

ELISEN VALMENNUKSEN LINJAUKSET KÄYTÄNNÖN TYÖSSÄ

Toiminnan tavoitteena on iloinen ja elämyksiä tuottava liikuntaharrastus. Voimistelu Elisessä kehittää liikunnallisia ja motorisia taitoja, terveyttä, fyysistä kuntoa sekä psyykkisiä voimavaroja. Kannustamme kaikkia kohti kansallisten suositusten mukaisia liikuntamääriä. Elisessä jokaisella on oikeus tulla kohdelluksi tasa-arvoisesti ja yksilöllisesti. Terveet ja hyvinvoivat harrastajat ovat meidän kaikkien yhteinen tavoite.

Elisen valmentajat ovat sitoutuneet sivun [Vastuullisuus voimistelussa | Elise Gymnastics](#) toimintamalleihin.

Toiminnassa 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. Jokainen harrastaja päättää itse saako häneen koskea harjoituksissa; valmentajat ovat sitoutuneet kysymään tätä ja noudattamaan jokaisen omaa toivetta.

Valmentaja vastaa harjoitusten turvallisesta toimintaympäristöstä. Turvallinen toimintaympäristö rakentuu yhteisesti sovittujen pelisääntöjen pohjalle. Seuran yhteisten pelisääntöjen [Pelisäännöt | Elise Gymnastics](#) lisäksi jokaisessa valmennusryhmässä sovitaan ryhmäkohtaisista pelisäännöistä. Me valmentajat huomioimme jokaisen harrastajan kaikissa harjoituksissa ja annamme positiivista palautetta yrittämisestä. Jokainen on tärkeä ja arvokas omana itsenään.

Elisessä kaikki valmennusryhmien vastuovalmentajat suorittavat Et ole yksin ja Vastuullinen valmentaja koulutukset ja kaikki seurassa valmentavat / ohjaajat vähintään toisen näistä.

Valmentajille suositellaan Mieli ry:n Nuori mieli urheilussa verkkokoulutusten suorittamista. Työn tukena Elisen valmentajilla on käytössään myös Mieli ry:n hyvän harjoituksen tunnusmerkit materiaali mukaan lukien tarkistuslista valmentajille.

VALMENTAJAN ROOLI ELISESSÄ

Valmentaja on tärkeä aikuinen kaikkien voimistelijoiden elämässä. Elisessä valmentajat kannustavat liikkumaan, oppimaan ja kokeilemaan uutta. Valmentaja kohtaa lapsen kokonaisvaltaisesti omana itsenään ja kohtelee kaikkia tasa-arvoisesti.

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.

Harjoituksissa valmentaja ohjaa sanallisesti, näyttää mallia ja korjaa käsin asentoja kohti oikeaa suoritustekniikkaa. Jokainen voimistelija päättää itse saako häneen koskea harjoituksissa. Hengästymisen, tunne lihaksen venymisestä ja lihasten väsyminen kuuluvat hyvään harjoitukseen; kipua tuottavat liikkeet eivät kuulu.

Riittävä viestintä huoltajien kanssa on edellytys luottamukselliselle yhteistyölle. Valmennusryhmien yhteisiä asioita käydään läpi kausittaisissa vanhempainilloissa; henkilökohtaisempiin asioihin on mahdollista paneutua vanhempainvarteissa. Elisessä valmentajat ovat herkästi yhteydessä huoltajiin, jos heille herää huolta harrastajan terveydestä tai jaksamisesta.