



## Ohjauksen ja valmennuksen linja

Mäntsälän Voimistelijoiden toiminnan perustana on liikunta- ja valmennustoiminnan malli, jonka avulla edistetään erilaisten harrastustavoitteiden toteutumista. Malli uudistettiin kaudelle 2019-2020 ja se ohjaa seuran liikuntatoiminnan kehittämistä. Malli perustuu Suomen Voimisteluliiton toiminnan linjauksiin, ja mallissa on huomioitu niin kerran viikossa harrastavien monipuolinen toiminta kuin valmennusryhmien toiminta joukkuevoimistelussa, tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa. Malli pohjautuu tavoitteeseen, jossa alle kouluikäisille ja alakoululaisille on monipuolisia mahdollisuuksia harrastaa voimistelua eri muodoissa sekä eri tavoitetasolla, joista sitten valikoituu joukkueet ja harrasteryhmät myöhemmässä vaiheessa lajeittain. Siirtyminen polulta toiseen on mahdollista missä vaiheessa tahansa.

## MäV Valmennus- ja ohjauslinja (\*uusi)

	Voimistelu	Voimistelu	Dance 4 Fun	Freegym/ Ninjabgym	Stara & Kilpa/JV	Stara & Kilpa/tanssi	Kilpa/TanVo	Oheisvalmennus
0-4v	Perheliikunta (liikunnallisen elämäntavan oppiminen, vanhemmuuden tukeminen, yhteisöllisyys, mukaan seuran toimintaan) 3-4 ryhmää							
4-6v	Voimistelukoulu		Dance 4 Fun	NinjaGym				
6-9v	Voimistelukoulu		Dance 4 Fun	NinjaGym	Minivalmennus 5-6v, 2x/vko Minivalmennus 6-7v 2x/vko Minivalmennus 8-10v 2x/vko			Seuran muut harrastetunnit
9-12v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti		Dance 4 Fun	FreeGym	Joukkue 8-10, 3x/vko Joukkue 10-12, 2x/vko Joukkue 10-12, 3x/vko	Joukkue 10-12v 2x/vko	Joukkue 9-11v 2x/vko	JV: jalkatreeni ja taitovalmennus, Minealla Dance 4 Fun
12-16v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti		Dance 4 Fun*		Joukkue 14-16 3x/vko (harraste)	Joukkue 13-15v 2x/vko	Joukkue 12-15v 2x/vko	Tanssi: Dance 4 Fun, ryhmäliikuntatunnit
Yli 16v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti alkeet*		Aikuisten ryhmäliikunta tunnit		Joukkue 16-20 2x/vko (harraste)	Joukkue 16-19v 2x/vko	Joukkue yli 40v 1x/vko + treenitunti	TanVo: ryhmäliikuntatunnit, muut harrastetunnit
Yli 18v	treenitunti jatko (1,5h)							

Kuva 3. Seuran valmennus- ja ohjauslinja.

Harrastetoiminnassa käytössä on Suomen Voimisteluliiton tuoteperhe, jonka avulla varmistetaan laadukkaan lasten ohjauksen toteutuminen tempu-, tanssi- ja voimistelupoluilla. Lisäksi lajien valmennusryhmien toiminta perustuu Suomen Voimisteluliiton kilpailujärjestelmään. Aikuisten toiminnassa tavoitteena on ylläpitää mahdollisimman laadukasta ja monipuolista viikkotarjontaa seuran jäsenistölle.

Mäntsälän Voimistelijat on voimisteluliikunnan harraste- ja kilpaseura. Kilpalajeina ovat joukkuevoimistelu, tanssi ja tanssillinen voimistelu. Seuralla on joukkuevoimistelussa omia joukkueita alle 12-vuotiaiden ikäluokissa sekä yli 12-vuotiaissa harrastesarjassa. HJM-seurayhteistyö Järvenpään Voimistelijoiden ja Hyvinkään Voimistelun ja Liikunnan kanssa sisältää joukkuevoimistelun kilpa- ja SM-sarjojen yhteistyöjoukkueet. Seurayhteistyö sisältää myös valmentajien yhteistyötä, taitokilpailuja ja kutsuleirejä. Nuorimmat ikäluokat seurayhteistyöjoukkueissa kilpailevat 8-10v sarjassa.

Voimistelu- ja tanssitoimintaa peilataan vuosittain Tähtiseurakriteereihin.

## **Tähtiseurun laatutekijät**

Mäntsälän Voimistelijat on ollut lasten liikunnan Sinettiseura vuodesta 2009 alkaen ja aikuisten liikunnan Priima-laatuseura vuodesta 2011 alkaen sekä lasten, nuorten ja aikuisten liikunnan Tähtiseura vuodesta 2017 alkaen. Laatukriteerit ohjaavat toimintaa ja niiden toteutumista seurataan jatkuvasti.

Seuratoiminta on suomalaisen urheilun keskeisin vahvuus. Seuratoimintaa kehitetään aktiivisesti Tähtiseura-ohjelman avulla, joka on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma. Tähtimerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen. Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan inhimillisesti, modernisti ja ketterästi. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan ja kohti omia tavoitteitaan yhä suuremman taustatuen avulla. Tämän laajemman tuen avulla on mahdollista säilyttää liikunta osana eri elämänvaiheita ja myös kehittyä huippu-urheilijaksi asti.

Olympiakomitea ja lajiliitto myöntävät tähtimerkin tunnuksena urheiluseuralle, jonka toiminta täyttää määritellyt laatutekijät seuran valitsemalla osa-alueella. Osa-alueita eli kohderyhmiä on kolme: lapset ja nuoret (vihreä tähtimerkki), aikuiset (punainen tähtimerkki) sekä huippu-urheilijat (sininen tähtimerkki). Kaikkien kolmen osa-alueen kriteerit täyttävä laatuseura saa täyden kolmivärisen tähtimerkin. Tähtiseuralla voi olla useamman kuin yhden osa-alueen tähtimerkki.

Laatuohjelmassa on määritelty laatutekijät, jotka Tähtiseurun tulee täyttää. Osa laatutekijöistä on kaikille seuroille yhteisiä ja näiden lisäksi jokaisella osa-alueella (lapset ja nuoret, aikuiset, huippu-urheilijat) on omat laatutekijänsä. Kaikille yhteiset laatutekijät ovat:

1. Johtaminen, hallinto, viestintä ja markkinointi
2. Urheilutoiminta (urheilijan ja liikkujan polku, valmennuksen linjaus)
3. Seuran ihmiset (voimavarat ja yhteisöllisyys)
4. Aineelliset resurssit (talous ja olosuhteet)

## **Ohjaus- ja valmennuslinjan periaatteet**

Mäntsälän Voimistelijoiden tavoitteena on antaa mahdollisuus laadukkaaseen ohjattuun harrasteliikuntaan eri ikä-, taito- ja tavoitetasoilla. Seuran toimintaa suunnitellaan vuosittain ohjaus- ja valmennuslinjan mukaisesti. Lapsia ja nuoria myös kannustetaan kokeilemaan seuran eri lajeja ja mm. seuran kesäleiritoiminnan kautta myös muihin lajeihin.

Seuran arvot: vastuullisuus, yhteisöllisyys ja ilo sekä strategia 2025 muodostavat perustan ohjaus- ja valmennuslinjalle. Seuran strategiassa on määritelty tavoitteet myös voimistelutoimintaan:

- Harrastaminen on kivaa, palkitsevaa ja harrastaa voi turvallisin mielin – harjoituksissa, näytöksissä, kilpailuissa, yhdessä tehden, harjoittelu kehittää.
- Voimistelu yhdessä on elämys ja yhdessä olemme enemmän - ryhmä, joukkue, ilo, huumori, yhteenkuuluvuus ovat läsnä toiminnan kaikilla tasoilla.
- Seuramme tarjoaa ja kehittää monipuolista liikuntaa eri-ikäisille ja eritasoisille liikkujille. Mahdollistamme osallistumisen paikallisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin voimistelutapahtumiin.

Ohjaus- ja valmennuslinjaa kehitetään yhdessä ohjaajien ja valmentajien kanssa huomioiden Mäntsälän Voimistelijoiden toimintaympäristön. Harrasteryhmissä ohjaajat sitoutuvat toteuttamaan liikuntatoiminnan mallin mukaisten polkujen toimintaa tempuilussa, tanssissa ja voimistelussa. Aikuisten liikunnassa varmistetaan laadukkaat tunnit ja terveyttä ja hyvinvointia tukeva toiminta. Valmennusryhmissä valmentajat kehittävät toimintaa omissa tiimeissään keskustellen.

Valmennus- ja ohjauslinjan tavoitteena on varmistaa toiminnan jatkuvuus eri lajeissa. Periaatteet uudistetulle ohjaus- ja valmennustoiminnan mallille ovat:

- Seuran toiminnan uudistaminen ja nykyaikaistaminen
- Jäsenmäärän ja liikkujien määrän kasvattaminen
- Ohjaajien rekrytointi ja toiminnassa tukeminen
- Lajitoimintojen selkeyttäminen
- Harrastuskulujen laskeminen
- Omatoimiseen liikuntaan innostaminen
- ”Ostamisen helppous” – Voimisteluliiton tuotteet käyttöön (markkinointi)
- Aikuisten ryhmäliikuntaan selkeys, jäsenistölle sopivat tunnit

Ohjaus- ja valmennuslinja päivitetään vuosittain hallituksen ja tiimien vetäjien kanssa yhteistyössä.

### **Ohjaus- ja valmennuslinjan eettiset linjaukset**

Mäntsälän Voimistelijat on sitoutunut noudattamaan Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita. Lisäksi seura on kiteyttänyt oman arvopohjansa kuten kohtaan 1.2. on kirjattu.

Eettisten linjausten näkökulmasta keskiössä on valmentajan ja ohjaajan toiminta, joka kohtaa liikkujat saleilla ja vastaa toiminnan laadun toteutumisesta. Seurassa noudatetaan Suomen Voimisteluliiton ILO-pyramidia, jota jalkautetaan toimintaa ohjaaja- ja valmentajatapaamisissa sekä Voimisteluliiton koulutusten kautta: <https://sway.office.com/UzA72Hg7rSFWvI7u>

Valmentajan/ohjaajan yhteiset periaatteet Mäntsälän Voimistelijoissa ovat:

- Varmistan ilon ja innostuksen ilmapiiriin.
- Suunnittelen harjoitukset laadukkaasti huomioiden ikä- ja taitotason.
- Huomioin harrastajat yksilöllisesti ja annan itsestäni 110% joka harjoituksessa.
- Sitoudun seuran käytäntöihin ja toimintamalleihin sekä edistän omalta osaltani seurahenkeä.
- Kehitän itseäni ohjaajana/valmentajana jatkuvasti.
- Sitoudun noudattamaan Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita sekä urheilun yhteisiä [Reilun pelin periaatteita](#).

### **Ohjauksen ja valmennuksen tavoitteet**

#### ***Harrasteliikunta***

**Perheliikuntaa** järjestetään 4-vuotialle ja sitä nuoremmille lapsille ja huoltajille. Perheliikunnassa lapsi liikkuu yhdessä tutun aikuisen kanssa ohjatulla tunnilla ja tunnin pituus on yleensä 45 minuuttia.

Perheliikunnan tavoitteena on tukea lasten kokonaiskehitystä ja vanhemmuutta sekä parantaa perheen

sosiaalista vuorovaikutusta. Tarkoituksena on aktiivisten yhdessäolomuotojen tarjoaminen, virikkeiden antaminen itsenäiseen liikkumiseen myös kotona ja lähiympäristössä sekä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Perheliikuntatunnit sisältävät leikkejä, lauluja, pelejä, välineliikuntaa, sekä toiminta- ja tempuratoja. Yhteisenä sisältönä kaikilla tunneilla on tutut aloitus- ja lopetusrituaalit, joiden tarkoituksena on luoda turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Kauden aikana järjestettävillä yhteistunneilla on tervetullut koko perhe.

**Alle 18-vuotiaiden harrasteliikunnassa** osallistutaan tunneille itsenäisesti kerran viikossa. Tunnit kestävät 45-90 minuuttia. Toiminta on harrastajan ikä- ja kehitystasolle sopivaa ja alle 12-vuotiaille leikinomaista. Tavoitteena on tukea tervettä kasvua ja kehitystä turvallisessa toimintaympäristössä. Tuntien sisältöä ohjaa ryhmän kausisuunnitelma. Harrasteliikuntatunnit painottuvat perusliikuntataitojen kehittämiseen ja liikunnan ilon kokemiseen. Jokaisella harrastajalla on mahdollisuus päästä esittämään taitojaan seuran näytöksissä syksyisin ja keväisin. Lisäksi alle 12-vuotiaille järjestetään kerran syys- ja kevätkaudella lasten ja vanhempien yhteistunti. Tuntien tavoitteena on tutustuttaa vanhempia paremmin lastensa harrastukseen sekä lisätä positiivista kanssakäymistä vanhempien kanssa ja innostaa vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. Harrasteliikkuville mahdollistetaan myös osallistuminen kansallisiin ja kansainvälisiin liikuntatapatumiin.

**Aikuisten ryhmäliikunnan ja harrastetuntien** tuntitarjonta suunnitellaan vuosittain siten, että uudet trendit ja vanhat suosikit saadaan sisällytettyä viikko-ohjelmaan parhaalla mahdollisella tavalla. Monipuolisten tuntien tavoitteena on antaa erilaisille liikkujille mahdollisuus harrastaa ryhmäliikuntaa innostavassa ja kannustavassa seurassa. Tuntien lukumäärä ja sisällöt voivat vaihdella vuosittain ohjaajatilanteesta riippuen. Tuntien kesto on 45-90 minuuttia. Kauden aikana järjestetään uusille liikkujille erilaisia mahdollisuuksia tutustua tuntitarjontaan muun muassa avoimien ovien ja tapahtumien kautta. Ennen kauden alkua sekä kauden päätyttyä järjestetään ulkona kesäjumppaa, johon voi osallistua myös kertamaksulla. Aikuisharrastajien on mahdollisuus osallistua myös seuran näytöksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin liikuntatapahtumiin. Lisäksi aikuisliikkuville tarjotaan mahdollisuus osallistua seuratyöhön ja talkoisiin.

### ***Valmennusryhmien toiminta***

Valmennusryhmiä on joukkuevoimistelussa, tanssillisen voimistelussa ja tanssissa. Niitä yhdistää tavoitteellinen harjoittelu esiintymistä tai kilpailua varten. Valmennusryhmä tarjoaa mahdollisuuden monipuolisten liikuntataitojen kehittämiseksi ja liikuntaelämysten kokemiseksi osana joukkuetta ja seurayhteisöä. Valmentajien lyhyen ja pitkän tähtäimen suunnittelutyö takaa fyysisten ominaisuuksien ja lajitaidon kehittämisen monipuolisilla ja vaihtuvilla harjoitteilla erilaisia välineitä, musiikkia ja mielikuvia hyödyntäen. Harjoittelun suunnittelussa huomioidaan ikä- ja herkkyyksikaudet sekä lasten yksilöllinen kehittyminen. Myös pelit, leikit ja tutustuminen muihin urheilulajeihin kuuluvat osaksi ryhmien toimintaa.

### **Kasvu ja kehitys**

Ryhmässä lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä tuetaan kokonaisvaltaisesti. Fyysisten ja taidollisten tavoitteiden lisäksi itseluottamuksen kasvu, sosiaalisten taitojen kehittyminen ja terveiden elämäntapojen omaksuminen ovat toiminnan painopisteitä. Harrastajia kannustetaan olemaan ahkeria, vastuunsa kantavia sekä itsenäisiä. Myös urheilijamaista käytöstä korostetaan, jotta harrastajat ymmärtävät olevansa roolimalleja muille harrastajille ja edustavansa lajia ja seuraansa eri tilanteissa.

Harjoittelussa ennaltaehkäistään loukkaantumisia, mikä huomioidaan tunti- ja kausisuunnitelmissa. Sairastumis- ja vammautumistapauksissa valmentaja konsultoi harrastajaa ja vanhempaa tapauskohtaisesti, mutta lähtökohtaisesti silloin ei osallistuta harjoituksiin, esiintymisiin tai kilpailuihin. Toipumisvaiheessa tehdään yhteistyötä vanhempien kanssa, jotta turvataan turvallinen paluu harjoituksiin.

### **Periaatteet joukkueiden muodostumisesta**

Joukkueisiin ohjataan harrastajia huomioiden heidän taito- ja tavoitetasonsa. Erillistä karsintaa ei järjestetä, vaan kaikki joukkueen harjoitteluun sitoutuvat harrastajat pääsevät joukkueeseen kokeilemaan.

Tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa ikäryhmää kohden on vain yksi joukkue, joten harjoittelussa ja kilpailuohjelmien luomisessa on huomioitava harrastajien eri taitotaso. Joukkuevoimistelussa pienempien lasten ikäryhmissä on eri tavoitetasoilla harjoittelevia joukkueita. Joukkuevoimistelussa kevään kilpailukauden jälkeen käydään keskustelut lasten ja vanhempien kanssa siitä millä tasolla harrastusta halutaan jatkaa. Kesätreenien aikana voi käydä kokeilemassa eri joukkueissa ja sen jälkeen valmentajat ja harrastaja yhdessä pohtivat parhaan vaihtoehdon seuraavan kauden joukkueesta. Valmentaja voi ohjata harrastajan toiseen ryhmään esimerkiksi terveydellisistä syistä.

Yhden joukkueen sisällä voidaan tarvittaessa jakaa harrastajia eri taitotasoa vastaaviin ryhmiin, kun se mahdollistaa harjoittelun paremman eriyttämisen. Harjoittelun eriyttämisellä motivoidaan harrastajia ja takaamaan turvalliset harjoitteluolosuhteet.

### **Periaatteet kilpailemisesta**

Kilpailuihin osallistuminen edellyttää sitoutumista joukkueen toimintaan ja harjoitteluun valmentajien ohjeiden mukaan. Sairastumis- ja vammautumistapauksissa valmentaja konsultoi harrastajaa ja vanhempaa tapauskohtaisesti, mutta lähtökohtaisesti silloin ei osallistuta esiintymisiin tai kilpailuihin.

Stara-tapahtumat ja tanssin/tanssillisen voimistelun kilpailut

- Kaikki harrastajat osallistuvat yhteisiin esiintymisiin, kuten Stara-tapahtumiin ja seuran näytöksiin.
- Mikäli harrastaja ei kykene suorittamaan ohjelmaa turvallisesti, hänelle tehdään oma versionsa ohjelmasta muutetuin liikkein.

Kilpailevat ryhmät

- Kilpailevien ryhmien osalta noudatetaan joukkueen yhteisiä pelisääntöjä liittyen mm. poissaoloihin sekä Voimisteluliiton määrittelemiä ikäryhmäjakoja sarjoittain.
- Mikäli kilpailukokoonpanoon vaikuttaa joukkueen ikäjakauma, varmistetaan, että kaikki joukkueen jäsenet pääsevät kilpailemaan ainakin kerran kauden aikana.
- Kaikki joukkueen jäsenet pääsevät esiintymään seuran näytöksissä, kisakatselmuksissa sekä muissa esiintymissä.

Kilpailutoiminnassa joukkueet asettavat omalle toiminnalleen tavoitteen, jota yritetään saavuttaa. Kilpailupalautteet ja tulokset käydään läpi jokaisen kilpailutapaturman jälkeen joukkueen kanssa ja pohditaan keinoja kehittymiseen kohti asetettuja tavoitteita.

## **Yhteistyö huoltajien kanssa**

Valmentajat tekevät tiivistä yhteistyötä huoltajien kanssa ja aktivoivat heitä mukaan seuran ja joukkueen toimintaan, kuten talkoisiin, joukkueenjohtajaksi ja huoltajiksi. Valmentaja tiedottaa huoltajia aktiivisesti joukkueen toiminnasta kauden aikana eri kanavien kautta (oma whatsapp-ryhmä, Hoikan sähköpostit). Lisäksi seuran jäsentiedotteen avulla tiedotetaan säännöllisesti huoltajia ja harrastajia seuran yleisestä toiminnasta.

Niin valmentajat, harrastajat kuin huoltajatkin osallistuvat pelisääntökeskusteluihin. Huoltajat ilmoittavat valmentajalle oleellisen tiedon harrastajasta Hoikan ilmoittautumisen yhteydessä; kuten allergiat, lääkityksen tai sairaudet, mitkä vaativat erityishuomiota toiminnassa. [Joukkueenjohtajan rooli](#) on kirjattu seuran verkkosivuilla.

Valmennusryhmien huoltajille ja harrastajille tehdään säännöllisesti palautekyselyitä toiminnan kehittämiseksi. Palautekyselyt käydään läpi valmentajien kesken ja tarvittaessa hallituksen kanssa, ja niiden tuloksista tiedotetaan seuran verkkosivuilla. Lisäksi huoltajille pidetään toimintavuoden aikana kaksi yhteistä vanhempainiltaa (elo-/syyskuu ja touko-/kesäkuu) sekä joukkuekohtaisia tapaamisia tarvittaessa.

## **Lajitoiminta**

### **Tanssi ja tanssillinen voimistelu**

Tanssin ja tanssillisen voimistelun joukkueet harjoittelevat tavoitteellisesti kaksi kertaa viikossa tunnista kahteen tuntiin kerrallaan. Ryhmät ovat avoimia kaikille ja ryhmät osallistuvat Suomen Voimisteluliiton alaiseen kilpailutoimintaan. Tanssijoukkueet osallistuvat Lumo-tapahtumiin ja tarvittaessa muihin tanssikilpailuihin muiden tahojen järjestämänä. Tanssillisen voimistelun joukkueet osallistuvat tanssillisen voimistelun kilpailuihin tai vaihtoehtoisesti Lumo-tapahtuman Gym for Life -sarjaan.

Harjoitusten kesto vaihtelee ryhmän ikä- ja tavoitetason mukaan. Ohjelmien harjoittelun ohella tunteihin kuuluu monipuolisesti fyysisten ominaisuuksien harjoittelua sekä lajitaitojen kehittämistä. Ryhmät pitävät leirejä syys- ja kevätkaudella.

### **Joukkuevoimistelu**

Joukkuevoimistelu on varhaisen erikoistumisen laji. Joukkueiden toiminta on tavoitteellista ja tavoitteena on voimistelijoiden fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen monipuolinen kehittäminen. Joukkuevoimistelutoimintaa on kehitetty viime vuodet HJM-seurayhteistyön mukaisesti.

Joukkuevoimistelun polku aloitetaan minivalmennusryhmissä, jotka harjoittelevat kaksi kertaa viikossa ja osallistuvat Voimisteluliiton Stara-tapahtumiin. Minivalmennusikäluokasta on koottu yksi kilpaileva ryhmä, joka osallistuu 8-10 -vuotiaiden sarjaan. Pääsääntöisesti kaikki 10-12 -ikäluokassa voimistelevat aloittavat kilpailemisen. Vastaavasti harrasteliikunnan voimistelukouluryhmässä voi harrastaa voimistelua kerran viikossa, jolloin pääsee esiintymään seuran näytökseen. Tarvittaessa Voimistelukouluryhmästä ohjataan motivoituneita voimistelijoita eteenpäin minivalmennusryhmiin.

Mäntsälän Voimistelijoiden tavoitteena on varmistaa joukkuevoimistelujoukkue omalla paikkakunnalla 10-12 -ikäsarjaan asti sekä harrastesarjassa yli 12-vuotiaiden sarjasta lähtien. Kilpa- ja SM-sarjaa tavoittelevat voimistelijat ohjataan HJM-seurayhteistyöjoukkueisiin valmentajien opastuksella. Mikäli seuran oma joukkue on taitotasoltaan kilpasarjatasoinen, voi joukkue kilpailla myös kilpasarjatasolla. Tällöin päätöksen

tekee joukkueen vastuvalmentaja yhdessä toiminnanjohtajan kanssa huomioiden voimistelijoiden ja vanhempien tahtotilan.

Joukkuevoimistelussa pidetään syyskaudella kaksi ja kevätkaudella kaksi seuraleiriä. Pienimpien minivalmennusryhmä osallistuu vain yhteen leiriin kausittain. Leirien kesto on kolmesta tunnista kuuteen tuntiin. Voimistelijoilla on mahdollisuus osallistua oheisvalmennukseen, jota suositellaan kaikille 8 ikävuodesta alkaen. Oheisvalmennuksena tarjotaan jalkatekniikkaa ja/tai balettia sekä taitovalmennusta.

Joukkuevoimisteluryhmät tekevät myös esitysohjelmia erityisesti seuran näytöksiin ja muihin tapahtumiin.

### **HJM-seurayhteistyö**

Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta, Järvenpään Voimistelijat ja Mäntsälän Voimistelijat (jäljempänä emoseurat) aloittivat vuonna 2012 joukkuevoimistelun seurayhteistyön. Seurayhteistyössä on rakennettu seurojen yhteinen edustusjoukkuejärjestelmä joukkuevoimistelijoille. Edustusjoukkueiden avulla turvataan toimivat korkeatasoiset joukkueet sekä SM-tasolla että kilpasarjoissa. Yhteistyöseuroille on luotu yhtenäinen valmennusjärjestelmä, joka pohjautuu voimistelupolkuihin.

Seurayhteistyön arvoja ovat:

- mahdollisuus harrastaa eri taito- ja tavoitetasoilla
- toiminnan laadukkuus
- yhdessä tekeminen
- voimistelijan, joukkueen ja seurayhteistyön kehittyminen
- positiivinen yhteishenki

Seurayhteistyön päätavoitteina on mahdollistaa

- joukkuevoimistelun harrastusmahdollisuudet eri taito- ja tavoitetasoilla 11-vuotiaista naisten sarjoihin
- alueellinen huippuvoimistelutoiminta
- seurojen yhteistoiminta eri toimintatasoilla

Seurojen yhteistyötä koordinoi HJM-hallintotiimi. Jokaisen emoseuran hallitus nimeää hallintotiimiin kaksi edustajaa kahdeksi kaudeksi elokuun loppuun mennessä. Emoseurojen hallitukset valitsevat HJM-puheenjohtajan. Puheenjohtajan toimintakausi on kaksi vuotta. Seurayhteistyössä toteutetaan monipuolista leiritoimintaa edustusjoukkueille sekä emoseurojen 6-14 -vuotiaille voimistelijoille. HJM:n Stara-tapahtumat ja kilpailut ovat keskeisiä varainhankinnan keinoja ja lisäävät seurayhteistyön näkyvyyttä. HJM järjestää omia taitokilpailuja, joissa voimistelijat esittävät valmisohjelman ja saavat kirjallisen arvion ja pisteet tuomaristolta.

HJM-seurayhteistyöjoukkueiden parissa työskentelee kolme päätoimista valmentajaa, joista kaksi työskentelee 100 % HJM-valmentajina ja yksi 50 % HJM-valmentajana ja 50 % Järvenpään Voimistelijoissa.



## Ohjaajat ja valmentajat

Ohjaajat, valmentajat ja apuohjaajat ovat avainasemassa laadukkaana liikuntatoiminnan toteutumisessa. Koulutus, kiittäminen, tukeminen ohjaustoiminnassa on osa päivittäistä seuratoimintaa. Työkaluja kausi- ja tuntisuunnitelmiin jaetaan ohjaajien verkkosivuilla, tiimien kokouksissa sekä Voimisteluliiton Voimisteluklubin kautta.

### Ohjaajan ja valmentajan vastuut ja velvollisuudet

Ohjaajan ja valmentajan vastuihin ja velvollisuuksiin kuuluvat:

#### 1. Laadukas ohjaus ja valmennus

- Kausisuunnitelman tekeminen (syys- ja kevätkausi); suunnitelman läpikäynti apuohjaajan kanssa
- Viikoittaisten tuntisuunnitelmien tekeminen pohjautuen kausisuunnitelman tavoitteisiin
- Huoltajille ja harrastajille tavoitteiden jakaminen
- Alle 12v-ryhmissä yhteistunti huoltajien kanssa kerran kaudessa (2 krt/vuosi)
- Aikuisten ryhmäliikuntatunneilla tuntikuvaus määrittää tunnin tavoitteen
- Osallistuminen oman ohjaaja-/valmentajatiimin toimintaan sekä seuran yhteisiin tapaamisiin
- Ohjaaja hankkii itselleen tarvittaessa sijaisen, apuohjaaja ilmoittaa ohjaajalle, mikäli on estynyt

#### 2. Vuorovaikutus

- Ohjaajat ja valmentajat edustavat seuraa; esimerkillinen käyttäytyminen on erittäin tärkeää
- Palautteenanto kannustavasti ja kehittävästi ilon ja innostuksen kautta
- Ajantasainen tieto seuran toiminnasta ja tutustuminen seuran toimintalinjauksiin
- Seuran toimintaa ei arvostella julkisesti
- Ongelmatilanteet hoidetaan ongelmanratkaisupolkuja pitkin
- Viestintä eri kohderyhmille ajantasaista; reagointi seuran viesteihin ajallaan
- Palautekyselyjen välittäminen huoltajille ja harrastajille

#### 3. Vastuullisuus

- Voimistelun eettisten linjausten ja Reilun pelin periaatteiden noudattaminen
- Harrastajien yhdenvertainen ja tasa-arvoinen kohtelu
- Puuttuminen mahdollisiin epäkohtiin heti: nollatoleranssi, minun vastuu – meidän vastuu – seuran vastuu
- Pelisääntökeskustelujen pitäminen ja pelisääntöjen dokumentointi seuran ohjeiden mukaisesti; kaikissa alle 16 v. valmennusryhmissä tehdään pelisäännöt myös vanhempien kanssa, harrasteryhmissä seuran yhteiset vanhempien pelisäännöt käydään läpi yhteistunnilla
- Turvallisuussuunnitelman osaaminen omien ryhmien osalta

#### 4. Osaamisen kehittäminen

- Varmistaa riittävä osaamistaso ja ylläpitää omaa osaamistaan; henkilökohtainen oppimissuunnitelma
- Rekisteröityminen liiton koulutusrekisteriin, johon koulutustiedot päivittyvät
- Karttuneen ohjaajakokemuksen kirjaaminen koulutusrekisteriin
- Valmentaja- ja ohjaajakollegoiden tukeminen ja tiedon/osaamisen jakaminen

## **Perehdyttäminen**

Uudet ohjaajat ja valmentajat perehdytetään toimintaan yhteisten ohjaajatapaamisten sekä henkilökohtaisten ja tiimien tapaamisten avulla. Ennen kauden alkua järjestetään kaikille ohjaajille ja valmentajille startti-ilta, jossa käydään läpi kaikkia ohjaajia ja toimijoita koskevat tärkeät linjaukset sekä tiedotetaan ajankohtaiset asiat. Lisäksi kaikkien uusien ohjaajien kanssa työsopimuksen teon yhteydessä toiminnanjohtaja käy läpi seuran oleelliset yhteiset asiat. Lisäksi ohjaajilla on käytössään yhteiset verkkosivut, joille päivitetään kaikki yhteinen materiaali, hallinnolliset dokumentit jne. Ohjaajien ja seuratoimijoiden kesken on whatsapp-ryhmä, jossa tiedotetaan viikoittain ajankohtaisia asioita. Laajempi ohjaajatiedote lähetetään sähköpostitse tarvittaessa.

Ohjaajien ja valmentajien kanssa allekirjoitetaan kirjalliset työsopimukset. Palkkauksesta on erikseen sovitut hallituksen hyväksymät periaatteet, ja ne ovat avoimesti luettavissa ohjaajien verkkosivuilla. Talousohjesääntö päivitetään vuosittain ja materiaali on luettavissa ohjaajien verkkosivuilla.

Kauden aikana ohjaajat saavat apua tarvittaessa toiminnanjohtajalta, hallituksen jäseniltä tai tiimin vetäjältä. Uusi ohjaaja tulee yleensä kokeneemman ohjaajan pariin tai apuohjaajaksi, jolloin hän saa tukea ohjaamiseen ja seuratoimintaan.

## **Kausisuunnitelma ja kehittymisen seuranta**

Ohjaaja/valmentaja on vastuussa laadukkaista liikuntatunneista. Laatua ohjataan tekemällä ennen kauden alkua kausisuunnitelma, jonka tehtävänä on toimia ohjaajan toiminnan tukena pitkäjänteisessä taitojen opettamisessa. Ohjaajien verkkosivuilla on saatavilla esimerkkejä erilaisista kausisuunnitelmista. Huoltajille kausisuunnitelmia ei jaeta, vaan tunneista tehdään tarvittaessa teemalistat.

Valmennusryhmille jaetaan joukkueiden vuosikalenteri, jota päivitetään vuoden aikana muun muassa kilpailuajankohtien varmistuessa. Valmentajien vastuulla on tehdä joukkueelle kausisuunnitelma, johon on kirjattu eri kausille omat tavoitteensa. Tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa ei ole käytössä testausmenetelmiä, mutta joukkuevoimistelussa joukkueesta riippuen seurataan muun muassa liikkuvuuden kehittymistä liikkuvuustestein. Joukkuevoimistelussa myös HJM-taito-ohjelmat ja taitokilpailut toimivat kehittymisen mittarina.

Harrasteohjaajien suunnittelun tueksi on tehty seuran yleiset taitotavoitteet, joilla varmistetaan tiettyjen perustaitojen oppiminen kussakin ikäryhmässä. Tällöin siirtyminen ikäryhmästä toiseen on luontevaa, ja seuraava ohjaaja tietää mitä lapset ovat aiemmin oppineet.

Voimistelukouluryhmissä ja joukkuevoimistelujoukkueissa taitojen oppimisen tukena käytetään Voimistelukoulupassia. Voimisteluklubissa ohjaajien tukena on myös Voimistelukouluohjaajien oppaita eri osa-alueisiin.

Aikuisten ryhmäliikunnassa tavoitteena on opettaa sama tuntisisältö 4-6 kertaa. Tuntikuvaus määrittää kunkin tunnin tarkemman sisällön ja tavoitteen, jonka mukaan tuntisuunnitelma tehdään. Aikuisten toiminnassa tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen.

## **Ohjaajan ja valmentajan polku**

Mäntsälän Voimistelijoiden ohjaajat ja valmentajat koulutetaan Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Jokaiselle ohjaajalle/valmentajalle tehdään oma koulutuspolkunsu, jossa vuosittain arvioidaan koulutustarve. Seura maksaa koulutuksen yhteisesti sovittujen periaatteiden mukaisesti, ja koulutus tulee aina sopia ennakoon toiminnanjohtajan kanssa. Koulutus voi olla ohjaaja-/valmentaja- tai tuomarikoulutusta. Mäntsälän Voimistelijat järjestää tarvittaessa tilauskoulutuksia yhteistyössä lähiseurojen kanssa.

Aloittelevat ohjaajat käyvät ensin Voimisteluohjaajan starttikurssin, jonka jälkeen he toimivat apuohjaajana toimintavuoden ennen seuraavaan koulutukseen siirtymistä. Ikäraja apuohjaajaksi on vähintään 13 vuotta; tavoitteena on kuitenkin 15 vuoden ikäraja. Vastuuohjaajan tulee olla suorittanut Voimistelukouluohjaajan koulutuskokonaisuus tai koulutuksen tulee olla käynnissä. Tavoitteena on kouluttaa ohjaajat vähintään I-tasolle asti. 2. ja 3. tason koulutuksiin osallistumisen hyväksyy seuran hallitus.

Mäntsälän Voimistelijoiden ohjaajien koulutuspoluista vastaa toiminnanjohtaja. Toiminnanjohtaja suunnittelee tarvittaessa tilauskoulutuksia, ohjaa ohjaajia oikeisiin koulutuksiin ja rakentaa koulutuspolkua jokaiselle ohjaajalle henkilökohtaisesti tarpeen mukaan. Voimisteluliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutuksista annetaan jatkuvasti tietoa ja niihin ohjataan aktiivisesti. Käytössä on liiton Hoika-koulutusrekisteri, jota käytetään myös ansioluettelona.

Valmennusryhmien toimintaa suunnitellaan yhdessä tiimien kanssa. Kauden lopussa arvioidaan toiminta ja suunnitellaan uudet valmentajatiimit, jotka parhaiten mahdollistavat joukkueiden kehittymisen. Tavoitteena on mahdollisimman pitkäjänteinen toiminta joukkueiden kanssa, jolla vähennetään drop-out -ilmiötä ja vahvistetaan seurayhteisöön kuulumista.

Valmentajan ja ohjaajan polun tukeminen on paljon muutakin kuin tarjottu koulutus. Seura haluaa tukea ohjaajia ja valmentajia monella muulla tavalla, jossa kiittäminen ja palkitseminen, yhteiset kokemukset ja elämykset, yhdessä tekeminen sekä liiton tarjoamat monipuoliset palvelut ovat keskiössä. Tässä työssä käytetään hyväksi muun muassa [Voimisteluliiton erilaisia tapoja kehittää ja tukea ohjaajia ja valmentajia](#).

Ohjaajan ja valmentajan saavutettu koulutustaso vaikuttaa maksettuaan palkkatasoon. Palkkaluokat ovat seuraavat perustuen liiton tasotodistuksiin:

- Voimistelukoulu aloitettu →
- Voimistelukoulutaso suoritettu →
- I-taso suoritettu →
- II-taso suoritettu →
- III-taso suoritettu

## **Omatoimiseen liikuntaan innostaminen**

Seuran tavoitteena on innostaa jäseniä liikkumaan myös omatoimisesti. Lasten ja nuorten valmennusryhmissä annetaan erikseen loma-ajoille harjoitusohjeita sekä ”liikuntakertojen keräämismerkkejä”. Joinain toimintavuosina toteutetaan erikseen liikuntakampanjoita koko jäsenistölle. Lisäksi ohjaajien ja valmentajien tehtävänä on varmistaa niin innostavat harjoitukset, että jäsenistö innostuu kokeilemaan ja harjoittelemaan uusia taitoja myös omalla vapaa-ajalla.