ELISEN OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJAUS

VALMENNUKSEN TAVOITTEET ELISESSÄ

1. Mahdollisimman monella olisi innostava liikuntaharrastus yli murrosiän
2. Kaikille, jotka haluavat, tarjotaan mahdollisuus tavoitella oman potentiaalin ja kiinnostuksen mukaista voimistelu-uraa.
3. Huippupolun valinneille kansallinen ja kansainvälinen menestys nuorten ja aikuisten sarjoissa

ELISEN KOLMIPORTAINEN VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

Valmennusryhmien tavoitteina ovat liikunnan ilo ja innostus harjoitteluun, urheilijaksi kasvaminen, terveen itsetunnon kehittyminen, itsenäisen ja tavoitteellisen työskentelyn oppiminen sekä voimistelullisten taitojen kehittäminen. Lisäksi panostamme harjoituksissa toisten huomioon ottamiseen, hyviin käytöstapoihin ja suvaitsevaisuuteen. Kun harjoittelu on järjestelmällistä ja harjoituksissa viihtyy on mahdollista tavoitella myös menestystä.

Elise tarjoaa rytmisessä voimistelussa ja joukkuevoimistelussa kolmiportaisen valmennusjärjestelmän:

- harrastetoimintaa
- kansallisen tason valmennustoimintaa
- kansainväliseen menestykseen tähtäävää Voimisteluliiton huippuvoimistelijan polun mukaista valmennustoimintaa.

ELISEN VALMENNUKSEN LINJAUS

Toiminnan tavoitteena on iloinen ja elämyksiä tuottava liikuntaharrastus. Voimistelu Elisessä kehittää liikunnallisia ja motorisia taitoja, terveyttä, fyysistä kuntoa sekä psyykkisiä voimavaroja. Tavoitteenamme on kansallisten suositusten mukaisten liikuntamäärien täyttyminen jokaisen harrastajan kohdalla. Koulutetut, ammattitaitoiset ja kokeneet valmentajamme huolehtivat kunkin harrastajan yksilöllisestä ja teknisesti oikeasta ohjauksesta. Valmennukseen kuuluvat sanalliset ohjeet, esimerkkisuoritukset sekä käsin korjaaminen kohti oikeaa suoritustekniikkaa. Oikean suoritustekniikan oppiminen jo voimistelun alkutaipaleella on tärkeää, jotta harjoittelu on terveydelle turvallista ja opitun päälle voi myöhemmin rakentaa vaativiakin taitoja. Harjoituksen sisällön rakentumiseen voimistelijoilla on mahdollista vaikuttaa valmennusryhmissä jo pienestä pitäen.

ELISEN VALMENNUKSEN LINJAUS ERI IKÄVAIHEISSA

LAPSUUSVAIHE - Kaikille kiinnostuneille

Osaavat, innostavat ja kannustavat valmentajat
Innostus voimisteluun ja harjoitteluun syttyy
Luottamuksen ja yhteistyön rakentaminen harrastajien ja huoltajien kanssa

Ryhmässä toimimisen taidot kehittyvät
Harjoittelun ymmärtäminen uusien taitojen oppimiseksi
Palautteen oivaltaminen oppimista tukevaksi
Monipuolinen harjoittelu herkkyyskaudet huomioiden
Suositusten mukaiset kokonaisliikuntamäärät
Urheilevan lapsen elämäntapojen tunnistaminen
Harjoitusmäärät riittävät, jos halutaan mahdollisuus edetä kilpa- / huipputasolle
Osallistuminen liiton tarjoamaan valmennustoimintaan soveltuvin osin
Esiintymiset ja kilpailuihin tutustuminen, tuloksille ei liiallista painoarvoa

VALINTAVAIHE - Jokaiselle oma polku

Voimistelijan polun eri vaihtoehdot (harraste – kilpa- huippu sekä yksilö – duo/trio – joukkue)
Vastuuvalmentajana huippupolulla ammattivalmentaja, valmennustiimi toteuttaa valmennusta
Ominaisuuksien ja taitojen systemaattinen kehittäminen
Yhteistyö kodin – koulun ja valmennuksen välillä syventyy
Huippupolulle pyrkivillä harjoittelu muuttuu tavoitteellisemmaksi ja harjoitusmäärät kasvavat
Olosuhde vastaa valittua polkua
Kilpailusuunnitelma tukee urheilijan asettamia tavoitteita
Urheilullinen elämäntapa vakiintuu
Osallistuminen liiton tarjoamaan urheilijan omaa polkua tukevaan leiritoimintaan
Kansainvälinen valmennusyhteistyö ja kilpaileminen
Valmennuksen tukitoimet (fysiikkavalmennus / fysioterapia, psyykkinen valmennus)

HUIPPUVAIHE - Oman potentiaalin sinnikkäille kehittäjille

Ominaisuuksien sekä fyysisten, psyykkisten ja lajitaitojen jalostaminen kohti omaa maksimipotentiaalia
Ammattivalmentajien muodostama valmennustiimi
Huippuolosuhde
Ura seurassa yksilö- tai duo/trio valmennuksessa tai Urheassa maajoukkueessa
Tavoitteellinen kilpaileminen ja vastapainona rennommat esiintymiset
Kansainvälinen valmennusyhteistyö
Kansainvälinen kilpailutoiminta tavoitteena arvokisamenestys
Saumaton yhteistyö urheilija – valmennus – koti – koulu (usein urheilulukio)
Tasapaino urheilun ja muun elämän välillä
Valmennuksen tukitoimet (fysiikkavalmennus / fysioterapia, psyykkinen valmennus)

VALMENTAJANA ELISESSÄ

Valmentaja on tärkeä aikuinen kaikkien voimistelijoiden elämässä. Elisessä valmentajat kannustavat liikkumaan, oppimaan ja kokeilemaan uutta. Valmentaja kohtaa lapsen kokonaisvaltaisesti omana itsenään. Elisessä valmentaja on läsnä oleva aikuinen, joka lohduttaa myös pettymysten ja kolhujen kohdatessa. Seuran valmentajat käyttäytyvät kohteliaasti huomioiden kanssaihmiset ja ohjaavat myös harrastajia

toimimaan vastaavalla tavalla. Riittävä viestintä huoltajille on edellytys luottamukselliselle yhteistyölle. Harjoitustoiminta on suunnitelmallista, vuorovaikutteista ja harrastajien kehitystason mukaista.

Harjoituksissa valmentaja ohjaa sanallisesti, näyttää mallia ja korjaa käsin asentoja kohti oikeaa suoritustekniikkaa. Hengästyminen, tunne lihaksen venymisestä ja lihasten väsyminen kuuluvat hyvään harjoitukseen; kipua tuottavat liikkeet eivät kuulu.

Kaikki Elisen ohjaajat ovat suorittaneet Verkkokoulutukset - Et ole yksin ja / tai Vastuullinen valmentaja | Olympiakomitea koulutuksen, valmennusryhmien valmentajat molemmat. Kaikille valmentajille suositellaan myös Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille - MIELI ry

Valmentajan pelisäännöt Pelisäännöt - Elise Gymnastics

ELISE JA VALMENTAJAT OVAT SITOUTUNEET

Lapsen oikeuksien sopimus | UNICEF

Olympiakomitea - Urheiluyhteisön eettiset periaatteet

Lasten voimistelun linjaus - Suomen Voimisteluliitto

Laadukas lasten voimistelu 2023

Vastuullisuus: Reilu peli - urheiluyhteisön eettiset periaatteet 2021 saavutettava

Valmentajan työn tukena ovat

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit - MIELI ry ja Hyvän harjoituksen tunnusmerkit – valmentajan tarkistuslista

Terve Voimistelija - Suomen Voimisteluliitto

ELISEN VALMENNUKSEN EETTISET LINJAUKSET

Vastuullisuus voimistelussa | Elise Gymnastics

ELISEN VALMENTAJA

Luo harjoitukseen positiivisen ilmapiirin

Kannustaa kaikkia rohkeaan kokeiluun ja harjoitteluun

Antaa positiivista palautetta yrittämisestä

Puhuu kaikille kunnioittavasti

Huomioi ryhmän harrastajat tasapuolisesti ja yksilöllisesti – jokainen saa huomiota harjoituksen aikana

Osallistaa harrastajia harjoitusten sisällön valintaan ikätason mukaisesti

Panostaa vuorovaikutustaitoihin ryhmän toiminnassa

Pyrkii hyvään vuorovaikutukseen harrastajien huoltajien kanssa

Ei puhu epäystävällisesti, uhkaile, vähättele tai nöyryytä ketään missään tilanteessa

Ei koskaan käytä rasistisia tai syrjiviä ilmaisuja

Korjaa käsin tarvittavia asentoja, ei koskaan paina venytyksissä tai korjaa kovakouraisesti

VOIMISTELIJANA ELISESSÄ

Valmennustoiminta Elisessä on voimistelijalähtöistä. Harrastaja määrittää yhdessä huoltajansa kanssa toiveet ja tavoitteet omalle voimistelijan polulleen. Lapset ja nuoret voivat aloittaa voimistelun seurassamme iästä riippumatta. Jokainen on tervetullut toimintaan sellaisena kuin on. Kaikissa ikäluokissa on ryhmiä eri taito- ja tavoitetasoille. Voimistelijana pääset osaksi yhteisöllistä harrastusta, saat uusia kavereita ja voit kehittää ominaisuuksiasi ja taitojasi monipuolisesti ammattitaitoisten valmentajien ohjauksessa.

Voimistelijoiden pelisäännöt Pelisäännöt - Elise Gymnastics

Sopu-toiminta - Materiaalipankki