Valkeakosken VOIMISTELIJAT

Valmennuksen linjaus

Valkeakosken Voimistelijat ry, 2026

Seuran visio

Seura toimii urheilun ja liikunnan eettisten periaatteiden lisäksi arvojensa mukaisesti. Arvot ja visio ohjaavat jokapäiväistä toimintaa ja myös valmennuksen linjausta.

“Visiona on, että Valkeakoskella voimistelu sen eri muodoissaan on kaupungin innostavin ja liikuttavin liikuntaharrastus, joka pitää kunnossa kaiken ikää sekä tarjoaa elämyksiä, onnistumisia, yhteisöllisyyttä, iloa ja menestystä”

“Valkeakosken Voimistelijat ry on laadukas ja turvallinen liikuttaja paikkakunnalla ja kansallisesti arvostettu voimisteluseura”

Seuran arvot

Valkeakosken VOIMISTELIJAT

ILO: liikunnan ilo, elämyksellisyys, tyytyväiset toimijat, jäsenet ja liikkujat, voimistelu elämäntapana

YHDESSÄ: yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen, innostus, kunnioitus, avoimuus

LAATU: organisoitu, ammattimaisuus, tavoitteellisuus, menestys, resurssit, vastuullisuus, positiivinen maine, osaavat tekijät

ETEENPÄIN: kehittyminen, uudistuminen, kehittyvä seura

Valmentajien pelisäännöt

Valkeakosken VOIMISTELIJAT

VaVon valmennusryhmän valmentajana sitoudun:

- toimimaan osana seuran valmennusyhteisöä edistäen avointa ja vastavuoroista vuorovaikutusta valmentajien, valmennettavien, perheiden, hallituksen ja seuran henkilökunnan välillä
- suunnitelmallisen ja tavoitteellisen valmennuksen toteuttamiseen yhdessä valmennustiimin kanssa
- tutustumaan seuran valmennuksen linjaukseen ja noudattamaan sitä valmennustyössä
- huolehtimaan oman tietotaitoni ajantasaisuudesta ja osaamiseni kehittämisestä
- omalla toiminnallani edesauttamaan turvallista ja sallivaa toimintaympäristöä

Voimistelijoiden pelisäännöt

Valkeakosken VOIMISTELIJAT

VaVon valmennusryhmän voimistelijana sitoudun:

- kunnioittamaan kaikkia valmennusryhmien & seuran jäseniä sekä arvostamaan kaikkien tekemää työtä myös yli seurarajojen
- ymmärtämään oman vastuuni kehittymisestä voimistelijana
- keskittymään omaan harjoitteluun ja antamaan harjoittelurauhan muille
- nauttimaan voimistelusta
- tervehtimään kaikkia VaVolaisia
- olemaan esimerkkinä nuoremmille niin harjoituksissa kuin niiden ulkopuolellakin
- huolehtimaan monipuolisesta ravinnosta ja riittävästä levosta
- ylläpitämään hyvää & positiivista yhteishenkeä salilla ja sen ulkopuolella

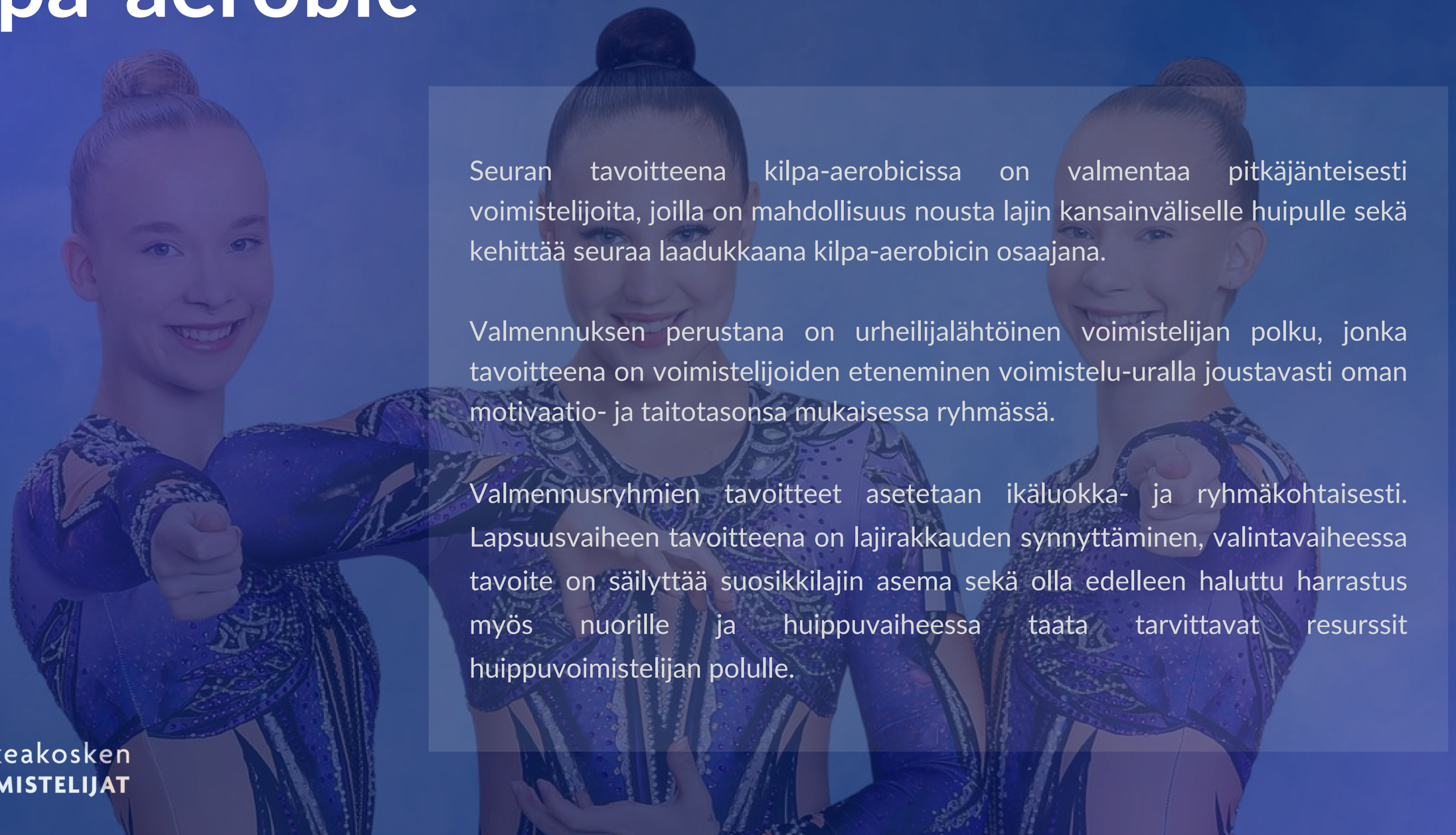
Vanhempien pelisäännöt

Valkeakosken VOIMISTELIJAT

VaVon voimistelijan huoltajana sitoudun:

- huolehtimaan siitä, että lapseni tulee harjoituksiin ja kilpailuihin ajoissa, säännöllisesti ja oikeassa varustuksessa
- noudattamaan ilmoitettuja päivämääriä ja ohjeita liittyen lapseni harrastusasioihin
- kannustamaan & tukemaan lapseni harrastusta ja olemaan kiinnostunut siitä
- hoitamaan oman osuuteni ryhmän ja seuran järjestämissä talkoissa tasapuolisesti
- tukemaan lastani urheilullisten elämäntapojen omaksumisessa
- kannustamaan kaikkia tasapuolisesti kilpailuissa

Kilpa-aerobic



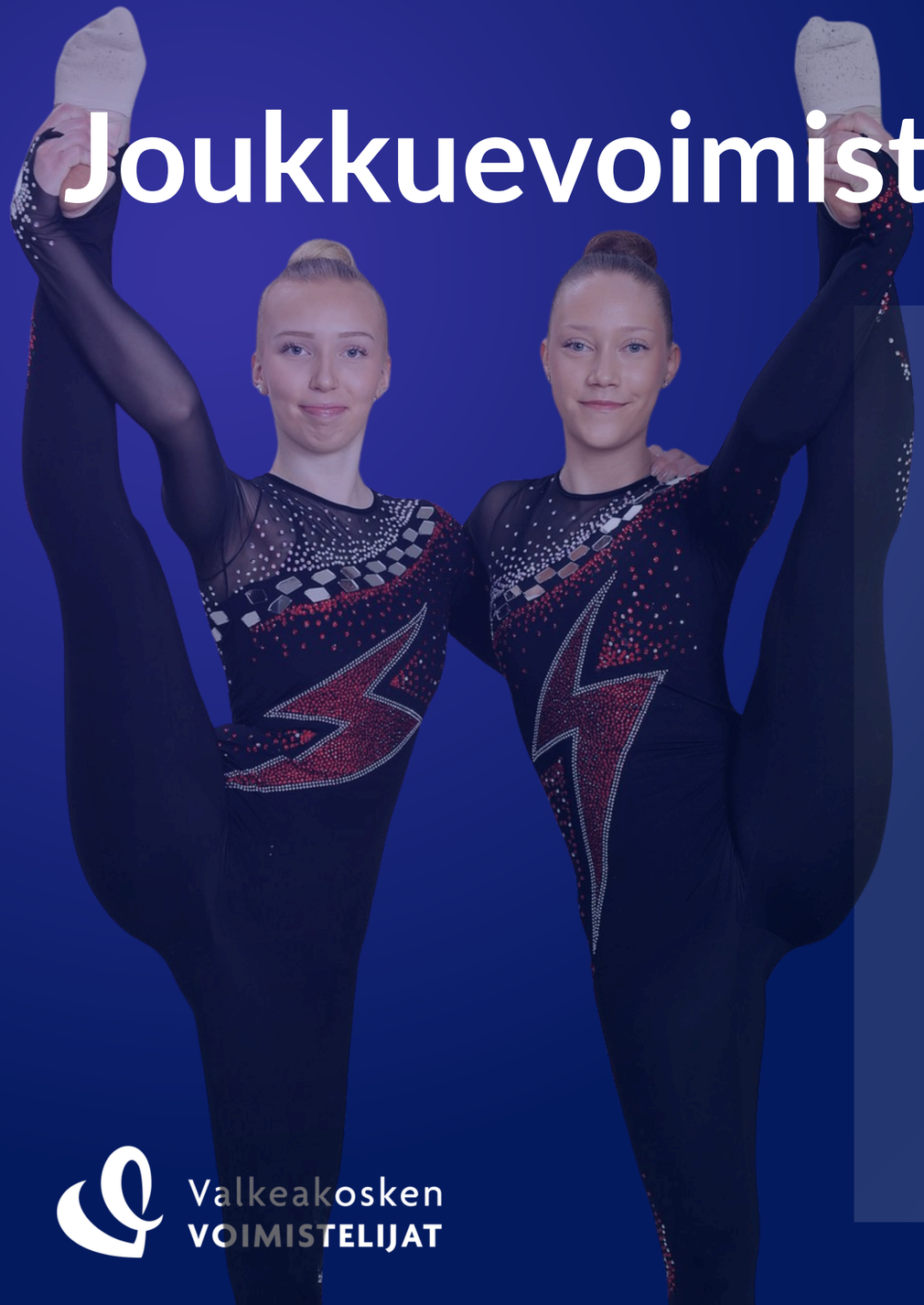
Seuran tavoitteena kilpa-aerobicissa on valmentaa pitkäjänteisesti voimistelijoita, joilla on mahdollisuus nousta lajin kansainväliselle huipulle sekä kehittää seuraa laadukkaana kilpa-aerobicin osaajana.

Valmennuksen perustana on urheilijalähtöinen voimistelijan polku, jonka tavoitteena on voimistelijoiden eteneminen voimistelu-uralla joustavasti oman motivaatio- ja taitotasonsa mukaisessa ryhmässä.

Valmennusryhmien tavoitteet asetetaan ikäluokka- ja ryhmäkohtaisesti. Lapsuusvaiheen tavoitteena on lajirakkauden synnyttäminen, valintavaiheessa tavoite on säilyttää suosikkilajin asema sekä olla edelleen haluttu harrastus myös nuorille ja huippuvaiheessa taata tarvittavat resurssit huippuvoimistelijan polulle.

Valkeakosken
VOIMISTELIJAT

Joukkuevoimistelu



Seuran tavoitteena joukkuevoimistelussa on tarjota jokaiselle voimistelijalle mahdollisuus harrastaa joukkuevoimistelua omalla taito- ja tavoitetasolla. Seurassa lajia voi harrastaa harraste- sekä valmennusryhmissä.

Valmennustoimintamme pohjana toimii Voimisteluliiton Huippuvoimistelijan Urapolku -malli. Valmennuksessa harjoittelun tukena hyödynnämme Voimisteluliiton merkkiliikejärjestelmää. Valmennustoiminnan keskiössä on aina voimistelija.

Valmennusryhmien tavoitteet asetetaan ryhmäkohtaisesti. Valmennustoimintaa pyritään kehittämään kohti kilpa- ja harrastesarjojen kärkeä.

Valkeakosken
VOIMISTELIJAT

Valmentajan koulutuspolku & osaamisen kehittäminen

Verkostoituminen

Terve Urheilija- koulutukset

Seuran sisäiset valmentajakoulutukset ja -tilaisuudet

Voimisteluohjaajan Startti

Voimistelukoulu-koulutus

Voimisteluliiton ideapäivät

Kansainvälisten valmentajien workshopit

Kansainväliset webinaarit

Psyykkisen valmennuksen koulutukset

Lajitaidon peruskoulutus

Fyysisen valmennuksen koulutus

Valmennuksen suunnittelu ja -seuranta

Lajin tuomarikoulutus

Valmentajien jatkokoulutus (2-taso)

Tuomariseminaarit

Itseopiskelu

ADT-koulutukset

Lajitutkinto (3-taso)

UEG & FIG valmentaja-koulutus

Valmennuksen ammattitutkinto VAT

Valmennuksen erikoisammatti-tutkinto VEAT

Valmentajan toimenkuvat, kilpa-aerobic

Vastuuvalmentaja

Jokaisella valmennusryhmällä tulee olla nimetty vastuuvalmentaja.

- vastaa ryhmän valmennukseen liittyvistä asioista
- tekee kausisuunnitelmat ja suunnittelee harjoitukset
- ryhmän kausitavoitteiden asettaminen
- ohjeistaa muut valmennustiimiin kuuluvat henkilöt harjoitusten osalta
- yhteydenpito vanhempiin, tiedotus valmennukseen liittyvistä asioista
- koreografioiden suunnittelu, tekeminen / organisointivastuu
- hoitaa ryhmän kisailmoittautumiset kotimaan kilpailuihin (Kisanet)
- myClubissa ryhmän tiedotussivujen päivittäminen
- vanhempainvartit, muut ryhmän toimintaan liittyvät palaverit
- osallistuminen lajin toimintasuunnitelman ja vuosikellon tekemiseen
- KA tiimin palaverit (n. 2 kertaa vuodessa) ja valmentajapalaverit
- kilpailuvalmentajana toimiminen erikseen sovitusti

Valmentaja

Valmentaja on vastuussa yksittäisestä harjoituksesta.

- vastaa yksittäisestä harjoituksesta vastuuvalmentajan ohjeiden mukaan
- toteuttaa vastuuvalmentajan kausisuunnitelmaa
- ohjeistaa mahdollisen apuvalmentajan harjoituksen kulusta
- valmentajapalavereihin osallistuminen
- kilpailuvalmentajana toimiminen erikseen sovitusti

← Ryhmien vastuuvalmentajat muodostavat seuran KA-tiimin

Apuvalmentaja

Apuvalmentajan tehtävä on nimensä mukaisesti toimia valmentajan apuna harjoituksessa.

- ei suunnitteluvastuuta, paitsi erikseen pyydettäessä esim. harjoituksen osa
- toteuttaa vastuuvalmentajan kausisuunnitelmaa ja valmentajan ohjeistusta
- osallistuu aktiivisesti harjoituksiin ja lisää aktiivisuutta harjoituksen sisällä
- valmentajapalavereihin osallistuminen
- kilpailuvalmentajana toimiminen erikseen sovitusti

Tiiminvetäjä

- KA-tiimin ja KA valmentajien palaverit & iltamat
- palaverien sisällöt & asialistat yhteistyössä päävalmentajan kanssa
- budjetin ja toimintasuunnitelman laadinta
- osallistuminen hallituksen kokouksiin

Valmentajan toimenkuvat, joukkuevoimistelu

Lajivastaava

- Kausisuunnitelmien laadinta yhdessä vastuuvalmentajien kanssa
- Koreografioiden tekeminen yhdessä valmentajien kanssa
- Seuran sääntöjen ja viestinnän toteutumisen seuraaminen oman lajin osalta
- Kilpailuiden/leirien järjestäminen yhdessä tiiminvetäjän kanssa
- Seuran kilpalajien yhteisten tapahtuminen suunnittelu ja järjestäminen
- Lajin kehittäminen seurassa

Tiiminvetäjä

- JV-tiimin palaverit ja valmentajapalaverit
- Budjetin laadinta/tarkistus
- Kilpailuiden/leirien järjestäminen yhdessä lajivastaavan kanssa

Vastuuvalmentaja

Jokaisella joukkueella / ryhmällä tulee olla nimetty vastuuvalmentaja, joka hoitaa tiedotuksen vanhemmille ja joukkueille sekä kisailmoittautumiset
Vastuuvalmentajien vastuita on jaettu joukkuevalmentajien kuitenkin ryhmäkohtaisesti erikseen sovitun jaon mukaan.

- vastaa ryhmän valmennukseen liittyvistä asioista
- ryhmän kausitavoitteiden asettaminen
- ohjeistaa muut valmennustiimiin kuuluvat henkilöt harjoitusten osalta
- yhteydenpito vanhempiin, tiedotus valmennukseen liittyvistä asioista
- hoitaa ryhmän kisailmoittautumiset kotimaan kilpailuihin (Kisanet)
- vanhempainvartit, muut ryhmän toimintaan liittyvät palaverit
- kilpailuvalmentajana toimiminen erikseen sovitusti

Valmentaja

Valmentaja on vastuussa yksittäisestä harjoituksesta.

- vastaa yksittäisestä harjoituksesta vastuuvalmentajan ohjeiden mukaan
- toteuttaa lajivastaavan kausisuunnitelmaa
- ohjeistaa mahdollisen apuvalmentajan harjoituksen kulusta
- valmentajapalaverit
- kilpailuvalmentajana toimiminen erikseen sovitusti

Apuvalmentaja

Apuvalmentajan tehtävä on nimensä mukaisesti toimia valmentajan apuna.

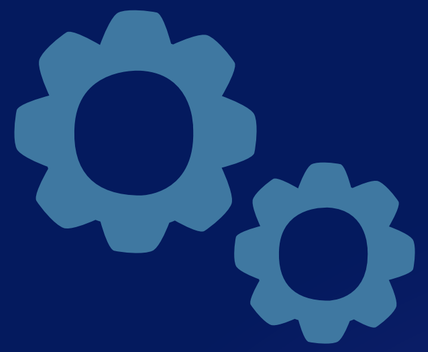
- ei suunnitteluvastuuta, paitsi erikseen pyydettäessä esim. harjoituksen osa
- toteuttaa vastuuvalmentajan kausisuunnitelmaa ja valmentajan ohjeistusta
- osallistuu aktiivisesti harjoituksiin ja lisää aktiivisuutta harjoituksen sisällä

Kehityksen ja innostuksen seuranta

Urheilijoiden kehitystä seurataan standarditestein kaksi kertaa vuodessa sekä kilpa-aerobicissa että joukkuevoimistelussa. Testit suoritetaan kaikissa valmennusryhmissä kaikille urheilijoille ja niitä analysoidaan yksilö-, valmennusryhmä- ja seuratasolla. Tulosten perusteella lajitiimit luovat myös kausittain ryhmien yhteiset painopisteet.

Urheilijoiden kehitystä seurataan lisäksi kontrollitreeneillä, kilpailumenestyksellä sekä Voimisteluliiton järjestämillä leireillä.

Urheilijoiden innostusta seurataan säännöllisesti kausipalautteilla sekä kehitys- ja tavoitekeskusteluilla (voimistelija-valmentaja / voimistelija-huoltaja-valmentaja / kokoonpano-valmentaja).



Valkeakosken VOIMISTELIJAT