



# Valmennuslinjaus Tikkurilan Liikuntaseura



# 1. Valmennuslinja

Valmennuslinja ohjaa ja auttaa seuran valmentajia toimimaan yhdessä sovitulla tavalla.

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

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

Valmennuslinjauksen suunnittelutyö aloitettiin osallistamalla lasten ja nuorten ohjaajia itse ideoimaan ja suunnittelemaan valmennuslinjausta, jonka hallitus hyväksyi.

Valmennuslinjausta päivitetään tarpeen mukaan. Osallistamalla ohjaajia ja valmentajia valmennuslinjauksen suunnitteluun ja päivittämiseen ohjaajia sitoutetaan sen noudattamiseen.

Valmennuslinjaus on luettavissa seuran nettisivuilla ja sitä jaetaan myös seuran sisäisten viestintäkanavien kautta.

## 2. Seuran arvot ja seurakulttuuri

Tikkurilan Liikuntaseuran arvot, toiminta-ajatus ja visio löytyvät kotisivuilta [www.tikkurilanliikunta.fi](http://www.tikkurilanliikunta.fi).

Arvot:

- Iloa ja elämyksiä
- Onnistumisia ja yhdessä tekemistä
- Yhteisöllinen toimintaympäristö
- Fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen turvallisuus

Toiminta-ajatus:

TLS tarjoaa monipuolista liikuntaa, iloa ja elämyksiä kaikille osallistujille. Olemme vetovoimainen, terveyttä ja kuntoa edistävä elämänkaariseura.

Visio:

TLS - halutuinta liikuntaa yhdessä - laadukkaasti

Seuran toimintakulttuuri:

- Kiittämiskulttuuri
- Pelisäännöt ja reiluus yhteisymmärryksen edistäjinä.
- Lanu- (lasten- ja nuorten) ohjaajien kokoukset, ohjaajien nyttikestit, seuran tapahtumat (joulu- ja kevätnäytökset) edistävät seurakulttuuria
- Vapaaehtoistoiminta. Seura tarjoaa monenlaisia tehtäviä vapaaehtoisille. Vapaaehtoistoiminta on keskeistä seuran toiminnan kannalta.
- valmentajilla/ohjaajilla on keskeisin rooli seuran tapahtumien suunnittelussa ja tuottamisessa.

# 3. Valmennuksen eettiset linjaukset

- Seura on sitoutunut jäsenseurana lajiliittojen (SVOLI; SPY; SCL) eettisiin linjauksiin ja vastuullisuusohjelmiin.
- Seuran kotisivuilla toimintakäsikirjassa toiminnan eettiset periaatteet  
[https://www.tikkurilanliikunta.fi/seuran\\_esittely/seuran-toiminta/toimintakäsikirja/eettiset-periaatteet/](https://www.tikkurilanliikunta.fi/seuran_esittely/seuran-toiminta/toimintakäsikirja/eettiset-periaatteet/)
- Turvallinen toimintaympäristö pitää luoda kaikille niin harrastajille kuin ohjaajille.
- Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo.
- Ympäristö ja ilmastoystävällisyys päätöksenteon taustalla.
- Hyvä valmennus on innostavaa, kehittävää, turvallista ja päämäärätietoista.
- Valmentaja tukee, tsemppaa ja on hyvänä esimerkkinä. Valmentajan merkitys urheilijan kehittymiseen niin urheilussa kuin laajemmin elämässäkin on merkityksellinen.
- Valmentaja on esikuva, luotettava aikuinen, joka toimii oikeudenmukaisesti. Ohjaajan puoleen voi kääntyä missä tahansa asiassa. Ohjaajat ja valmentajat tukevat urheilijan kehittymistä monipuolisesti.

## **Urheiluvalmennuksen anti yhteiskunnalle:**

- Tikkurilan liikuntaseura on elämänkaariseura. Edistämme urheilullisuutta ja hyvinvointia kaikissa ikäryhmissä
- Valmentajan ja urheilijan oikeudet ja velvollisuudet:**
- Kaikilla on oikeus turvalliseen toimintaan, ei väkivallan uhkaa, kehorauha ja oma tila. Jokainen voi kokea olonsa turvalliseksi.
- Ohjaajilla velvollisuus toiminnan turvallisuudesta, suunnittelusta, kaikkien ottamisesta mukaan ja huomioon tunteilla.
- Urheilijan velvollisuus on antaa ohjaajille ja toisille urheilijoille suoritusrauha ja kohdella toisia ystävällisesti.
- **Urheilijan vastuut** kasvavat iän karttuessa, ollaan esimerkkinä nuoremmille, enemmän itsemääräämisoikeutta harjoituksista.
- **Lapsen ja nuoren oikeutena** on saada tasa-arvoista kohtelua, kokea olonsa turvalliseksi ja päättää omasta kehostaan.
- Turvallisuusasiat huomioidaan:**
- Ohjaajat tarkastavat tilan, missä tunnit pidetään vaarallisten esineiden ja liikuntavälineiden osalta.
- Ei tehdä liian haastavia tehtäviä tai liikkeitä, toiminta tunteilla sopeutetaan ryhmän taitotasoon.
- Kohdataan lapset arvostaen. KEHU- KUUNTELE-KANNUSTA
- Tavoitellaan ja edistetään urheilijälähtöistä valmennusta.

# 4. Valmentajan polku

Seuran tuntitarjonta on monipuolinen ja koostuu eri lajeista.

Osa ohjaajista on kouluttautunut useamman lajin ohjaajaksi tai valmentajaksi.

Lajivastaavat kannustavat valmentajia ja ohjaajia kouluttautumaan ja tiedottavat sopivista koulutuksista säännöllisesti kauden aikana.  
Seuramme maksaa pääsääntöisesti koulutusten kustannukset.

Lisäksi seura tarjoaa kehityskeskusteluita ohjaajille, joissa voidaan pohtia yksilöllisesti ohjaajan etenemistä ohjaajan urallaan.

Valmentajan polku alkaa usein apuohjaajana. Kokemuksen ja tietotaidon karttuessa siirtyminen pääohjaajan tehtäviin.  
Valmentajana kehittyminen on jatkuvaa.

## Suomen Voimisteluliitto:

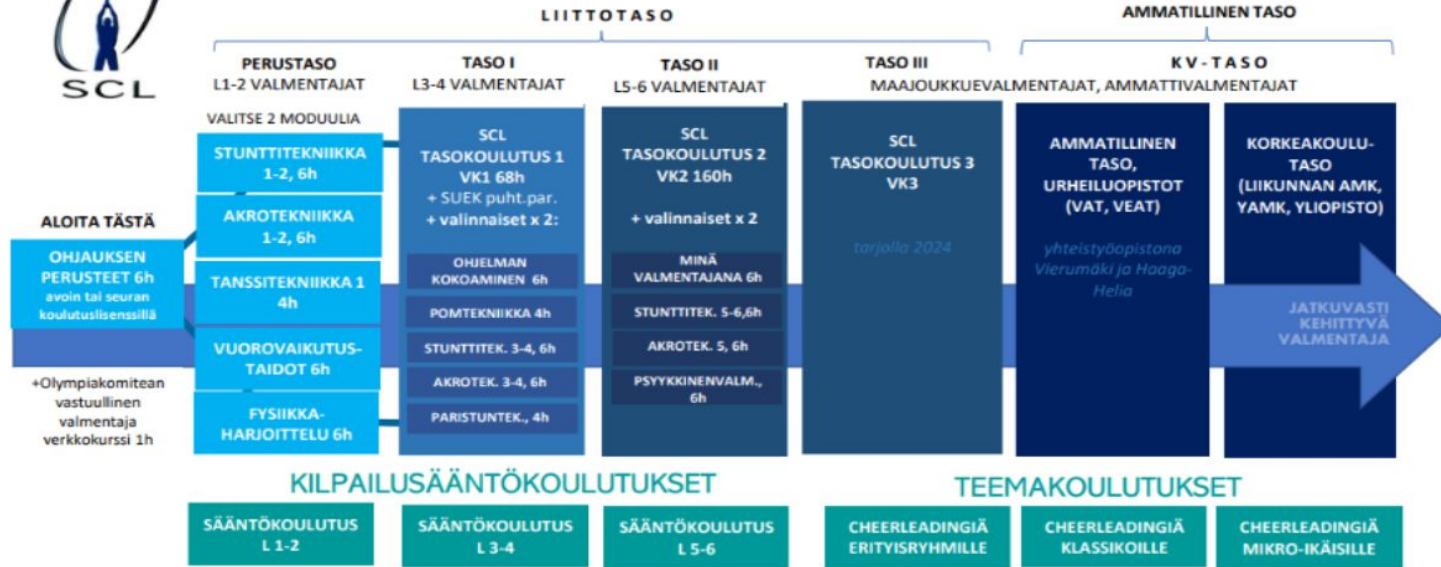
Linkki lasten ja nuorten ohjaajan valmentajan polkuun :

<https://www.voimistelu.fi/ohjaajille-ja-valmentajille/koulutuspolku/lasten-ja-nuorten-ohjaaja/>

# Cheerleading-liitto



## VALMENTAJAKOULUTUKSET



# Parkour-yhdistys

## Koulutuspolku

Koulutuspolku ●

### Starttikurssit



#### PK VÄLKKÄRI

90 minuutin työpaja  
alakoulun oppilaille

Toiminnallinen työpaja, jonka jälkeen koulun pihan näkee parkourraajin silmin. Vastuullinen toiminta on koulutuksen keskiössä.

LUE LISÄÄ



#### PK TUTOR

3 tunnin työpaja

nuorille

Työpaja antaa esimerkiksi liikuntatutoreille työkaluja liikuntakipinän syyttämiseen opiskelukavereihin parkourin avulla.

LUE LISÄÄ



#### PK LAJITAITO

6 tunnin koulutus

lajitaitojen opetteluun

Opettajille ja aloitteleville ohjaajille suunnattu tiivis kuuden tunnin kurssipäivä parkourin lajitaidoista.

LUE LISÄÄ



#### PK NUORET

6 tunnin koulutus

on nuorille, 13-19-vuotiaalle suunnattu apuohjaajakoulutus, joka perehdyttää ohjaamisen ja lajitaitojen alkeisiin.

LUE LISÄÄ



# 5. Valmennuksen tavoitteet

## Seuran valmennuksen kokonaistavoitteet:

- Innostaa liikkumaan
- Vahvistaa itsetuntoa
- Omien vahvuuksien löytäminen
- Yhteisöllisyys
- Lasta ja nuorta kehittävä
- Terveellinen suhde liikkumiseen
- Lajissa kehittyminen

## 5.1. Ikäluokkakohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

ks. Urheilijan polku liite.

Alle kouluikäiset: Motoriset taidot, tunneilla käyttäytyminen ja ryhmässä olo, lajin perusteet, Oppii hengästymään. Harjoittelua 1 krt/vk

Alakouluikäiset: Lajin perusteet, treenin sietäminen, arkiliikunnan/ liikunnan lisääminen, mahdollisuus tason nousuun, kilpailun ilo. Harjoittelua 2-3 krt/vk

Yläkouluikäiset: Liikunta- ja lajitaitojen ylläpitäminen, kilpailun ilo, lajin syventyminen. Harjoittelua 3+ krt/vk



# 6. Harjoituksen suunnittelu

## Kausisuunnitelma:

- MyClub ja webtimmi apuna aikataulutuksessa.
- Seuralta saa valmiin kausisuunnitelman pohjan (lanu- ohjaajien kokousmuistio Drivessä).
  
- Määritellään, mitä tavoitellaan ryhmän kanssa kauden aikana. Tavoiteliikkeet ja -taidot.
- Kauden tavoitteiden pohjalta jaetaan kausi sopiviin harjoitusosiin, jolloin keskitytään rajattuun kokonaisuuteen.
- Suunnitelmaa voidaan päivittää toiveiden ja opittujen taitojen perusteella.
- Kausisuunnitelmat jaetaan huoltajille kauden alussa sähköisesti.

## Viikko- ja kuukausisuunnitelma

- Viikon/kuukauden tavoitteiden ylös kirjaaminen. Käytössä etenkin kisaryhmillä.

## Yksittäisen harjoituksen suunnitelma:

- Voimisteluliiton tuntisuunnitelmapohja.

## Tuntisuunnitelma malli

TUNTISUUNNITELMA				
Ryhmä	Ikä	Koko	Kesto	Paikka
Harjoituskerta/kauden harjoituksista		Teema/Tunnin nimi/Pääpaino		
TAVOITTEET: 1) Fyysinen- ja/tai taitotavoite: 2) Muu tavoite: ryhmässä toiminen, käyttäytyminen, tunnetaito tms.				
Rakenne 0) Etukäteisjärjestelyt (ohjaaja) 1) Aloitus 2) Alkuleikki  3) Toimintatuokio 1 (taito tai ominaisuus) 4) Juomatauko 5) Toimintatuokio 2 (taito)  6) Ominaisuus osio/ fysikkatuokio (esim. liikkuvuus)  7) Loppuleikki 8) Lopetus 9) Loppujärjestelyt (ohjaaja)		Toiminta	HUOM! Välineet, musiikit, harjoitteiden kestot/toistomäärät jne.	



# 7. Kehityksen ja innostuksen seuranta

Seurassa on käytössä seuraavat urheilijan kehittymistä seuraavat mittarit ja testit ryhmän tavoitteiden mukaan:

- Videointi kauden alussa ja lopussa, vertailua
- Vertaisarviot suorituksista harrastajien kesken.
- Ajan ottaminen ja kilpailu itseään vastaan.
- Voimisteluliiton lajikohtaisten taitovihkojen käyttäminen.
- Tuntien alku- ja loppupiirin keskustelut.
- Vuorovaikutus lasten ja nuorten kanssa harjoitusten aikana.
- Kilparyhmissä taitojen dokumentointi ja aktiivinen seuranta.
- Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

# 8. Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

## **Seuran nuoret jäsenet ja ohjaamisesta kiinnostuneet:**

Tarjotaan harrastajille mahdollisuutta aloittaa seurassa ohjaaminen, jos heillä on kiinnostusta ja halua. Useimmiten he aloittavat apuohjaajina ja ryhmän pääohjaaja/valmentaja toimii tutorina.

## **Vanhemmat:**

Toimivat joukkueenjohtajina, taustajoukoissa ja varainkeruussa esim.näytösten arpajaiset ja puffetti

## **Kokeneet valmentajat:**

Perehdyttävät uusia ohjaajia ja valmentajia  
Toimivat vertaistukena uusille ja nuorille ohjaajille  
Järjestävät seuran sisäisiä koulutus- ja ideapäiviä

## **Lanukokoukset**

Seuran lasten ja nuorten vastaavat järjestävät lanu-kokouksia, joissa käydään läpi kuulumiskierros. Tällöin jokainen ohjaaja voi vuorollaan ottaa esille haasteita ja saada vertaistukea. Myös onnistumisia jaetaan.

Kokouksista laaditaan muistio. Muistiossa kulkee mukana koko kauden ajan myös perehdyttämiseen liittyviä asioita kuten ohjaajien ABC-opas liittyen seuran käytänteisiin esim. työsopimukseen ja palkanmaksuun liittyen.

**Kouluttautuminen** on esillä myös kokouksissa ja sisäisessä viestinnässä koko ajan. Koulutuksista infotaan ja siihen kannustetaan koko ajan. Tavoite on, että jokainen ohjaaja osallistuu ainakin yhteen koulutukseen vuosittain.

Koulutuspolut ovat esillä ja oman henkilökohtaisen koulutuspolun rakentamiseen saa apua matalalla kynnyksellä lajivastaavilta.

# 9. Valmentajan rooli

Seuran valmentajien rooli ja tehtävät kilpailutoiminnassa ovat joukkueen tukeminen, kannustaminen ja ohjaaminen kohti omaa parasta suoritusta. Valmentajan tehtäviin kuuluu joukkueen valmistelu kisasuoritukseen ja kilpailukoreografian rakentaminen joukkueen taso huomioiden.

Kilpajoukkueisiin valitaan urheilijat hakutilaisuuksissa, joista tiedotetaan etukäteen Tikkurilan Liikuntaseuran tiedotuskanavissa. Valinnoista vastaavat valmentajat.

- Joukkueen tason mukainen ohjelma
- Joukkuehenki, itsevarmuus, joukkue itse tyytyväinen
- Tavoite on hyvä tuomaripalautte ja puhdas suoritus
- Valmentajan tehtävä on motivoida urheilijat käymään aktiivisesti treeneissä, hyvällä asenteella ja tehdä taitojen kehittymisen seuranta.
- Kaikki joukkueen jäsenet pääsevät kisaamaan ainakin kerran kaudessa.
- Valmentaja viestii kannustavasti sekä rakentavasti ja tukee joukkuetta. Syyllistävä tapa viestiä ei kuulu valmentajan toimintaan.