



Seuran ohjauksen ja valmennuksen linjaus

Tämän ohjeen avulla seura voi tehdä
oman valmennuksen ja ohjauksen linjauksen.

Seuran valmennuslinja

1.

Valmennuslinja ohjaa ja auttaa seuran valmentajia toimimaan yhdessä sovitulla tavalla

Valmennuslinjan ensisijainen tehtävä on määritellä seuran yhtenäiset arvot ja tavat toimia seuran valmennuksessa.

Se on pohja yhteiselle dialogille valmentajien, urheilijoiden, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja muiden sidosryhmien välillä

Valmennuslinja kannattaa tehdä ja päivittää aina yhdessä seuran valmentajien ja ohjaajien kanssa. Näin varmistetaan ohjaajien ja valmentajien osallisuus, ymmärrys sekä sitoutuminen.

Kuvatkaa, miten seuran valmennuslinja siirtyy ohjaajien, valmentajien ja mielellään myös vanhempien tietoisuuteen. Tehkää valmennuslinjasta visuaalisesti innostava ja selkeä.

Seuran tulee varmistaa, että valmennuslinja siirtyy jokaisen valmentajan toimintaan tukemalla valmentajia valmennuslinjan käytäntöön viemisessä.

<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>

Kuvaa, miten valmennuslinja tehdään seurassa, miten sitä päivitetään ja miten varmistetaan valmentajien sitoutuminen sekä osallistuminen seuran valmennuslinjaan.

Arvot seurassa ja valmennuksessa

- Laadukas, monipuolinen ja tehokas
- Panostamme tasapainoiseen toimintaan
- Helppo tulla ja hyvä olla
- Yhdessä ja yksilönä kehittyminen
- Oikeudenmukaisuus

Valmennus vastaa seuran harrastuksen toiminnasta mm ajoista, ryhmistä, ohjaamisesta ja etenemisistä lajissa.

Valmennustiimi päättää kaikista harjoituksiin ja kilpailuihin liittyvistä asioista yhdessä pääopettajan kanssa.

Pääopettaja tekee ja päättää valmennuksen linjaukset ja tekee mm vuosikalenterin, kausikalenterin, KK kalenterin ja vko kalenterin sekä treeniajat. Pääopettajalla on vastuulla vyökoevaatimukset ja vyökoe etenemisistä vastuu sekä päätökset ylimpänä yönä.

2.

Seuran arvot ja seurakulttuuri

Kirjatkaa tähän seuran toiminta-ajatus (missio), seuran arvot ja visio (tavoitetila).

Esimerkiksi painottaako seura kilpailullista menestystä, kevyempää harrastamista vai molempia linjoja – onko seuralla oma valmennuksen identiteetti. Seuran arvot kannattaa avata huomioiden erityisesti valmentajien rooli ja vastuut. Tähän voi kirjata myös käytännön esimerkkejä.

Kirjatkaa tähän myös seurakulttuuria edistäviä asioita, joissa valmentajilla on merkittävä vastuu.

Materiaali, joka auttaa seuran arvokeskustelun käymisessä

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2019/02/28112808/Idrott-Dialogduk-FINSK-slutlig.pdf>

Kirjaa seuran toiminta-ajatus, arvot ja visio.

Toimintaperiaatteet

Tarkoituksensa toteuttamiseksi seura:

- järjestää harjoitus- ja valmennustilaisuuksia
- antaa tietopuolista opetusta
- toimeenpanee kilpailuja, näytöksiä, kursseja ja juhlia.
- hankkii tarvittavia välineitä yhdistyksen käyttöön
- ylläpitää omia internetsivuja
- vaikuttaa kotipaikkakunnallaan liikunta-, terveystasvatus- sekä liikuntapaikkasuunnitteluun.
- järjestää yhdistyksen tarkoitukseen liittyviä matkoja jäsenilleen

Missio

Tuemme kaikkia harrastajia aktiiviseen liikkumiseen ja kehittymiseen

Visio

Pidetty Taekwondo seura harrastajille, Suomessa ja ulkomailia

Strategia

Strategia ohjaa operatiivista toimintasuunnitelmaa, joka tehdään kerran vuodessa aina seuraavalle vuodelle. Tavoitteet tehdään 1V ja 3V päähän, joihin pyrimme ja strategia antaa tavoitteille suuntaviivat ja rungon.

Arvot seurassa

- Laadukas, monipuolinen ja tehokas
- Panostamme tasapainoiseen toimintaan
- Helppo tulla ja hyvä olla
- Yhdessä ja yksilönä kehittyminen
- Oikeudenmukaisuus

3.

Valmennuksen eettiset linjaukset

Valmennus pohjaa seuran arvoihin. Onko muita arvoja, jotka ohjaavat valmennustoimintaa? Mitä hyvä valmennus on? Mikä on valmentajan rooli? Mikä on valmentajan merkitys urheilijan kehittymiseen niin urheilussa kuin laajemmin elämässäkin? Mikä on urheiluvalmennuksen anti yhteiskunnalle? Mitä oikeuksia ja velvollisuuksia kummallakin osapuolella on valmentajan ja urheilijan välisessä ihmissuhteessa? Miten nämä asiat muuttuvat urheilijan polulla matkan edetessä? Mitkä ovat lapsen ja nuoren oikeudet urheilussa? Miten turvallisuusasiat on huomioitu valmennuksessa?

Vastuullisuuden / Reilun Pelin materiaalien avulla voi konkretisoida eettiset linjaukset ja mahdolliset esimerkit valmentajien kannalta.

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/11/reilu-peli.pdf>

<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/aineistot/>

Seuran valmennuksen eettiset linjaukset:

Eettisillä linjauksilla kuvataan moraalisia periaatteita mihin toimintamme perustuu.

- Kaikilla on mahdollisuus harrastaa taekwondo seurassamme
- Kukin etenee omalla tasollaan ja ajallaan
- Kaikkia kannustetaan harrastamaan, kilpailemaan ja tekemään parhaansa
- Lapset otetaan huomioon ja kasvatusta / kasvamista autetaan
- Junioreiden muutoksia otetaan huomioon ja autetaan kasvamaan
- Vanhempien aikuisten liikkuvuudet otetaan huomioon
- Liikunta tai muu rajoitteisten ihmisten asiat otetaan huomioon
- Eri kulttuurit, uskonnot, ihmisten erilaisuudet otetaan huomioon
- Kaikkia ihmisiä kunnioitetaan ja huomioidaan edellä olevien asioiden mukaan
- Kaikkien mielipiteet otetaan huomioon yhtäläillä ja tasa-arvon mukaan
- Toimintamme noudattaa yhdessä tehtyjä pelisääntöjä ja toimintaperiaatteita

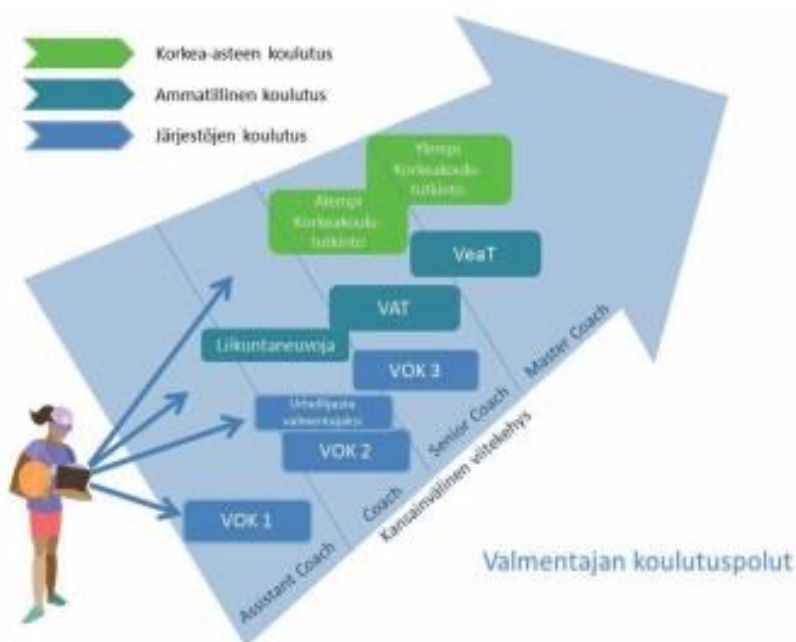
Valmennuksesta löytyy lisätietoja internet sivuilta kohdasta toimintamalli - valmennus

4.

Valmentajan polku

Monesti ajatellaan, että valmentaja on uransa huipulla, kun hän valmentaa aikuisia huippu-urheilijoita. Valmentaja voi olla huippuosaaja myös lasten, nuorten tai aikuisten valmennuksessa. Onkin hyvä miettiä yhdessä valmentajien kanssa, mikä on kullekin valmentajalle hyvä toimintaympäristö, miten hän voi toiminnassa kehittyä ja millaisia koulutuksia hänen kannattaa käydä.

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajien-osaaminen/>



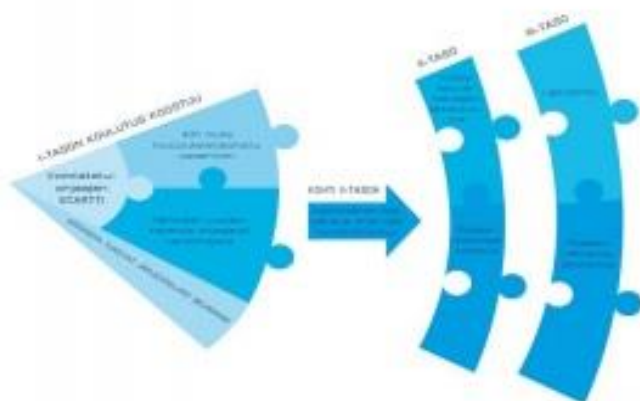
Kuvatkaa valmentajien ja ohjaajien kehittymisen polut ja koulutusmahdollisuudet.

Seurassamme on Opettajia, valmentajia, ohjaajia ja apuohjaajia.

Pääopettaja on saanut World Taekwondon International instructor pätevyuden ja Master koulutuksen, sekä international coach kurssin ETU ja Suomen valmentaja VOK1 tason suorittanut kuten myös 2 muuta valmentajaa. Seurakoulutus on ohjaajien ja apuohjaajien polku -> Taso 2 -> Taso 3 ja VAT tasolla on pääopettaja koulutuksessa ammattitutkintoon parhaillaan. Kukkiwon ja WTA koulutuksia käydään mahdollisuuksien mukaan.

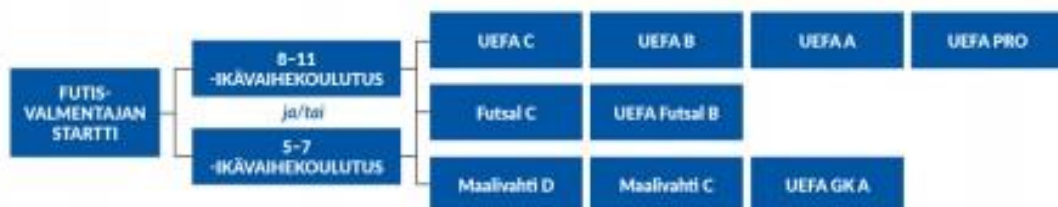
TÄSSÄ ESIMERKKI VOIMISTELULIIITON JA PALLOLIITON
TARJOAMISTA KOULUTUKSISTA VALMENTAJILLE.

Suomen Voimisteluliitto KOULUTUSJÄRJESTELMÄ



Voimistelun lasten, nuorten ja lajien 1-taso

VALMENTAJAN POLUT



TEEMAKOULUTUKSET

Valmentajan teemakoulutukset (min. 1 ennen UEFA C:tä ja muuten omaan polkuun sopivissa vaiheissa)

Jalkapallon tekniikat	Henkilö- ja sosiaalinen teema	Pelien analysointi / videoanalyysit
Pelipaikkakohtainen valmennus	Jalkapallon fyysinen harjoittelu	EA ja häiri-EA

ERIKOISTUMISKOULUTUKSET

C+ Lasten valmennus	Fyysikaalinen valmennus
Juoksu- ja valmennusnäkökulma	Muut

Valmentajapolun, UEFA-koulutusten, täydennyskoulutusten sekä valinnaisen teemakoulutusten tarkemmat kuvaukset, pääsyvaatimukset ja polkuvaihtoehdot Palloliiton valmentajakoulutuksen sivustolla.

5.

Valmennuksen tavoitteet

Valmennuksen tavoitteisiin vaikuttavat seuran missio, visio ja arvot. Tavoitteet ovat ikävaihe- ja kohderyhmäkohtaisia ja pitkälle aikavälille suunniteltuja.

Kirjatkaa, mitkä ovat seuran valmennuksen kokonaistavoitteet ja avatkaa niitä eri ryhmien kannalta - kilpaurheilussa, harrasteurheilussa ja aikuisliikunnassa. Tavoitteissa tulee esille harjoittelun kokonaisvaltaisuus sekä kehitys- ja menestystavoitteet.

Seuran valmennuksen kokonaistavoitteet:

- Kilpaurheilussa valmennustavoitteet ovat kansainvälisellä tasolla ja mitali 3v
- Harrasteliikunnassa tavoitteena valmennuksessa jatkuvuus, ryhmän kasvattaminen, ohjaajien kasvattaminen, käydä kansallisia harrastekisoja
- Aikuisliikunnassa on valmennustavoitteena saada fyysiset ominaisuudet kuten kuntoa, liikkuvuutta, seuratoimintaa, perheistä lapsia mukaan
- Nuorena seurana kehittyminen ja valmennus kehittyä harrastajien mukana

5.1. Ikäluokkakohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

Kuvatkaa, millainen on seuran urheilijan ja/tai liikkujan polku. Hyödyntäkää kuvausten tekemisessä lajiiton kuvauksia (mm. urheilijanpolku/opetussuunnitelma).

Määritellä ikäryhmäkohtaiset osaamistavoitteet ja sisällöt sekä harjoitus- ja kilpailumäärät.

Kuvatkaa myös yksilöiden ja ryhmien kokonaisliikuntamäärän tavoitteet (arkiliikunta, omatoiminen harjoittelu, koulupäivä...)

Kuvatkaa ikäryhmäkohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät.

- Lasten kohdalla on liikkuminen tärkeää ja innostaminen urheiluun, pyritään saamaan lapsille urheilullista ajattelua ja tapaa sekä monipuolisia taitoja
 - harjoitustavoite 4 pvä/vko, perusteet, sosiaaliset taidot, käytös, liikkuminen
- Nuorissa on tavoite omaehtoinen liikkuminen, pysyminen urheilussa, fyysinen rasite tottumus, ajatuksia ja tavoitteita urheiluun sekä terve elämä
 - harjoitustavoite 5 pvä/vko, teknisiä ja vaativia harjoitteita jo mukana
- Aikuisille tavoitteita on fyysinen rasite ja liikkuvuus, lajitaidoissa osaaminen jo korkealla tasolla, harjoitustavoite 5-7 pvä/vko riippuen kilpaileeko lajissa

6.

Harjoituksen suunnittelu

kausi, jakso, viikko, harjoitus, harjoite

Kirjatkaa keskeiset ohjeet suunnittelulle ja kootkaa seuran työkalut, lomakkeet tai esimerkit suunnitelmien tekemiseen. Tuokaa tähän esim. linkit työkaluihin ja materiaaleihin.

Seurassamme:

- kausisuunnitelma

Seuran vuosikello löytyy internet sivuiltamme kohdasta
<https://mudoacademy.sporttisaitti.com/toimintamallit/vuosikello/>

Kausisuunnitelma toimii aika lähellä vyökoevaatimuksia joka löytyy
<https://mudoacademy.sporttisaitti.com/materiaalit/varivyovaatimukset/>

- viikkosuunnitelma

Teemat viikossa on seuraavanlaisia:

- Perustekniikkaa 8 kertaa / vko (lapset, alkeiskurssi, alemmat vyöt, keskivyöt ja ylemmät vyöt sekä mustat vyöt)
- Liikesarjat
- Ottelu
- Kunto/teema
- Lasten taekwondo liikuntaleikein
- Extra opetusta, (kisaryhmä, vyökoetreenit, yksityisopetus

- yksittäisen harjoituksen suunnitelma

- Aloitusteeman / harjoituksen esittely
- Lämmittely
- Tekniikkaa
- Sovelluksia
- Jäähdyttely
- Venyttely
- Lopetus ja palautteet

7.

Kehityksen ja innostuksen seuranta

Kuvaillaa seuran käyttämät mittarit ja testauskeinot. Valmentajien tulee ymmärtää, miksi testejä tehdään ja miten saatuja tuloksia voi hyödyntää. Testata voi esimerkiksi taitojen oppimista, fyysisten ominaisuuksien kehittymistä, motivaatiota, urheilullista elämänrytmiä ja ryhmähenkeä. Mittareita laadittaessa tulee muistaa myös urheilijoiden osallistaminen tavoitteen asetteluun ja arviointiin.

Lajin testejä ja kasvaurheilijaksi.fi -testejä sekä erilaiset palautekyselyjä kannattaa hyödyntää.

Seurassa on käytössä seuraavat urheilijan kehittymistä seuraavat mittarit ja testit.

vyökoevaatimukset joissa testataan lajin ominaisuuksia ja kehittymistä

Kuntotesteissä seurataan erilaisia asioita joissa mukana mm nopeutta, kestävyyttä, liikkuvuutta, räjähtävyyttä, kestävyyttä ja koordinaatiota

Ryhmähenkeä testataan osallistumisilla mm kevätpäivät, päättäjäiset, kokoukset ja lajin kilpailuihin yhdessä osallistumisilla sekä erilaisilla esimerkiksi Espoo päivien mukana ololla.

Palautekyselyjä tehdään 2 kertaa vuodessa ja avoin palaute toimii internetissä

Innostusta seurataan myös drop out mukaan eli lajin lopettaneet varsinkin keltaisen vyön eli alkeiskurssin jälkeen

8.

Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

Kuvatkaa, miten seurassa edistetään valmentajien kehittymistä. Huomioikaa erilaiset kohderyhmät (esim. nuoret seuran jäsenet, vanhemmat, ohjaamisesta kiinnostuneet sekä kokeneet valmentajat)

- valmentajan perehdyttäminen seuran toimintaan ja valmennuslinjaan
 - seuran ja lajin koulutuspolut
- seuran sisäinen koulutus
- lajiliiton ja alueiden ohjaaja ja valmentajakoulutukset
 - henkilökohtainen tuki
- kehityskeskustelut
- tutorointi/mentorointi
 - Muut koulutukset ja osaamista lisäävät toimenpiteet esim. omatoiminen opiskelu, muiden valmentajien toiminnan seuraaminen, verkostoituminen oman lajin sekä eri lajien valmentajien kanssa.

Linkki seuran ohjaaja- ja valmennuskoulutusmateriaaleihin.

<https://mudoacademy.sporttisaitti.com/toimintamallit/toimintamalli/valmennus/>

<https://mudoacademy.sporttisaitti.com/toimintamallit/toimintamalli/valmennus/vaalentajan-polku/>

<https://mudoacademy.sporttisaitti.com/toimintamallit/toimintamalli/valmennus/vaalentaja-materiaalit/>

<https://mudoacademy.sporttisaitti.com/toimintamallit/toimintakasikirja/>

<https://mudoacademy.sporttisaitti.com/toimintamallit/tekniikat-ja-opetus/harrastajakansio/>

<https://mudoacademy.sporttisaitti.com/toimintamallit/tekniikat-ja-opetus/tuntisuunnitelma/>

<https://mudoacademy.sporttisaitti.com/toimintamallit/tekniikat-ja-opetus/tuntisuunnitelma/suunnitelma-pohja/>

9.

Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

Kilpailutilanne on urheilijoille ja valmentajille juhlahetki, jossa pääsee näyttämään, miten valmennustyössä on onnistuttu. Seuran valmentajien kesken on hyvä linjata yhdessä asioita, jotka liittyvät valmentajan rooliin kilpailutoiminnassa. Linjattavia asioita voivat olla mm.:

- Mitkä ovat kilpailemisen tavoitteet (opitaan kilpailemaan, kilpailumatkat, yhteishenki, omien rajojen kokeileminen, tulostavoitteet...)
- Miten valitaan joukkueet / urheilijat kilpailuihin, miten näistä asioista viestitään ennakkoon ja valinnan jälkeen? Pääsevätkö kaikki osallistumaan vuorollaan ja miten toimitaan eri ikäluokissa ja eri tasoissa ryhmissä.
- Mikä on valmentajan rooli kilpailutilanteessa
- Miten suhtaudutaan tuomareihin, toimitsijoihin ja muihin kilpailijoihin sekä valmentajiin?
- Miten palautetta annetaan urheilijoille kilpailun / ottelun aikana ja sen jälkeen.

Kuvatkaa seuran valmentajien rooli ja tehtävät kilpailutoiminnassa aaleihin.

Seurassa on päävalmentaja (Head Coach) joka toimii Ottelu kilpailijoiden valmentajana ja apuna toimii 1-2 kilpailijoille tuttua valmentajaa. Pääopettaja toimii tuomarina otteluissa ja tietää säännöt sekä tasot sekä kikat ja niksit otteluissa.

Lisäksi on 2 valmentajaa liikesarjoissa mukana jotka ovat kilpailleet itsekin.

Tavoitteet ovat harrastajasarjoissa kotimaassa aina mitalisijat ja tulevaisuuden tavoitteet ovat kansallisen tason kärkeen ja sitä kautta kansainvälisiin kilpailuihin kokemusta hakemaan ja muutaman vuoden päästä menestystä.

Kaikki kilpailemiseen halukkaat pääsevät osallistumaan.

Valmentajan rooli kilpailuissa on toimia kilpailijoiden tukena, auttaa, ymmärtää ja mahdollistaa kilpailijan parhain mahdollinen tuloksen saavutus

Tuomareihin ja toimitsijoihin suhtaudutaan kunnioittaen kuten vastustajiin

Palautetta annetaan kilpailun jälkeen, uudelleen käydään läpi myöhemmin

10.

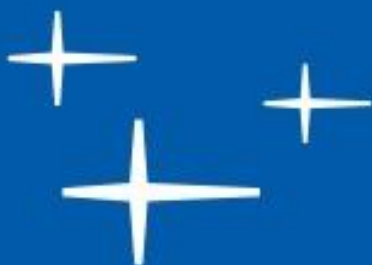
Esimerkkejä seurojen, lajien ja Olympiakomitean valmennuslinjauksista

Tutustu oman lajin valmennuslinjaukseen sekä mahdolliseen urheilijan polku aineistoon.

Tutustukaa muiden seurojen valmennuslinjauksiin ja poimikaa niistä teille sopivat mallit. Esimerkkejä löytyy seurojen nettisivuilta.

Tutustu myös lasten, nuorten, aikuisten ja huippu-urheilun Tähtiseura laatutekijöihin.

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat-seurojen-laatuohjelma/tahtiseuran-laatutekijat/>



Innostavia hetkiä
seuran valmennuslinjauksen
työstämiseen!