



VALMENNUS-

JA OHJAUSLINJAUS

TURUN NAISVOIMISTELIJAT RY



2 0 2 5



1.TNV:N

TOIMINTAPERIAATTEET, ARVOT, VISIO JA VASTUULLISUUS

Turun Naisvoimistelijoiden ohjauksen ja valmennuksen linjaus perustuu seuran **arvoihin, visioon ja toimintalinjaan.**

*Turun Naisvoimisteliijoissa me uskomme, että **kaikilla on oikeus liikkua henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti ikä- ja taitotaso huomioiden.***

Seuramme harrasteliikunnan ja kilpavalmennuksen **keskeisimmät tehtävät ovat ilon, energian, terveyden ja taidon tuottaminen.**

Liikunnan ilo ja mutkattomuus leimaavat seuran kaikkea toimintaa. **Tarjoamme kaikille mahdollisuuden harrastaa ja menestyä**

Olemme saavutettava ja helposti lähestyttävä liikuntaseura kaikille. **Palveluvalikoimastamme löytyy kaiken tasoisille ja ikäisille sopivia vaihtoehtoja**

ARVOT

1

YHTEISÖLLISYYS

Jokainen lapsi, nuori ja aikuinen on tervetullut seuraamme omana

itsenään. TNV on yhteisö, joka pitää huolta jokaisesta jäsenestään ja jossa jokainen voi nauttia liikunnasta yhdessä ryhmän kanssa.

2

SAAVUTETTAVUUS

Haluamme varmistaa, että toimintamme on aidosti kaikkien saavutettavissa. Tarjoamme laajan ja monipuolisen tunti- ja ryhmävalikoiman, jossa huomioidaan erilaiset liikunnalliset ja taloudelliset lähtökohdat, jotta jokaisella on mahdollisuus osallistua.

3

TERVEYS

Toimintamme perustuu ajantasaiseen tietoon terveydestä ja sen ylläpitämisestä.

Takaamme turvalliset tuntisisällöt ja olosuhteet, jotta jäsenemme voivat keskittyä

olennaiseen eli liikkumiseen. Laadun takeena ovat koulutetut ohjaajamme ja valmentajamme. Pidämme huolta, että heille on tarjolla lisäkoulutuksia osaamisen päivittämiseen ja ylläpitämiseen.

ARVOT

NÄIDEN YLLÄ OLEVIENTEN LISÄKSI SEURAN
LASTEN JA NUORTEN VALMENNUKSEN
ARVOT OVAT:

ilo ja yhteishenki

tavoitteellisuus ja yksilöllisyys

pitkäjänteisyys ja luotettavuus

turvallisuus ja terveys

jokainen tulee kohdatuksi

VISIO

Haluamme olla viiden vuoden kuluttua
Turun seudun monipuolisin ja avoimin
liikuntaseura,
joka tarjoaa laadukasta ja innostavaa
liikuntaa kaiken ikäisille ja kaikille
sukupuolille.

Uudistuneen brändin ja
monipuolistuneen toiminnan myötä
olemme tunnettu seura, joka
houkuttelee niin nuoria, työikäisiä,
perheitä kuin senioreitakin. Kasvamme
aktiivisesti ja
rikomme perinteisen voimisteluseuran
rajoja, jotta jokainen löytää meiltä
oman paikkansa.

VASTUULLISUUS

Vastuullinen seuratoiminta kuuluu **jokaiselle**.

Turvallinen, kannustava ja asianmukainen toiminta takaa menestymisen yhdessä.

Pohjaamme vastuullisuussuunnitelmamme urheiluyhteisön yhteiseen vastuullisuusohjelmaan, Voimisteluliiton vastuullisuusaskelisiin, lasten oikeuksiin ja lasten voimistelun linjaukseen.

Vastuullisuusohjelmamme osa-alueet ovat **hyvä hallinto, turvallinen toimintaympäristö, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, ympäristö ja ilmasto sekä antidoping**.

Tarkemmin voit tutustua TNV:n vastuullisuuteen täältä: Vastuullisuusohjelma.

2.

**TNV:N TOIMINTALINJA
POHJANA
OHJAUKSEN-
JA VALMENNUKSEN
LINJAUKSELLE SEKÄ
KEHITTÄMISTYÖLLE**

Ohjaus on kaikilla TNV:n tunneilla **lapsen tasoista, ilon kautta kehittävää ja uusiin kokemuksiin innostavaa.**

Panostamme ohjaajien koulutukseen ja pidämme huolta siitä, että kaikilla tunneilla lapsia ja nuoria **kohdellaan reilusti, tasapuolisesti ja arvostaen.**

Kannustava ilmapiiri luodaan **yhdessä.**

Liikuntaharrastuksen myötä opitaan jo lapsena **terveellinen elämäntapa** ja harrastusta toteutetaan aina turvallisuus huomioiden.

Toimintamme on tarkoitettu kaikille sukupuolesta ja taitotasosta riippumatta.

Noudatamme toiminnassamme aina Voimisteluliiton antamia ohjeistuksia ja suosituksia, kuten Lasten voimistelun linjausta.

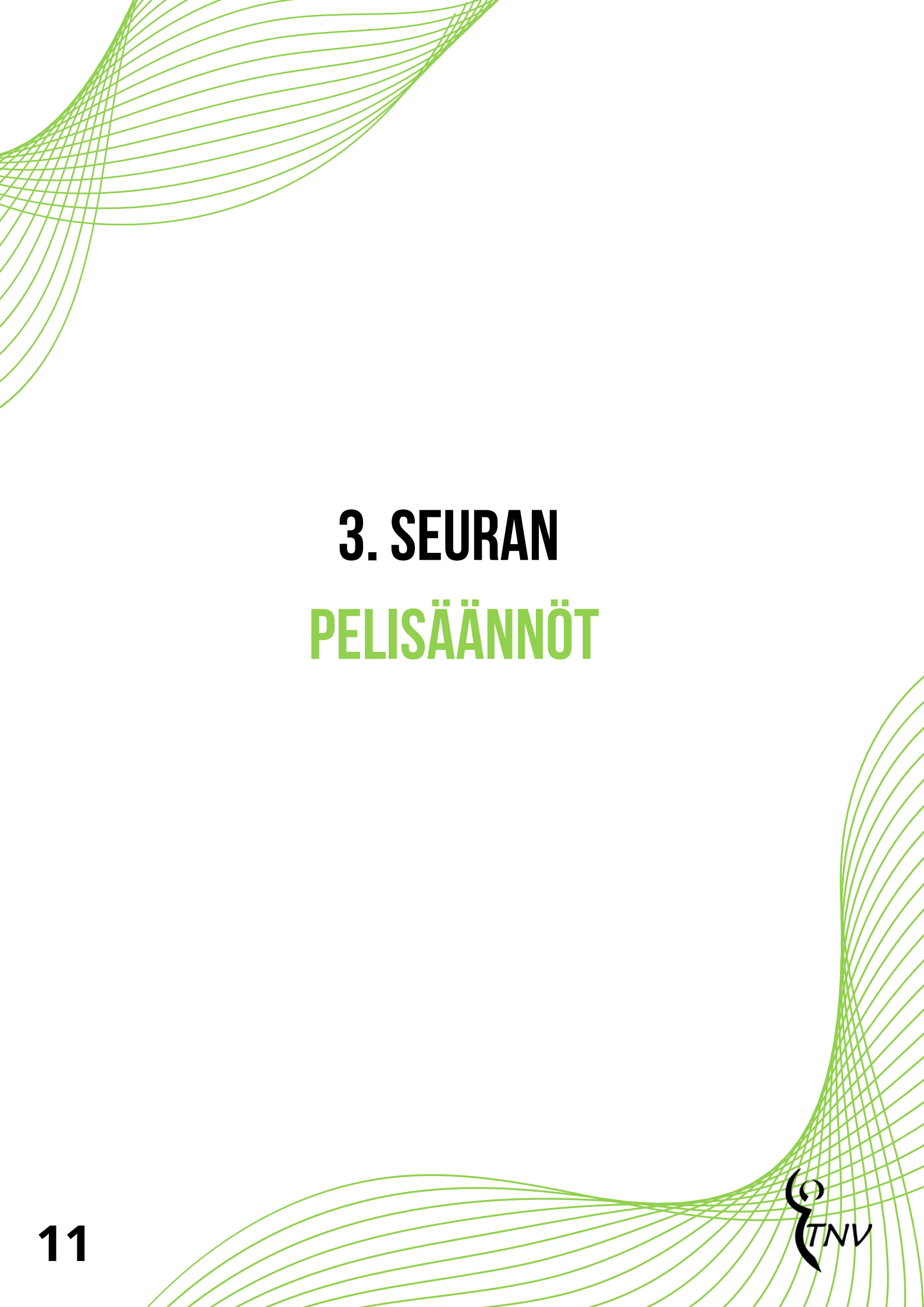
Valmentajien kouluttautumisesta huolehditaan ja heille maksetaan asianmukainen palkka.

Jokaisella valmennusryhmällä on myös valittu joukkueenjohtaja, joka yhdessä valmentajan ja muiden vanhempien kanssa vastaa kisamatkojen, varainkeruun ja joukkueen yhteisten tapahtumien järjestämisestä.

Kevät- ja syyskauden alussa järjestämme ohjaajille ja valmentajille kauden aloituspalaverin, jossa käydään läpi tulevaa kautta, jaetaan ideoita ja kuullaan ajatuksia puolin ja toisin. Joka syksy järjestämme kehittämispäivän, johon osallistuvat toiminnan koordinaattori, johtokunta sekä pari edustajaa jokaisesta vastuualueesta. Ohjaajan/valmentajan on tätä kautta mahdollista päästä mukaan toiminnan kehittämiseen niin halutessaan.

Suunnittelupäivän sisällön painotukset vaihtelevat sen mukaan, mikä kulloinkin nähdään ajankohtaiseksi ja tarpeelliseksi. Lisäksi ohjaajat/valmentajat voivat jättää palautetta seuralle eri palautekanavien kautta Energymillä fyysisesti sijaitsevan palauteboxin, verkkosivujen, some-kanavien sekä vuosittain järjestettävien palautekyselyiden kautta. Nämä palautteet käydään läpi kuukausittain johtokunnan palaverissa ja mietitään mahdolliset jatkotoimet toiminnan kehittämistä ajatellen.

Tarkemmin TNV:n toimintalinjaan 2025-2029 voit tutustua täältä: [Toimintalinja 2025-2029](#).



3. SEURAN **PELISÄÄNNÖT**

TNV:n yleiset pelisäännöt **sitovat kaikkia seuran toimijoita**: niin työntekijöitä, ohjaajia, valmentajia kuin harrastajiakin. Seuran pelisääntöihin voit tutustua täältä.

Lasten ja nuorten harrasteryhmät ja kaikki valmennusryhmät **tekevät omat ryhmäkohtaiset sääntönsä** kauden aluksi, mutta TNV:n yleiset pelisäännöt velvoittavat kaikkia ja toimivat halutessa hyvänä ohjenuorana ryhmäkohtaisille säännöille.



4. VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN TAVOITTEET

TNV tarjoaa **turvallista, pitkäjänteistä ja laadukasta** valmennusta voimistelijoille.

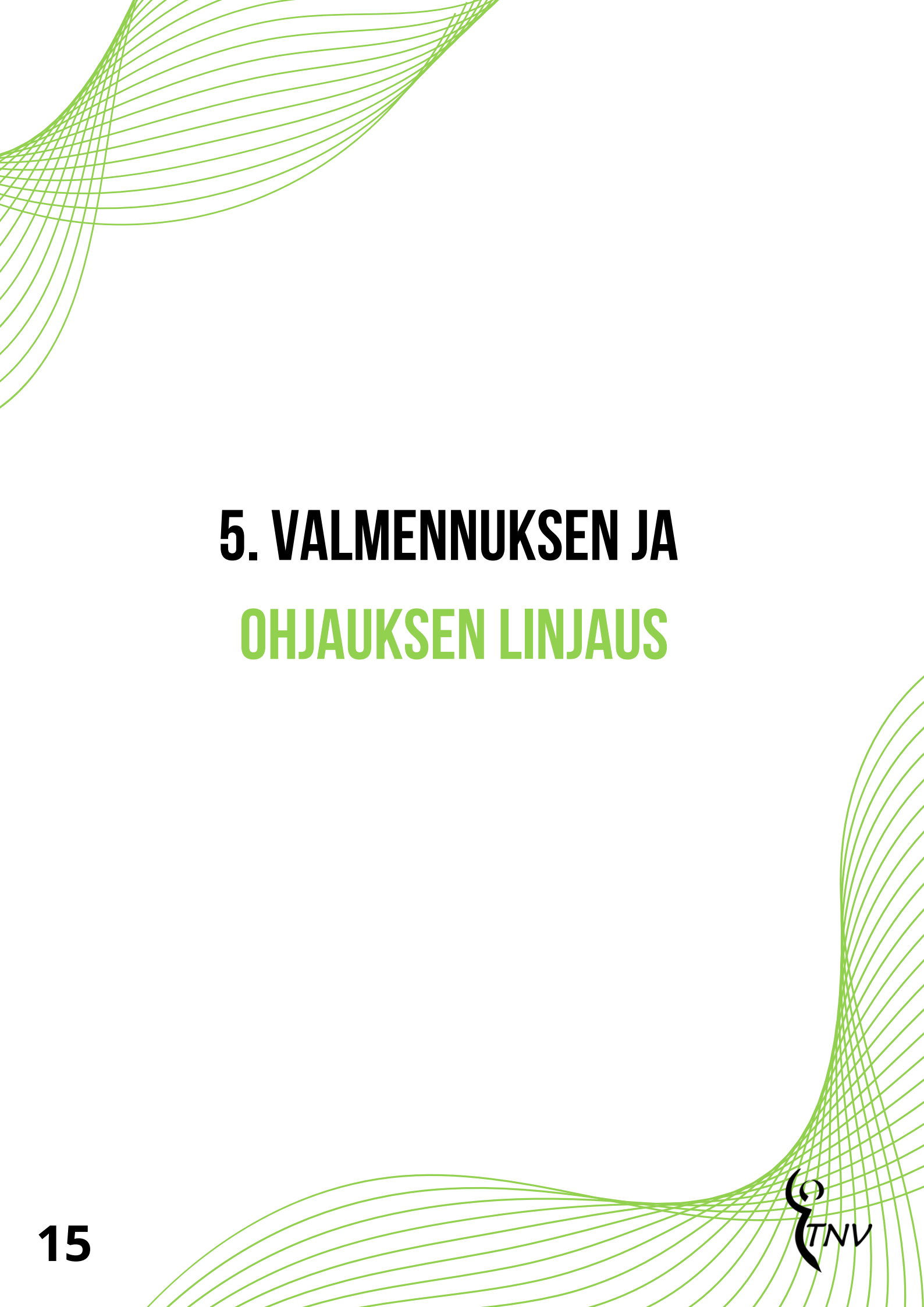
Lasten ja nuorten harraste- ja kilparyhmät tarjoavat mahdollisuuden **oppia ryhmässä ja kehittyä lajitaidoissa.**

Joukkuevoimistelussa ja tanssissa yhdistyvät **taide ja urheilu**, ja lajit vaativat harrastajilta kokonaisliikunnallisten lajitaitojen lisäksi **fyysisiä ominaisuuksia, hyvää koordinaatiota ja rytmitajua.**

Valmennus ja ohjaus perustuvat kunkin ryhmän yhdessä laadittuihin **tavoitteisiin** ja sisältävät lajinomaisten taitojen kuten fyysisten taitojen, rytmitaidon, ilmaisullisuuden ja koko kehon kanssa työskentelyn kehittymistä, palautteen vastaanoton harjoittelua ja ennen kaikkea ilon sekä yhteisöllisyyden kautta kasvamista liikunnalliseen elämäntapaan.

Tavoitteet:

1. Kehittää voimistelijoiden/tanssijoiden taitoja tasapuolisesti eri osa-alueilla, ja tukea joukkueen yhteisöllisyyden kehittämistä
2. Voimistelijoiden määrän kasvattaminen ja ikäkausijattelu ryhmissä
3. Sitoutunut toiminta, joka kannustaa terveelliseen elämäntapaan ja innostaa liikkumaan
4. Yhteistyö ja verkostoituminen alueellisesti ja valtakunnallisesti omassa lajissa sekä sen ulkopuolella
5. Motivoiva ja hyvä ilmapiiri joukkuevoimistelu/tanssisektorin sisällä
6. Sitoutunut pitkäjänteinen toiminta
7. Tarjota laadukasta ja turvallista valmennusta
8. Valmentajien koulutuksen tukeminen



5. VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LINJAUS

TNV:ssä ohjaus ja valmennus on aina **suunnitelmallista, vuorovaikutteista ja harrastajan kehitystason mukaista.**

TNV:n valmennuksessa ja ohjauksessa korostetaan päivittäin ihmisten välistä vuorovaikutusta ja **luottamusta.**

Valmentajien/ohjaajien ja voimistelijan kehittyminen tapahtuvat vuorovaikutuksessa sekä voimistelijan/tanssijan ja valmentajan/ohjaajan välillä että heidän toimintaympäristönsä kanssa.

Toimintatavat & tavoitteet

TNV:ssä ohjaus- ja valmennustoiminta perustuu **ihmis- ja kehityslähtöiseen toimintatapaan**, jossa valmentaja ja ohjaaja huomioivat vuorovaikutuksessaan ja toiminnassaan valmennettavansa ja ohjattavansa **ennen kaikkea ihmisenä** ja vasta tämän jälkeen voimistelijana/tanssijana tai liikkujana. Valmentajamme ja ohjaajamme toimivat siis aina **harrastajan hyvinvointi ja terveys huomioiden.**

Meillä TNV:ssä siis **hyvinvoiva ja itseään kehittävä** ja **liikunnallisen elämäntavan omaksuva** harrastaja on tärkeä tavoite.

TNV:stä löytyy myös joukkueita, jotka tähtäävät kilpailuihin ja heille tavoitteet asetetaan aina joukkueen taito- ja tavoitetaso huomioiden.

Tämä toimintatapa antaa harrastajalle/voimistelijalle mahdollisuuden olla osana omaa oppimisprosessiaan ja näin ollen tukee harrastajan motivaatiota omaa harjoitteluaan kohtaan.

TNV:llä toteutuu valmennuksessa **kehittävän ohjauksen periaatteet** eli valmentajat ja ohjaajat tuntevat harrastajansa, heidän tavoitteensa ja toiveensa ja kauden tavoitteet määritellään aina yhdessä harrastajien/voimistelijoiden kanssa.

Heidän kanssaan myös keskustellaan, mitä tavoitteiden saavuttaminen tarkoittaa heidän ryhmänsä/joukkueensa toiminnassa. **Ryhmäkohtaiset tavoitteet** asetetaan näiden toiveiden ja tavoitteiden mukaan ikä- ja taitotaso huomioiden.

Toiminnan suunnittelu:

Kaikille lasten/nuorten ryhmille laaditaan valmentajan/ohjaajan kanssa **kausisuunnitelma**, johon suunnitellaan ryhmäkohtaiset tavoitteet, painopisteet ja kilpailevien ryhmien osalta kilpailujen aikataulut. Tätä suunnitelmaa tarkentavat **kuukausisuunnitelma** sekä jokaiselle **yksittäiselle harjoitukselle** laadittava suunnitelma.

Koska kilpailevilla joukkueilla on useampi valmentaja/ohjaaja, on suunnitelmien ajantasaisen päivitys yhdessä valmennus/ohjaustiimin kanssa jatkuvasti erittäin tärkeää. Näin ollen jokainen harjoituskerta on tavoitteellinen ja tähtää kohti kauden tavoitteita.

TNV:n tanssi- ja joukkuevoimistelijaharrastajille on luotu omat polut, joihin voit tutustua verkkosivuilta.

Harjoittelun taito ja monipuolinen liikkuminen:

TNV:n valmennuksessa/ohjauksessa painotetaan lapsuusvaiheessa **lajin vaatimuksien lisäksi monipuolista harjoittelua**, koska sen on osoitettu olevan kaikkein tehokkain keino kehittää harrastajaa kokonaisvaltaisesti.

Monipuolisella harjoittelulla mahdollistamme harrastajallemme reitin kehittyä lajissaan aina huipulle asti tai omaksua liikunnallinen elämäntapa.

Spesifiä lajiharjoittelua lisätään voimistelijan/tanssijan kasvaessa ja jos hän haluaa tähdätä lajissa ylemmille tasoille. TNV:ssä voivat kaikki harrastaa liikuntaa oman motivaatio- ja taitotasonsa mukaisesti.

Lapsuusvaiheen yhtenä tärkeänä painopisteenä on opettaa harrastajille/voimistelijaille myös **harjoittelemisen taitoa**. Taitava harjoittelija pystyy ottamaan harjoitustapahtumista mahdollisimman paljon irti, ja siten pitkällä aikavälillä todennäköisesti saavuttaa paremmin oman potentiaalin.

Näin hänelle **kehittyy** muun muassa hyvät ryhmätyötaidot, vahva sisäinen motivaatio, kyky arvioida omaa ja muiden toimintaa sekä hyvät vuorovaikutustaidot sisältäen palautteen antamisen ja vastaanottamisen taidot.

Valmentajalta/ohjaajalta vaaditaankin vahvaa osallistamisen taitoa, kykyä dialogiin sekä tavoitteen asetteluun.

Kilpailuryhmien harjoittelu:

Tietyillä TNV:n ryhmillä on näiden edellä mainittujen taitojen harjoittamisen ohella olennaisena osana harjoittelua **kilpailemisen harjoittelu**.

Näissä JV- ja tanssivalmennusryhmissä *korostetaan itseluottamuksen vahvistumista, uskallusta yrittää ja onnistumisten sekä epäonnistumisten käsittelyä.*

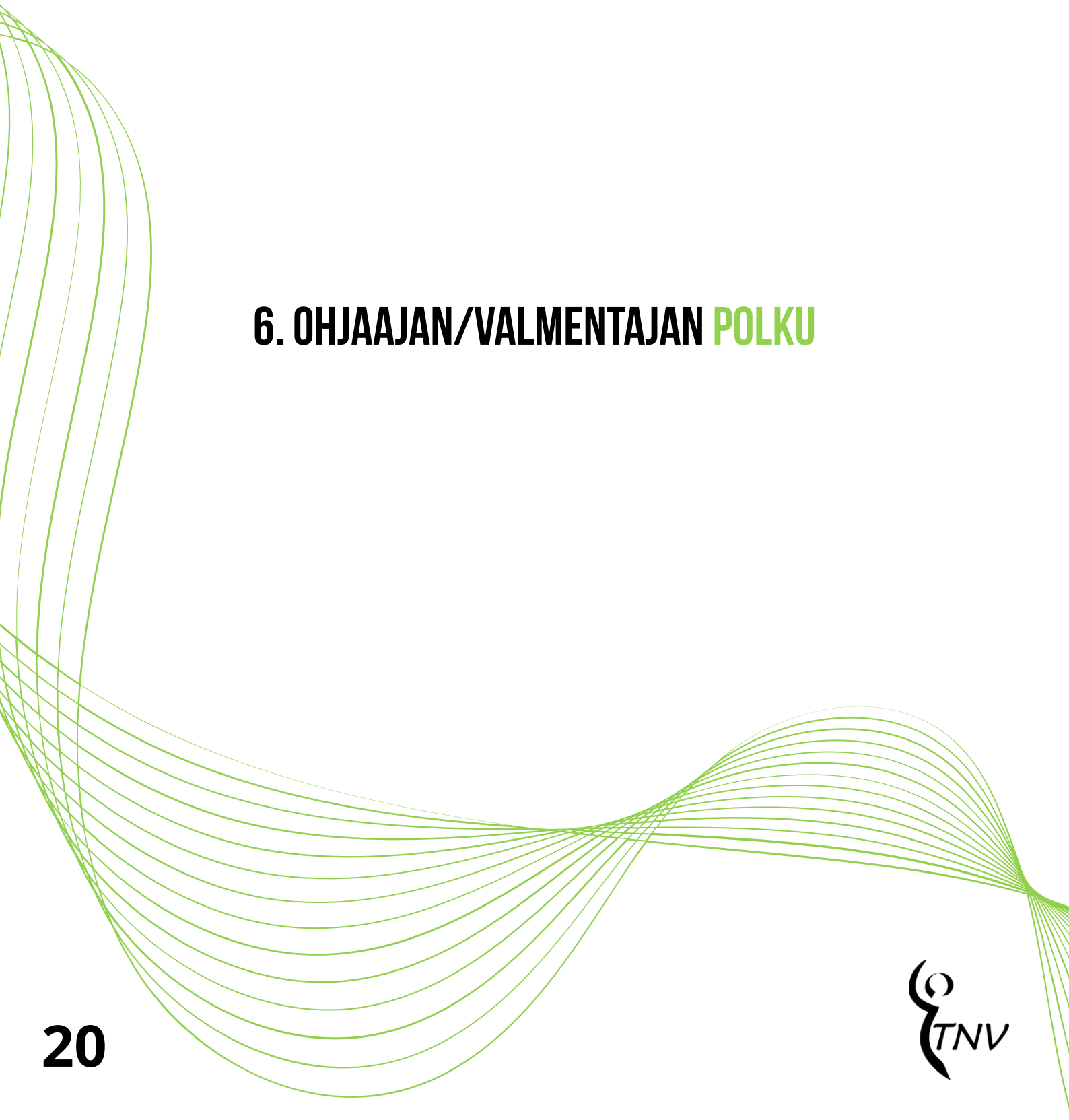
Lapsen kasvaessa ja kehittyessä kilpailutilanteita voidaan pikkuhiljaa alkaa korostamaan **henkilökohtaisen suorituskyvyn ja kehittymisen** näkökulmasta.

Tällöin on edelleen tärkeää pitää osaamisen ytimessä aiemmin opitut taidot ja pyrkiä pikkuhiljaa lisäämään suoritukseen valmistautumisen ja itsensä ylittämisen taitoja.

Näissä joukkueissa harjoitusmäärät kasvavat ja harjoitukset kehittyvät tavoitteellisemmiksi.

Nämä joukkueet osallistuvat myös Voimisteluliiton leireille sekä seuran järjestämille valmennusleireille.

Kaikki TNV:n lasten ja nuorten ryhmät esiintyvät vuosittain seuran kevät- ja joulunäytöksissä.

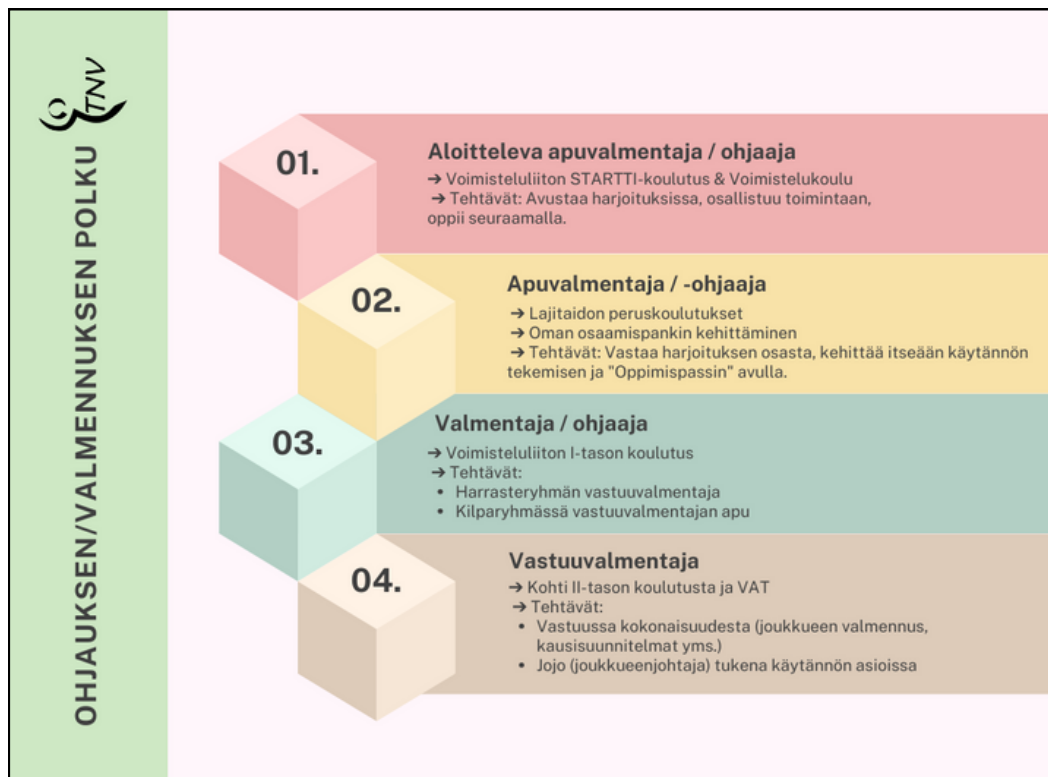


6. OHJAAJAN/VALMENTAJAN POLKU

Turun Naisvoimistelijat tukee valmentajia ja ohjaajia heidän osaamisensa tunnistamisessa ja heitä autetaan **kehittymään** omassa toimintaympäristössään ohjaus-, valmennustyön sekä koulutusten tukemisen avulla.

Seuran rooli valmentajan/ohjaajan tukena koetaan tärkeäksi ja valmentajan työtä tukemaan on tehty ohjaajan/valmentajan polku (kuva alla).

Tämän avulla on tarkoitus tunnistaa, missä polun vaiheessa seuran valmentajat/ohjaajat ovat ja miten seura **tukee** valmentajiensa ja ohjaajiensa osaamista eri kehittämisen tavoilla.



Valmentajien/ohjaajien koulutus:

TNV:ssä valmentajien/ohjaajien kouluttaminen perustuu **Voimisteluliiton koulutuspolkuun** ja koulutuksen tukeminen on yksi tärkeimpiä keinoja valmentajien/ohjaajien kehittämisessä.

Toiminnan koordinaattori vinkkaa valmentajien/ohjaajien WhatsApp-ryhmään säännöllisesti ilmaisista koulutuksista, joihin valmentajien/ohjaajien toivotaan osallistuvan.

Lisäksi johtokunnalta voi hakea tukea maksullisiin koulutuksiin, joita kuukausittain kokoontuvassa johtokunnassa käsitellään.

Lisäksi TNV tukee valmentajia/ohjaajia järjestämällä **säännöllisesti palaverit kauden alussa**, jossa valmentajat/ohjaajat pääsevät jakamaan kokemuksiaan keskenään ja tutustuvat seuran muihin valmentajiin/ohjaajiin.

Muutenkin TNV:ssä valmennusryhmissä **toimitaan työpareina/tiiminä** eli valmentaja saa tukea joukkueen muilta valmentajilta valmennustyöhön.

Ohjaajilla/valmentajilla on myös halutessaan mahdollisuus päästä mukaan **vuosittaiseen kehittämispäivään**, jossa suunnitellaan koko seuraa koskevia painopisteitä tuleville vuosille.

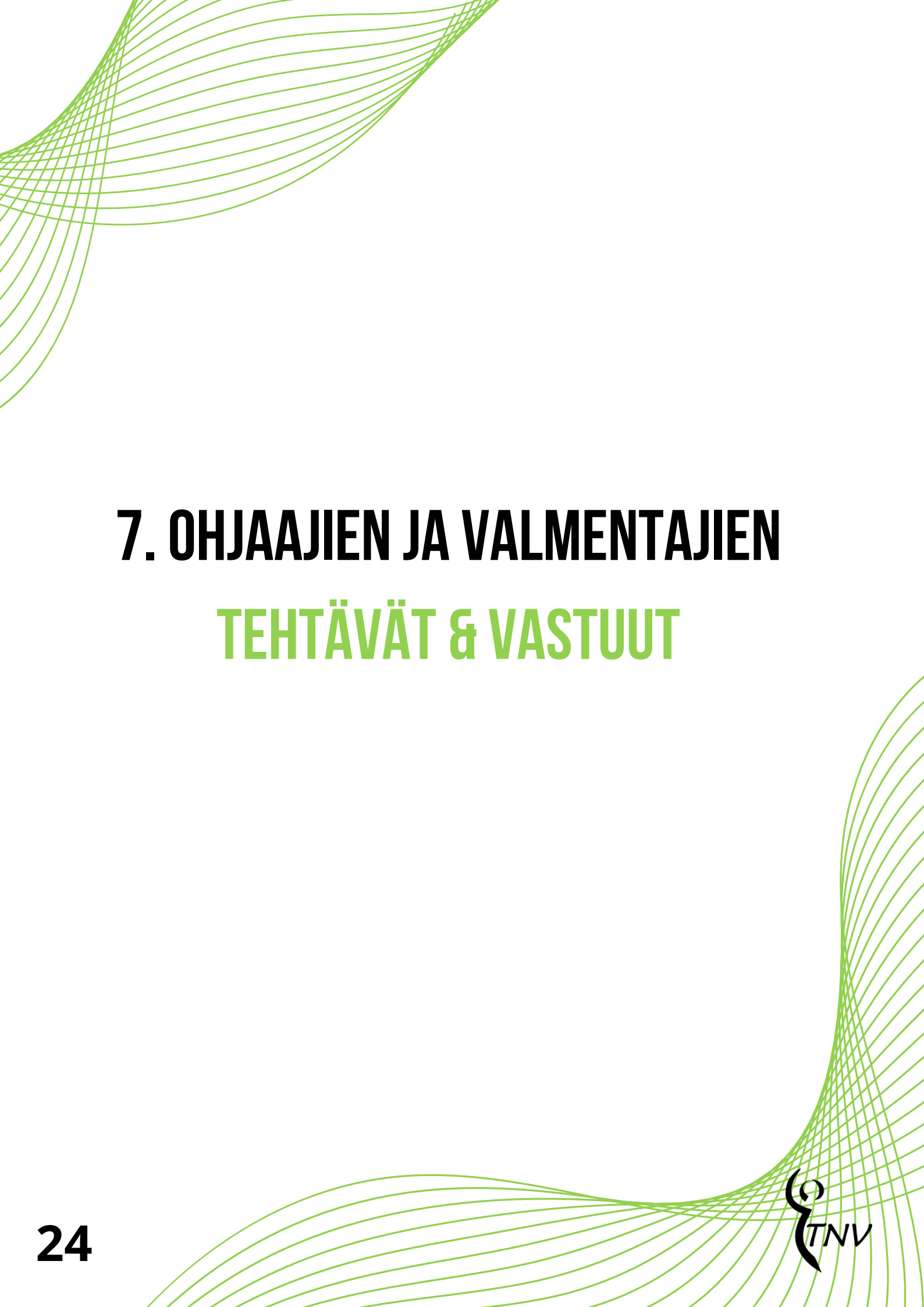
Tuki:

Valmentajille/ohjaajille on myös eri sektoreille tehty **omat WhatsApp-ryhmät**, joissa tiedotetaan seuran yleisistä asioista, on mahdollista kysyä sijaista tunnilleen ja muutenkin kysyä muilta valmentajilta/ohjaajilta mahdollisia arkeen liittyviä ongelmakohtia.

Seurassa on lisäksi nimetty johtokunnasta **eri sektorien vastuhenkilöt**, joihin valmentajat/ohjaajat voivat ottaa kaikissa seuraan liittyvissä asioissa yhteyttä.

Suosittellemme myös uusille ohjaajille **Voimisteluliiton oppimispassin** käyttöä, tämä helpottaa oman osaamisen kehittymistä ja seuraamista ja auttaa sen arvioinnissa.

Ohjaajien/valmentajien tukena on myös **Voimisteluliiton ”Opitaan yhdessä!” sivusto**, josta löytyy tutkimustietoa sekä joukkuevoimistelun että tanssivalmennuksen tueksi.



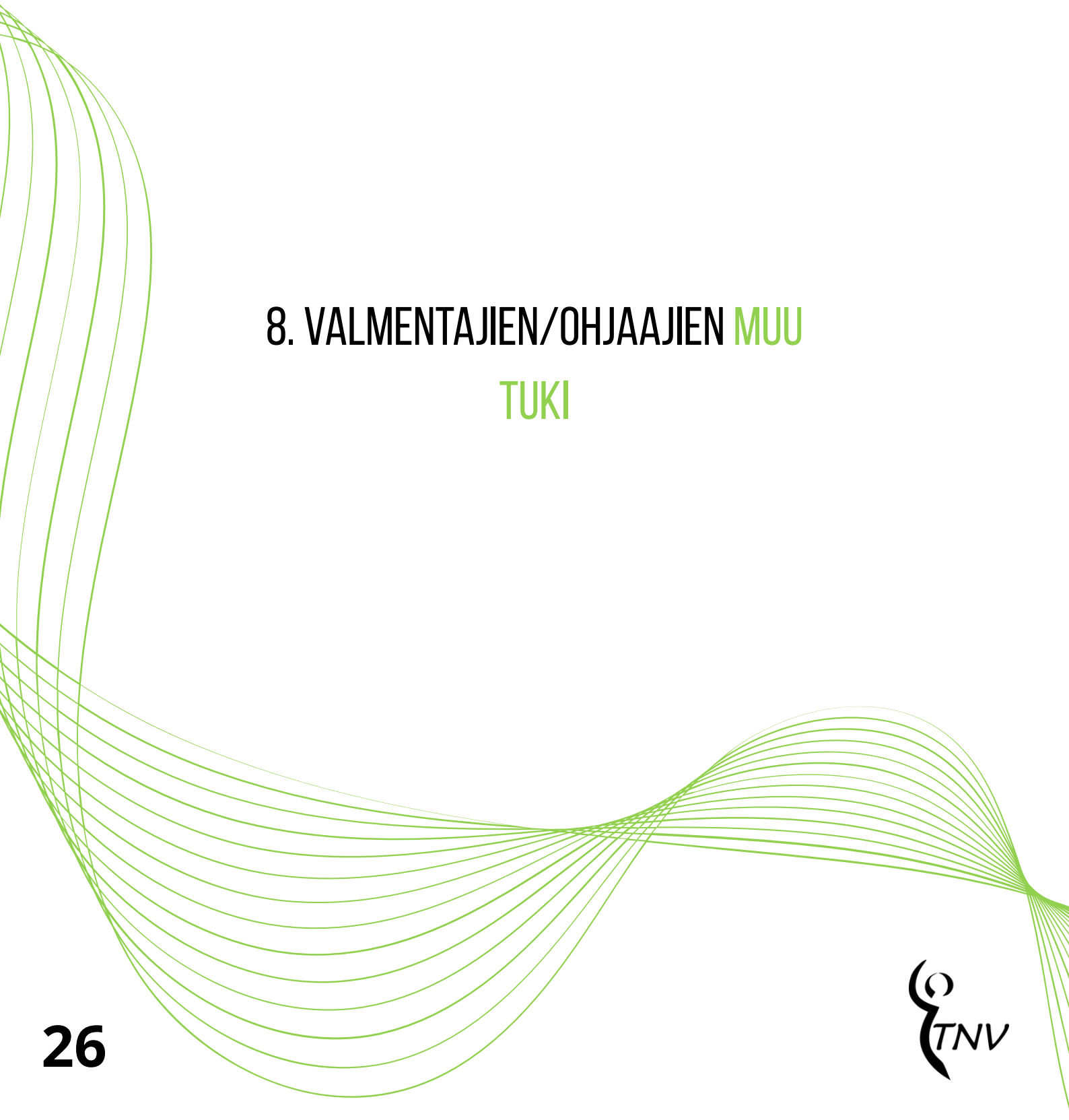
7. OHJAAJIEN JA VALMENTAJIEN TEHTÄVÄT & VASTUUT

Innostavat ja motivoituneet ohjaajat ja valmentajat ovat TNV:n seuratoiminnan sydän.

Seurassa on laadittu harrastajan, joukkueenjohtajan sekä vanhemman tehtävät ja vastuut, nämä löytyvät seuran verkkosivuilta.

Ohjaajien ja valmentajien tehtävät & vastuut:

VALMENTAJAN/OHJAAJAN tehtävät/ vastuut		
OHJAAJA	VALMENTAJA	
Tuntien suunnittelu ja ajoissa saapuminen	Sitoutuminen joukkueen & TNV:n toimintaan	
Pelisääntöjen suunnittelu ryhmän kanssa ja varmistaa, että niitä noudatetaan	Valmennuksen suunnittelu ja vastaa sen toteutuksesta.	
Pitää kirjaa osallistujista ja toimittaa listan koordinaattorille	Harrastajien tukeminen:	
Hankkii sijaisen tarvittaessa	Hyvän esimerkin näyttäminen	
Harrastuksen & kodin välinen viestintä	Viestintä vanhemmille	
Auttaa kehittämään toimintaa	Ylläpitää omaa kehitystään	
Yhteistyö apuvalmentajan kanssa	Aktiivinen osallistuminen seuratoimintaan	
	Kausisuunnitelman sekä budjetin teko ja näistä tiedotus	



8. VALMENTAJIEN/OHJAAJIEN MUU TUKI

Lasten ja aikuisten ryhmien ohjaajille ja valmentajille on tehty lisäksi ohjaustyön arkeen liittyviä **ohjeistuksia**, jotka jaetaan heille aina kauden alussa.

Nämä ohjeistukset auttavat ohjaajia/valmentajia ohjaukseen liittyvissä **käytännön tilanteissa** ja sisältävät esimerkiksi Energymmin turvallisuuteen ja ensiaputilanteisiin liittyvät ohjeistukset, mahdollisiin tunnilla tuleviin ongelmatilanteisiin liittyvät ohjeet sekä tunti-listojen toimittamiseen / palkanmaksuun liittyvät ohjeet.

Lisäksi ohjeesta löytyy **yhteystiedot** seuraan ja sektorin yhteyshenkilöön, mihin ohjaaja/valmentaja voi suoraan ottaa yhteyttä kaikkiin ohjaukseen/valmennukseen liittyvissä asioissa.