

# KRV STRATEGIA



# KRV VALMENTAJIEN STRATEGIA



## Valitaan ikäkauden päävalmentaja(t):

- Ikäkauden mestaruus- tai kilpajoukkueen valmentaja
- Työsopimuksessa tuntimäärä 10-20h/vko, sillä vastuuta useammasta eri joukkueesta
- Koulutettu valmentaja/näyttöä osaamisesta
- Tuntee vastuullaan olevan ikäkauden (vierailee treeneissä säännöllisesti)
- Organisoii ikäkauden joukkuejaot (muiden valmentajien tuella)
- Laatii yhdessä muiden valmentajien kanssa "nousemisen" kriteerit
- Organisoii ikäkauden joukkueiden välisen yhteistyön
  - tuomarointi
  - koreografiat
  - valmentajien vahvuudet
  - "treenivierailut"
- Kokoontuu ikäkauden valmentajien kanssa säännöllisesti (seuranta/tavoitteet/ongelmat), ikäkauden yhteiset valmentajapalaverit vähintään 3x/kausi (kauden alussa yhteinen, keskellä oma & lopussa yhteinen)
- Järjestää ikäkauden yhteisen vanhempainpalaverin kauden alussa
- Suunnittelee ikäkauden yhteiset treenipäivät (1-2/kausi)
- Tiedottaa jojoja ikäluokan yhteisistä asioista
- Seuraa treenin laatua ja tarkoituksenmukaisuutta, kehitystä ja painopisteitä harjoittelussa
- Seuraa kausisuunnitelmien laatua ja tarkoituksenmukaisuutta
- Seuraa yhdessä seuran kanssa ikäkauden eri luokkien tavoitteiden toteutumista



Selvitetään valmentajien/apuvalmentajien tavoitteet

- Osaaminen tällä hetkellä → mihin tähtää valmentajauralla
- Kiinnostus ja motivaatio
- Koulutustarve (koulututtautumista tuettava vähintään 50% hinnasta)
- Omat vahvuudet/kehityskohteet
- Sopiva joukkue/vastuutaso etsitään yhdessä ikäkausivalmentajien, päävalmentajan ja seuran kanssa -> kukaan ei yksin päättä oman halunsa mukaan, ketä alkaa valmentamaan, vaan asiat päätetään ja mietitään yhdessä
- Mahdollisuus ja reitti edetä haastavampaan/tavoitteellisempaan asemaan halutessaan

**Seuraavaan palaveriin mennessä jokaisen valmentajan kirjoitettava itsestään kuvaus, joka sisältää seuraavat tiedot:**

- Millaiset tavoitteet sinulla on valmentajana?
- Mitä valmennuskoulutuksia olet käynyt? Mitä sinulla on suunnitelmassa käydä ja milloin?
- Kuinka paljon sinulla on aikaa tai mahdollisuuksia ottaa vastuuta joukkueiden valmennuksesta?
- Vahvuutesi ja kehityskohteesi valmentajana?
- Toivomuksesi asemastasi uudistuvassa valmennusjärjestelmässä kaudella 2017-2018.
- Kommentteja ja ajatuksia koko KRV:n jv-strategiamallista, parannusehdotuksia?

**Kuvaukset lähetetään ja kootaan Minna Huuskoselle 7.3.2017 mennessä sähköpostitse ([minna.huuskonen@krv.fi](mailto:minna.huuskonen@krv.fi)). Laittakaa viestin otsikoksi JV-Valmentaja kysely. Vastausten pohjalta mietitään valmentajien vastuunjako ensi kaudelle.**

## Tulevaisuuden laatutekijäksi päätoiminen valmentaja

- Virkaan avoin haku
- Valintaperusteissa oltava aiempia näyttöjä (SM-tason valmennus)
- Palkkauksen tueksi mahdollista hakea tukia mm. Suomen Opetus- ja

kulttuuriministeriöltä

- Työnkuvaan kuuluu mm.
  - koko seuran ykkösjoukkueen vastuvalmentajana toimiminen (mietitään yhdessä, mistä ikäsarjasta ko. joukkue on)
  - valmentajien tukihenkilö/mentori → aktiivinen yhteistyö ikäkausivalmentajien kanssa
  - muissa seuran joukkueissa avustaminen/vierailu
  - urheilulukion aamutreeneistä vastaaminen
  - töitä koko lajin ja seuran kehityksen eteen
  - seuran kisakatselmusten järjestäminen ja suunnittelu yhdessä jv-tiimin kanssa
  - ikäsarjojen treenikokeilupäivien järjestäminen ja suunnittelu yhdessä ikäkausivalmentajien kanssa
  - seuran leirien järjestäminen ja suunnittelu yhdessä jv-tiimin kanssa
  - seuran joukkueiden kisakalentereista ja tuomareista vastaaminen
  - yhteyshenkilö johtokunnan ja valmentajien välillä
  - yhteyshenkilö oheislajivalmentajien (yu ja baletti) sekä seuran välillä

## **KRV JOUKKUEVOIMISTELUN STRATEGIA**

### **Yhtenäisyys, Jatkuvuus, Yhteistyö**

#### **Toiminnan yhtenäisyys**

- (Taito-) ja ikätasosta huolimatta jv-toiminnan tulee sitoutua yhtenäisten arvojen ja perusperiaatteiden ympärille
  - esim. laji- ja seurarakkauden lisääminen, turvallinen harjoittelu, kokonaisvaltainen valmennus, urheilullisen elämäntapaan opettaminen sekä oivaltava oppiminen (voimistelijoilla tulee olla ymmärrys lajista ja sen vaatimuksista → tulevaisuuden valmentajat)

- Ikäkauden joukkueiden toiminta vielä tiiviimmin yhtenäistettyä → mahdollistaa joukkueiden välillä siirtymisen (aktiivinen yhteistyö valmentajien ja joukkueiden välillä)
- Yhtenäisen linjan ja toiminnan edellytyksenä on siis aktiivinen yhteistyö → valmentajapalavereja järjestettävä nykyistä useammin (kauden alussa ja lopussa, 2-3h kerrallaan, sillä asiaa riittää aina)
  - JV-tiimi perustettava ja sen toiminta oltava aktiivista:
    - päävalmentaja
    - ikäkausivalmentajat
    - johtokunnasta yksi tai useampi
    - jojoista yksi tai useampi
    - (vanhemmista joku?)

## Toiminnan jatkuvuus

- Lapsuus- ja nuoruusvaiheessa voimistelijamassan suuri määrä takaa valinta- ja huippuvaiheessa lahjakkaiden voimistelijoiden riittävyyden
- Joukkue- ja tasokohtaiset pitkän tähtäimen suunnitelmat
- Seuralla myös oltava lajikehitykselle oma suunnitelma sekä tavoiteaikataulu sen toteutumiselle
- Valmentajapula suurin haaste seurassamme laadukkaan toiminnan jatkuvuuden kannalta
- Nykyisistä voimisteliijoista tulevaisuuden valmentajia → treenisisältö kasvattaa ja ohjaa heitä jo oman voimistelijauran aikana → oivaltava oppiminen tukee lajin ja harjoittelun periaatteiden ymmärrystä
- Kummivoimistelijatoiminnasta voi myös saada innostusta/kipinää pienempien voimistelijoiden neuvomiseen ja opettamiseen (tämä käyttöön kaikille, "määrätään" mitkä joukkueet kummipareja)
- Kannustus valmennuspolulle aloitettava mahdollisimman nuorena apuvalmentajuuden myötä, jotta kokemusta alkaa karttua mahdollisimman pian
- Apuvalmentajille oppimisen tukena kokeneemmat valmentajat

- Seuran ja muiden valmentajien tuki lähteä kouluttautumaan valmentajaksi (myös liiton koulutusjärjestelmän I-tason uudistuksessa seuran vastuu valmentajien kouluttamisesta korostuu)
- Seuralle nimettävä koulutusvastaava, joka patistaa valmentajia koulutuspolulla ja selvittää mahdolliset seuraavat koulutukset
- Seuran oltava aktiivinen sponsoriassissa: yhteistyötä paikallisten yritysten kanssa, mahdollinen iso sponsori koko seuralle tai edes SM-joukkueille

## Eri ammattiosaajien kanssa tehtävä yhteistyö

- Valmentajien sekä seuran henkilöstön tieto ja taito on väistämättä rajallista → yhteistyö ammattiosaajien kanssa on hyvän laadun tae
- Edullisia yhteistyösopimuksia sponsoreilla?
- Tärkeimpänä ja ensisijaisena olisi yhteistyö lajia ymmärtävän fysioterapeutin kanssa
  - lähtökohtana harjoittelun turvallisuuden varmistaminen ja terveydelliset näkökulmat
- Lisäksi hyödynnettävissä olisi resurssien mukaan esimerkiksi ravintoterapeutit, urheilupsykologit, erilliset fysiikka- tai ilmaisuvalmentajat...
- Myös muiden kaupungin urheiluseurojen kanssa yhteistyöstä voi saada tukea
- Yhteistyötä myös lähikaupunkien suurien jv-seurojen kanssa (leirejä, koulutusta, treenipäiviä ym), esimerkiksi JNV

## **KRV TREENISTRATEGIA**

Huippuvoimistelijan urapolku (Suomen Voimisteluliitto)

- Tulisi olla seuran pohja voimistelijoiden polkua suunniteltaessa
- Tiedoksi myös kotiin (tästä voitaisiin pitää koko seuran infotilaisuus jv-vanhemmille ja/tai joukkuekohtaiset infotilaisuudet)
- Runko valmennuksen suunnitteluun ja tavoitteiden asetteluun
- Yhtä pitkät kesälomat kaikilla SM- ja kilpatason joukkueilla (harrastejoukkueet voivat lomailla vähän pidempäänkin)
- Liikkuvuustestit suoritetaan kaikissa alle 14-vuotiaiden ikäkausissa vähintään kerran kaudessa
- Voima- ja nopeustestit suoritetaan 10-vuotiaista ylöspäin vähintään kerran kaudessa
- Kestävyytestit (1/kausi) ja fysioterapeutin (1-2/vuosi) lihastasapainokartoitukset suoritetaan 12-vuotiaista ylöspäin
- Lajiliiketestit suoritetaan 10-vuotiaista ylöspäin vähintään kerran kaudessa ( → Liitolta tulossa lähivuosina yhtenäiset taitomerkkitestit, jotka otetaan käyttöön kunhan tarkempaa tietoa tulee)

## **KAUSI 2017-2018:**

### **Annabellat (11-10)**

#### **1. joukkue (SM-taso)**

- 3 kertaa viikossa
- 1 + 1 + 1,5h (mattovuoro) kerrallaan
- 5-10 leiripäivää vuodessa
- seuran näytökset (1-2/kausi) ja Stara-tapahtumat (1-3/kausi)

#### **2. joukkue (kilpataso)**

- 2 kertaa viikossa
- 1 + 1,5h (mattovuoro) kerrallaan
- 5-10 leiripäivää vuodessa
- seuran näytökset (1-2/kausi) ja Stara-tapahtumat (1-3/kausi)

### **Adalmiinat (09-08)**

#### **1. joukkue (SM-taso)**

- 4 kertaa viikossa
- 1 (yu) + 1,5 + 2 (sis. baletti) + 2h (mattovuoro) kerrallaan
- oheisena yu ja baletti
- n. 12 leiripäivää vuodessa
- 8-10-vuotiaiden kilpailut (2-5/kausi)
- seuran näytökset (2/kausi)

## **2. joukkue (kilpataso)**

- 3 kertaa viikossa
- 1 (yu) + 1,5 + 2h (sis. baletti) kerrallaan
- oheisena yu ja baletti
- n. 8 leiripäivää vuodessa
- 8-10-vuotiaiden kilpailut (1-5/kausi)
- seuran näytökset (2/kausi)

## **3. joukkue (harrastetaso)**

- 2 kertaa viikossa
- 1,5 (sis. baletti) + 1,5h kerrallaan
- oheisena baletti
- seuran näytökset (1-2/kausi)

## **Anelmat (07-06)**

### **1. joukkue (SM-taso)**

- 5 kertaa viikossa
- 1 (yu) + 2 + 2 (sis. baletti?) + 2,5 (sis. baletti) + 2,5h (mattovuoro) kerrallaan
- oheisena yu ja baletti (x2?)
- n. 20 leiripäivää vuodessa
- 10-12-vuotiaiden kilpailut (3-5/kausi)
- seuran näytökset (2/kausi)
- kansainvälisten kisojen seuraaminen/osallistuminen niihin noin kerran vuodessa

### **2. joukkue (kilpataso)**

- 4 kertaa viikossa



- 1 (yu) + 2 + 2,5 (sis. baletti) + 2,5h (mattovuoro) kerrallaan
- oheisena yu ja baletti
- n. 12 leiripäivää vuodessa
- 10-12-vuotiaiden kilpailut (3-4/kausi)
- seuran näytökset (2/kausi)

### **3. joukkue (harrastetaso)**

- 3 kertaa viikossa
- 1 (yu) + 2 + 2 (sis. baletti) kerrallaan
- oheisena yu ja baletti
- n. 8 leiripäivää vuodessa
- 10-12-vuotiaiden kilpailut (1-3/kausi)
- seuran näytökset (2/kausi)

## **Alinat (05-04)**

### **1. joukkue (kilpataso)**

- 5 kertaa viikossa
- 1 (yu) + 2,5 + 2,5 + 2,5 (sis. baletti) + 3h (mattovuoro) kerrallaan
- oheisena yu ja baletti
- n. 15 leiripäivää vuodessa
- 12-14-vuotiaiden kilpailut (3-5/kausi)
- seuran näytökset (2/kausi)

### **2. joukkue (kilpataso)**

- 4 kertaa viikossa
- 1 (yu) + 2 + 2 + 2,5h (sis. baletti) kerrallaan
- oheisena yu ja baletti
- n. 12 leiripäivää vuodessa
- 12-14-vuotiaiden kilpailut (2-3/kausi)
- seuran näytökset (2/kausi)

### **3./ 4. joukkue (harrastetaso)**

- 3 kertaa viikossa
- 1 (yu) + 2 + 2h (sis. baletti) kerrallaan
- oheisena yu ja baletti

- n. 8 leiripäivää vuodessa
- 12-14-vuotiaiden kilpailut (1-3/kausi)
- seuran näytökset (2/kausi)

## Ariella (03-00)

### 1. joukkue (kilpataso)

- 5 kertaa viikossa
- 1 (yu) + 2,5 (sis. baletti) + 2,5 + 2,5 + 3h (mattovuoro) kerrallaan
- oheisena yu ja baletti
- n. 15 leiripäivää vuodessa
- 14-16-vuotiaiden kilpailut ja mahdollisesti 16-20-sarjassa kilpaileminen toisella joukkueella keväällä 2018 (3-5/kausi)
- seuran näytökset (2/kausi)

## Kauden pituus ja harjoitusmäärät

- Yllä mainitut viikottaiset harjoitusmäärät pätevät kaikilla SM-, kilpa- ja harrastejoukkueilla ajanjaksolla, jolloin on koulua, eli elokuun puolivälistä toukokuun loppuun (vakiosalivuorot).
- SM- ja kilpajoukkueilla harjoituskauden pituus on elokuun alusta juhannukseen asti.
- Harrastejoukkueiden harjoituskauden pituus on elokuun puolivälistä juhannukseen asti.
- SM- ja kilpajoukkueiden harjoitusmäärät ovat 50% normaaleista määristä elokuun alkupuoliskolla ennen koulujen alkua sekä kesäkuussa ennen juhannusta.
- Harrasteryhmät harjoittelevat myös 50% normaalista määrästä kesäkuussa juhannukseen saakka (tarvittaessa ryhmiä voidaan yhdistää)
- Oheislajiharjoituksia (baletti + yu) on entiseen tapaan syyskuusta toukokuun loppuun.
- Joululoma kaikilla jv-joukkueilla alkaa koulujen lomien alkaessa ja harjoitukset jatkuvat normaalisti heti uudenvuoden jälkeen.
- Syys- ja hiihtolomien sekä erinäisten juhlapyhien aikaisista

harjoituksista voidaan päättää joukkuekohtaisesti.

- Näiden kiinteiden harjoitusmäärien lisäksi joukkueilla on sovittu määrä leiri- ja treenipäiviä (kts. alla)

## Leirit, treenipäivät ja seuran näytökset

- Kaikilla vähintään yksi mattovuoro viikossa, 1. joukkue priorisoiden
- Kaikilla on yhtenäiset leirikäytännöt, kaikki osallistuvat leireille
- SM-tason joukkueet hakevat maajoukkuerinkiin, haastajarinkiin, ikäkausirinkiin, tulokasleiriin tai vähintään aluerinkiin (2-4 leiripäivää/kausi)
- Kilpatason joukkueet hakevat aluerinkiin (2 tai 3 leiripäivää/kausi)
- Kaikki joukkueet osallistuvat seuran omille leireille: kahden päivän leiri (2 leiripäivää/kausi)
- Ohjelman kokoamisleiri käytännöksi kaikille SM- ja kilpajoukkueille, salivuorot jaetaan valmentajapalaverissa tasan (1-2 leiripäivää/kausi)
- Ohjelman hiontaleiri käytännöksi kaikille SM- ja kilpajoukkueille, salivuorot jaetaan joukkueiden kesken tasan (1-2 leiripäivää/kausi)
- Treenipäivät kauden loppupuolella ikäkausien kesken: mietitään ensikauden joukkuejakoja yhdessä ikäkausivalmentajan ja joukkueiden päävalmentajien kesken
- Seura järjestää kerran kaudessa kisakatselmuksen, johon osallistuvat kaikki seuran SM- ja kilpajoukkueet sekä harrastejoukkueet niin halutessaan
- Seura järjestää myös joulun- ja keväänäytöksen, johon kaikki seuran joukkueet osallistuvat
- Seuran edustusesiintymiset jaetaan tasan kaikkien joukkueiden (SM-, kilpa- ja harrastejoukkueet) kesken, vuorotellen