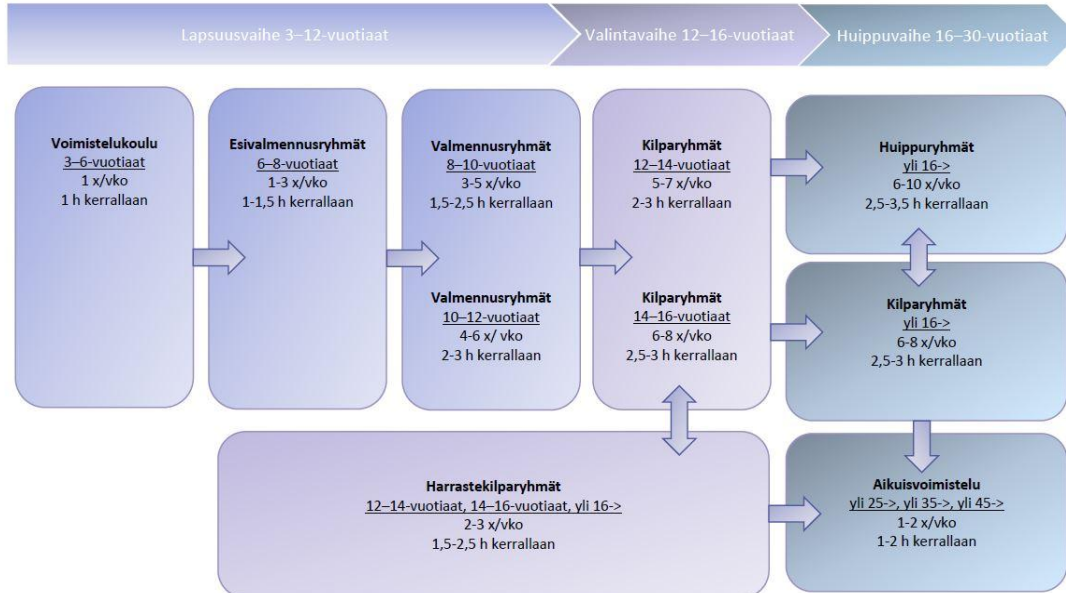
Ryhmäliikuntatunteja on tarjolla kevyistä aloittelijoiden tunteista rankempiin tehotunteihin, sekä kehonhuoltoja ja tanssillisia tunteja.

Kilpalajeissa painotetaan motivoivaa harjoittelua ja annetaan jokaisella mahdollisuus kilpailla. Sekä JV:llä että KA:lla on polku, jonka mukaan toimintaa toteutetaan kaikkien valmentajien yhteistyöllä.

Joukkuevoimistelu



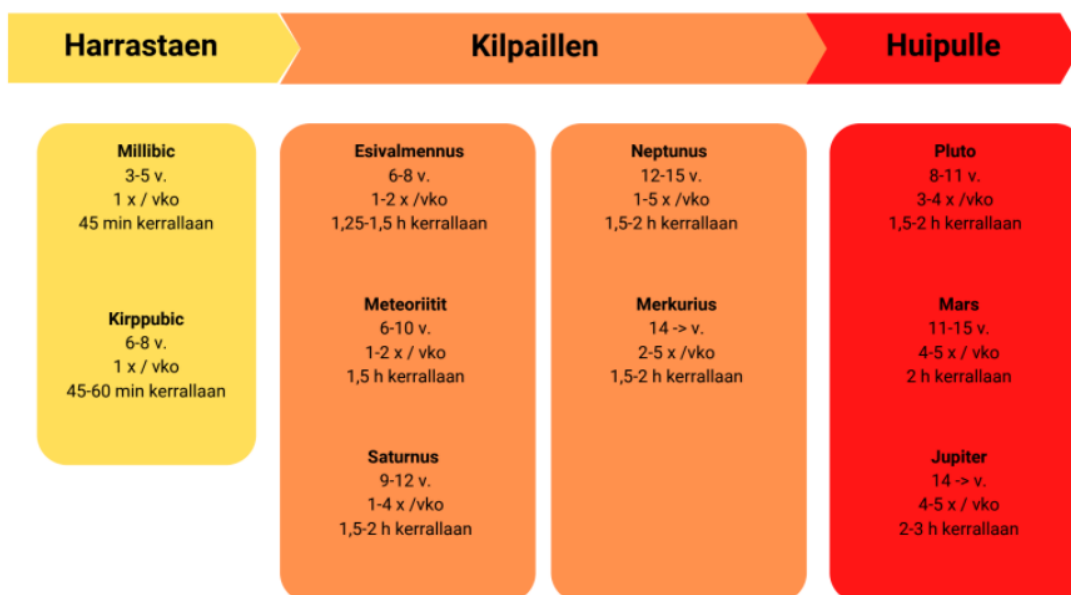
Joukkuevoimistelun voimistelijanpolku



Kilpa-aerobic



Kilpa-Aerobicin harrastuspolku



5. Kilpalajien valmentajien roolit

Vastuvalmentaja:

- vastuu oman ryhmän tavoitteista viikko- ja kausitasolla
- huipulle puolella laaditaan pitkän tähtäimen tavoitteet, kilpaillen- ja harrastaen-puolella kausi-/vuositavoitteet
- tiedottaa oman ryhmän huoltajia/voimistelijoita kaikesta mahdollisesta
- huolehtii ryhmähengestä ja ettei kukaan jää ryhmän ulkopuolelle
- huolehtii ryhmän toisten 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/ kokoonpanossa
- kuuntelee voimistelijoita harjoittelun suunnittelussa ja kilpailullisissa asioissa

Valmentaja

- totuttaa vastuvalmentajan laatimaa valmennussuunnitelmaa
- tiedottaa vastuvalmentajaa jos havaitsee epäkohtia ryhmän sisällä
- pitää yllä yhteishenkeä, on motivoiva ja kannustava

6. Valmennuksen tavoitteet

Kokonaistavoite

Kilpalajeissa tavoitteena on tarjota mahdollisuus harrastaa ja kilpailla lapsuudesta aikuisikään saakka. Seurassamme voi harrastaa kaikkia kilpalajeja eri sarjoihin/ ikäluokkiin tähtäävissä ryhmissä/ joukkueissa. Tavoitteena on motivoiva ja kannustava ilmapiiri, jossa jokainen huomioidaan yksilönä. Visiona on kasvattaa toimintaa monipuolisemmaksi, sekä harjoitusolosuhteiden parantaminen.

Ikäkausitavoitteet

<https://drive.google.com/file/d/1VIZ-Uv3v4g-q5J4VVul5GrPP3wyXPxOi/view?usp=sharing>

Ikäluokkakohtaiset tavoitteet asetetaan voimistelulajeittain Kilpailu- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) tekemien urapolkujen mukaan.

Testit/ mittarit

Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelussa tehdään fyysisten ominaisuuksien ja suorituskyvyn testejä Voimisteluliiton testien mukaisesti (mm. liikkuvuus, voima, kestävyys). Testeillä pyritään seuraamaan kehitystä lajin vaatimissa fyysisissä ominaisuuksissa ja taidoissa. Testien perusteella pystytään seuraamaan sekä yksilön että joukkueen kehitystä, muokkaamaan harjoitusohjelmien painopisteitä ja asettamaan yksilöllisiä kehityskohteita voimistelijoille.

Kilpa-aerobic

Kilpa-aerobicissa fysiikkatestejä tehdään n.12-vuotiaasta eteenpäin huipulle-polulla. Testeissä mitataan mahdollisimman lajinomaisesti sekä kesto-, maksimi- että nopeusvoimaa. Tavoitteena kesto- ja maksimivoimalla on motivoinnin lisäksi huomata puolierot. Nopeusvoimatesteillä mitataan etenkin fyysistä ominaisuutta. Urheilijoilta kysytään palaute testeistä kauden päätyttyä ja keskustellaan yhdessä mikä testi on järkevä ja pitäisikö jotakin lisätä.

Tavoitteena on saada vuoden 2021 aikana yhtenäiset testit jokaiselle ikätasolle, sekä ikäkausi-liiketestit, joissa katsotaan pakolliset liikkeet. Nyt näitä pidetty silloin tällöin.

Kilpailemisen yleiset tavoitteet ikäryhmittäin

Joukkueet jaetaan taito- ja motivaatitason mukaan. Tavoitteena on, että jokainen saa harjoitella ja kilpailla taito- ja motivaatitasaan vastaavassa ryhmässä. Jokainen joukkueeseen kuuluva saa kilpailla, ellei siihen ole estettä (esim. vamma/sairaus, ikään liittyvä rajoite eli esimerkiksi useampi sarjan ikätason ylittävä tai alittava voimistelija, jolloin täytyy vuorotella).

7-11-vuotta

Tällä ikätasolla opitaan kilpailemaan: mitä on jännitys, miten lavalle mennään ja poistutaan, mitä lämmittelyssä tehdään. Kilpailuissa kannustetaan muita joukkueita sekä käyttäydytään kohteliaasti kaikkia kohtaan sekä kunnioitetaan muiden kisoissa toimivien henkilöiden (mm.tuomarit, muut joukkueet, talkoolaiset) työrauhaa. Tätä opetellaan lapsesta lähtien valmentajan toimiessa ohjaajana ja esimerkkinä.

On tärkeää että kisareissu on kiva, ja käytössä on selkeät säännöt mm. nukkumaanmenosta. Valmentaja tekee kilpailupäivän aikataulun, johon tutustutaan yhdessä ennen kilpailuja (milloin syödään ja mitä, milloin ulkoilu, milloin lämmittelemään, mitä tehdään ennen kilpailuja ja sen jälkeen).

Kilpailutilanteessa valmentaja kannustaa ja huolehtii että jokainen on valmis kilpailusuoritukseen, jännityksen poistoon voi etukäteen miettiä keinoja, valmentaja vie lavalle.

Kilpailujen jälkeen harjoitellaan analysoimaan omaa suoritusta: miltä tuntui, missä onnistuivat. Valmentajan kanssa katsotaan yhdessä videolta ohjelma, valmentaja antaa palautteen

etenkin onnistumisista, mutta myös mitä voisi seuraaviin kisoihin parantaa, tästä keskustellaan yhdessä.

12-14-vuotta

Tällä ikätasolla asetetaan selkeämpiä tavoitteita kohti omia haaveita. Kilpailumatkan kuuluu olla mukava reissu, joka myös motivoi lajissa jatkamista.

Kilpailuissa opitaan toimimaan oma-aloitteisemmin, mm. lämmittelyssä ja hiustenlaitossa. Harjoitellaan rakentamaa itsenäisesti kisapäivän aikataulu, joka käydään valmentajan kanssa läpi.

Jokainen analysoi oman suorituksen omien tavoitteidensa pohjalta. Suoritus käydään läpi myös valmentajan kanssa pohtien missä tavoitteissa onnistuivat, oliko muita onnistumisia ja mitä parannetaan seuraaviin kisoihin.

Kilpailupäivänä valmentaja on tukena, kannustaa omatoimisuuteen ja valvoo lämmittelyssä ohjelman osat. Valmentaja vie kilpailijan/joukkueen lavalle.

yli 14-vuotta

Tällä ikätasolla asetetaan selkeitä tavoitteita ja niitä analysoidaan kisasuorituksen jälkeen. Mietitään yhdessä valmentajan kanssa missä onnistuivat, mitä pitää parantaa ja millä keinoilla. Kilpailumatkat ovat jo rutiinia, mutta niistä nautitaan ja haetaan fiilistä kohti kisasuoritusta.

Kilpailuissa osataan toimia oma-aloitteisesti ja tarvittaessa itsenäisestikin.

Jokainen suunnittelee oman kilpailupäivän rakenteen, jos tulee kysymyksiä tai jokin aikataulussa mietityttää valmentaja auttaa.

Valmentaja on kilpailupäivänä tukena, katsoo ohjelman osat ja vie lavalla. Kannustus ja motivointi kuuluu myös valmentajan tehtäviin.

Valmentaja tietää jo paremmin mitä sanoja/ tekoja kukin tarvitsee ennen suoritusta.

7. Ohjaus- ja valmennuslinjauksen tekeminen

Valmennuslinjan tekeminen/päivittäminen aloitetaan johtokunnan edustajien kanssa. Johtokunnan jäsenen roolista riippuen hän osallistuu etenkin oman painopisteen linjauksen tekemiseen. Linjaukset perustuvat seuran arvoihin, joiden kautta löydetään yhteisiä toimintatapoja, joita kehitetään ja viedään käytäntöön.

Kilpalajeissa keskustellaan molempien lajien vastuvalmentajien ja valmentajien kanssa linjasta ja avataan linjaa tarkemmin. Kun valmentajien ajatukset linjasta on kuultu, tehdään linjaukseen mahdolliset muutokset ja lisäykset. Yhdessä tekemällä syntyy sitoutunut, avoin ja kehityshaluinen ilmapiiri. Kilpalajeissa valmennuslinjaa päivitetään tarvittaessa aina keväisin. Päivityksen tekee johtokunnan lajivastaava. Valmennuslinja käydään läpi lajivastaavan johdolla joka syyskuu valmentajien palaverissa. Linjausten tekemisessä huomioidaan uutta tutkimustietoa josta pyritään saamaan konkreettista apua valmennustyöhön.



LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPU-URHEILU