



Valkeakosken  
VOIMISTELIJAT

# Valmennuksen linjaus

Valkeakosken Voimistelijat ry, 2024



# 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



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

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 kehittamisestä
- omalla toiminnallani edesauttamaan turvallista ja sallivaa toimintaympäristöä



# Voimistelijoitten pelisäännöt

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

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





# Voimistelijan polku, kilpa-aerobic



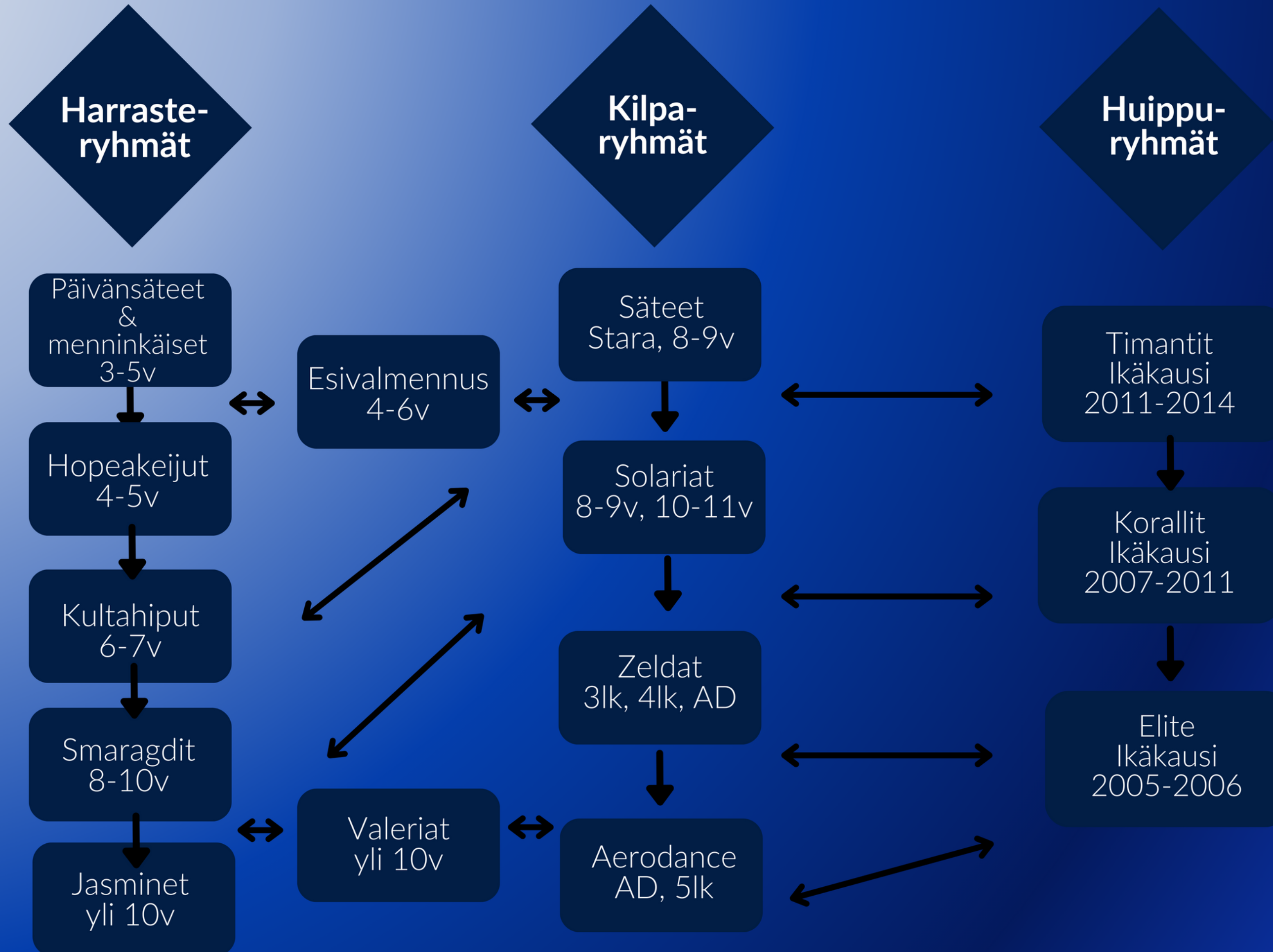
Seuran tavoitteena kilpa-aerobicissa on valmentaa pitkäjänteisesti voimisteliijoita, joilla on mahdollisuus nousta lajin kansainväliselle huipulle sekä kehittää seuraa laadukkaana kilpa-aerobicin osaajana.

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.



# KILPA-AEROBIC





# Voimistelijan polku, joukkuevoimistelu

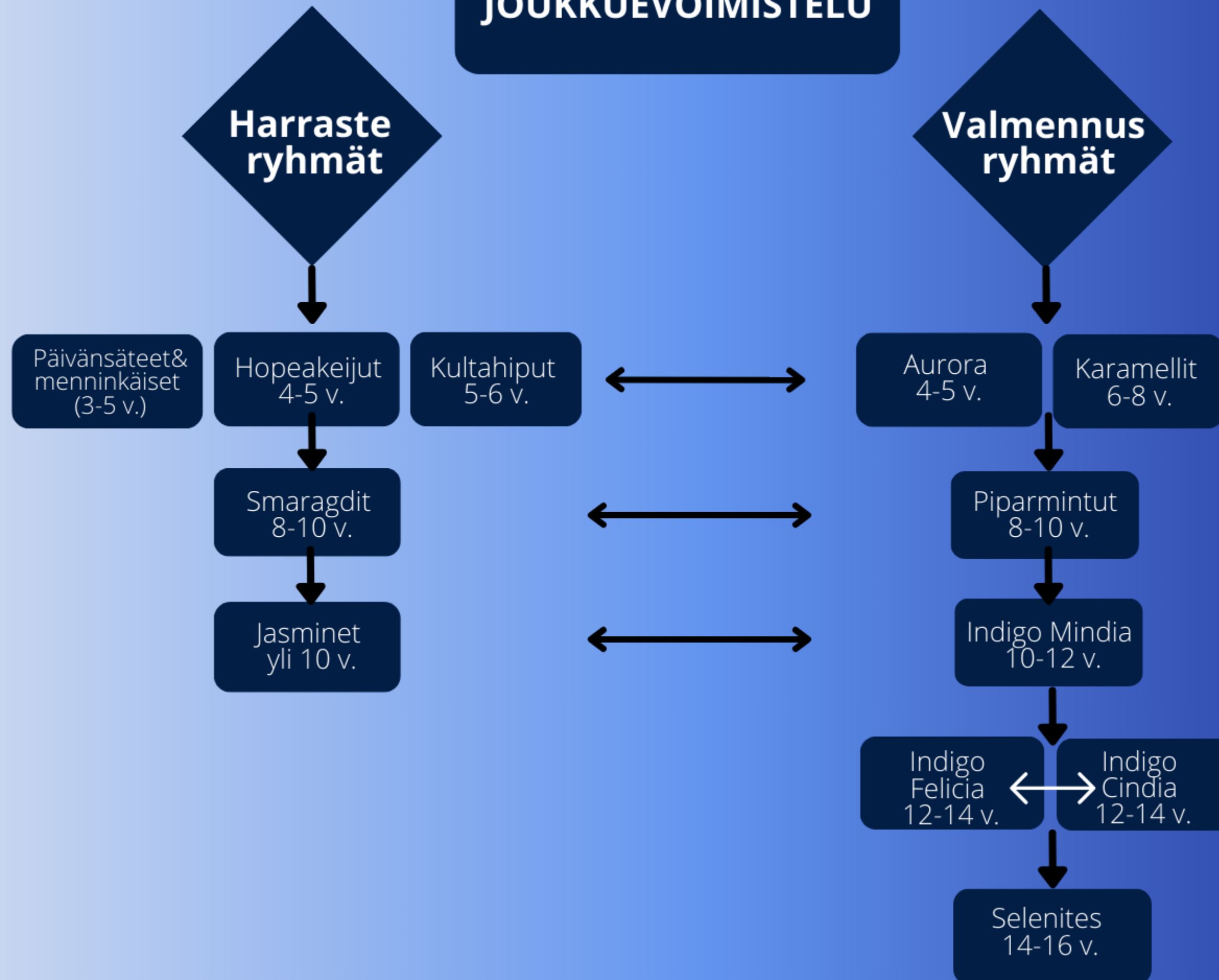
Seuran tavoitteena joukkuevoimistelussa on tarjota jokaiselle voimistelijalle mahdollisuus harrastaa joukkuevoimistelua omalla taito- ja tavoitetasolla. Seurassa lajia voi harrastaa harraste- sekä valmennusryhmissä.

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.



# JOUKKUEVOIMISTELU





# Valmentajan koulutuspolku & osaamisen kehittäminen

Verkostoituminen

Terve Urheilija- koulutukset

Seuran sisäiset  
valmentajakoulutukset ja -  
tilaisuudet

Voimisteluohtajaan

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



Lajitutkinto  
(3-taso)



UEG & FIG  
valmentaja-  
koulutus



Valmennuksen  
ammattitutkinto  
VAT



Valmennuksen  
erikoisammatti-  
tutkinto  
VEAT

Itseopiskelu

ADT-koulutukset



# Valmentajan toimenkuvat, kilpa-aerobic

## Vastuvalmentaja

Jokaisella valmennusryhmällä tulee olla nimetty vastuvalmentaja.

- 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)
- nettisivuilla 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 vastuvalmentajan ohjeiden mukaan
- toteuttaa vastuvalmentajan kausisuunnitelmaa
- ohjeistaa mahdollisen apuvalmentajan harjoituksen kulusta
- valmentajapalaveriin osallistuminen
- kilpailuvalmentajana toimiminen erikseen sovitusti

Ryhmien  
vastuvalmentajat  
muodostavat seuran  
KA-tiimin



## Apuvalmentaja

Apuvalmentajan tehtävä on nimensä mukaisesti toimia valmentajan apuna harjoituksessa.

- ei suunnitteluvastuuta, paitsi erikseen pyydettyä esim. harjoituksen osa
- toteuttaa vastuvalmentajan kausisuunnitelmaa ja valmentajan ohjeistusta
- osallistuu aktiivisesti harjoitukseen ja lisää aktiivisuutta harjoituksen sisällä
- valmentajapalaveriin 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 vastuvalmentajien kanssa
- Koreografioiden tekeminen yhdessä valmentajien kanssa
- Seuran sääntöjen ja viestinnän toteutumisen seuraaminen oman lajin osalta
- Kilpailuiden/leirien järjestäminen yhdessä tiiminvetäjän kanssa
- Seuran kilpalajien yhteisten tapahtumien suunnittelu ja järjestäminen
- Lajin kehittäminen seurassa

## Tiiminvetäjä

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

## Vastuvalmentaja

- Jokaisella joukkueella / ryhmällä tulee olla nimetty vastuvalmentaja, joka hoitaa tiedotuksen vanhemmille ja joukkueille sekä kisailmoittautumiset
- Vastuvalmentajien 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 vastuvalmentajan 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 pyydettyä esim. harjoituksen osa
  - toteuttaa vastuvalmentajan kausisuunnitelmaa ja valmentajan ohjeistusta
  - osallistuu aktiivisesti harjoitukseen ja lisää aktiivisuutta harjoituksen sisällä



# Kehityksen ja innostuksen seuranta

Urheilijoiden kehitystä seurataan standarditestein kaksi kertaa vuodessa sekä kilpa-aerobicissa että joukkuevoimistelussa. Testit suoritetaan kaikissa kilpa- ja huippuryhmissä 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 järjestämällä leireillä.

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







Valkeakosken  
**VOIMISTELIJAT**