# Seuran ohjauksen ja valmennuksen linjaus

Tämän ohjeen avulla seura voi tehdä oman valmennuksen ja ohjauksen linjauksensa. Linjauksessa avataan näkyväksi muutamia asioita: seuran arvot ja tavoitteet, ikäluokkien tavoitteet, harjoittelumäärät ja ohjaajien ja valmentajien koulutuspolut.

1. Ohjaus- ja valmennuslinjauksen teko ja käyttö

*Ohjaus- ja valmennuslinjauksen 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*.*

1. 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*](https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2019/02/28112808/Idrott-Dialogduk-FINSK-slutlig.pdf)

**Kirjaa** seuran toiminta-ajatus, arvot ja visio.

1. 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? 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.olympiakomitea.fi/uploads/2018/11/reilu-peli.pdf)

[*https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/aineistot/*](https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/aineistot/)

[*https://www.olympiakomitea.fi/2021/08/19/valmentaja-ja-ohjaaja-olethan-mukana-rakentamassa-entista-turvallisempaa-toimintaymparistoa/*](https://www.olympiakomitea.fi/2021/08/19/valmentaja-ja-ohjaaja-olethan-mukana-rakentamassa-entista-turvallisempaa-toimintaymparistoa/)

[*https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/westerlund-uudella-valmennuskulttuurilla-arvostusta-urheilulle/*](https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/westerlund-uudella-valmennuskulttuurilla-arvostusta-urheilulle/)

[*https://www.sjal.fi/etsijaloyda/materiaalipankki-2/yhdenvertaisuussuunnitelma/*](https://www.sjal.fi/etsijaloyda/materiaalipankki-2/yhdenvertaisuussuunnitelma/)

**Kuvaa** tähän seuran eettiset linjaukset lyhyesti.

1. 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/*](https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/)

[*https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajan-tyokalut/*](https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajan-tyokalut/)

*Tarkkuuslajien VOK-koulutus:* [*https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/valmentajakoulutus-2/*](https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/valmentajakoulutus-2/)

**Kuvatkaa** valmentajien ja ohjaajien kehittymisen polut ja koulutusmahdollisuudet.

1. 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.*

*Kuvatkaa, millainen on seuran urheilijan ja/tai liikkujan polku. Hyödyntäkää kuvaustentekemisessä lajiliiton kuvauksia (mm. urheilijanpolku/opetussuunnitelma). Määritelkää ikäryhmäkohtaiset osaamistavoitteet ja sisällöt sekä harjoitus- ja kilpailumäärät.*

* **Kuvatkaa** seuran valmennuksen kokonaistavoitteet.
* **Kuvatkaa** ikäluokkakohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät.
* **Kuvatkaa**, miten ohjaatte ampujia, varsinkin seuran junnuja, kilpailutoimintaan ikäluokittain.

[*https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/nuoren-jousiampujan-urapolku/*](https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/nuoren-jousiampujan-urapolku/)

1. Harjoituksen suunnittelu

*Seurassamme:*

* *kausisuunnitelma*
* *viikkosuunnitelma*
* *yksittäisen harjoituksen suunnitelma*
1. Kehityksen ja innostuksen seuranta

*Kuvailkaa 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:

1. 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.*

**Miten** seura kannustaa ja palkitsee ohjaajiaan ja valmentajiaan?

1. 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, ampumateknisen asian testaaminen kilpailutilanteessa etc.)?*
* *Mikä on valmentajan rooli kilpailutilanteessa? Mitä urheilija tarvitsee valmentajalta?*
* *Miten suhtaudutaan tuomareihin, toimitsijoihin ja muihin kilpailijoihin sekä valmentajiin?*
* *Miten annetaan palautetta urheilijoille kilpailun jälkeen.*

*Jousiampujain kilpailuanalyysilomake:* [*https://www.sjal.fi/etsijaloyda/materiaalipankki-2/valmennusmateriaalia/*](https://www.sjal.fi/etsijaloyda/materiaalipankki-2/valmennusmateriaalia/)

**Kuvatkaa** seuran valmentajien rooli ja tehtävät kilpailutoiminnassa.

1. Esimerkkejä seurojen ohjaus- ja valmennuslinjauksista

<https://www.sjal.fi/uutiset/ohjauksen-ja-valmennuksen-linjaus/>

<https://www.artemishelsinki.com/2021/04/seuraan-uusi-ohjauksen-ja-valmennuksen-linjaus/>

www.hood-espoo.fi

<https://www.lrtl.fi/toiminta/tavoitteet-ja-arvot/>

<https://www.lru.fi/wp-content/uploads/2021/03/Lappeenrannan-Uimarit-ry.-TOIMINTATAVAT.docx.pdf>



MIR 12/2022