JOUKKUEVOIMISTELUN VALMENNUSSTRATEGIA 2022-2025

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry

Liikuntaa lähellä sinua

KRV 1906

KUOPION REIPPAAN VOIMISTELIJAT

Sisällysluettelo

1 Johdanto **3**

2 Valmennuksen yhteiset arvot & tavoitteet **4**
2.1 Yhtenäisyys ja yhteisöllisyys 4
2.2 Hyvinvointi ja vastuullisuus 5
2.3 Kehittyminen ja tavoitteellisuus 5
2.4 Suunnitelmallisuus ja seuranta 6

3 Voimistelu eri sarjatasoilla **7**
3.1 Joukkuejaot 9
3.2 Yhteistyö eri sarjatasojen välillä 9
3.3 Kauden pituus ja harjoitusmäärät 10
3.3 Kilpaileminen 11
3.4 Leirit 12
3.5 Oheiset 13
3.6 Testaaminen & kehityksen seuranta 13
3.7 Valmentajamäärät eri ikäluokissa & tilanteissa 15

4 Valmentajat & valmentaminen **16**
4.1 Valmentajan polku KRV:ssä 17
4.2 Valmentajaroolit ja tehtävät 17
4.3 Yhteistyö muiden ammattiosaajien kanssa 19
4.4 Tuomarointi 19

5 Viestintä **20**
5.1 Valmentajien välinen viestintä & yhteistyö 20
5.2 Valmentajien ja jaoston välinen viestintä & yhteistyö 21
5.3 Valmentajan ja voimistelijan/perheiden välinen viestintä & yhteistyö 21
5.4 Jaoston/johtokunnan ja voimistelijan/perheiden välinen viestintä 21

6 Jatkuvuus & markkinointi **22**
6.1 Lajin markkinointi 22

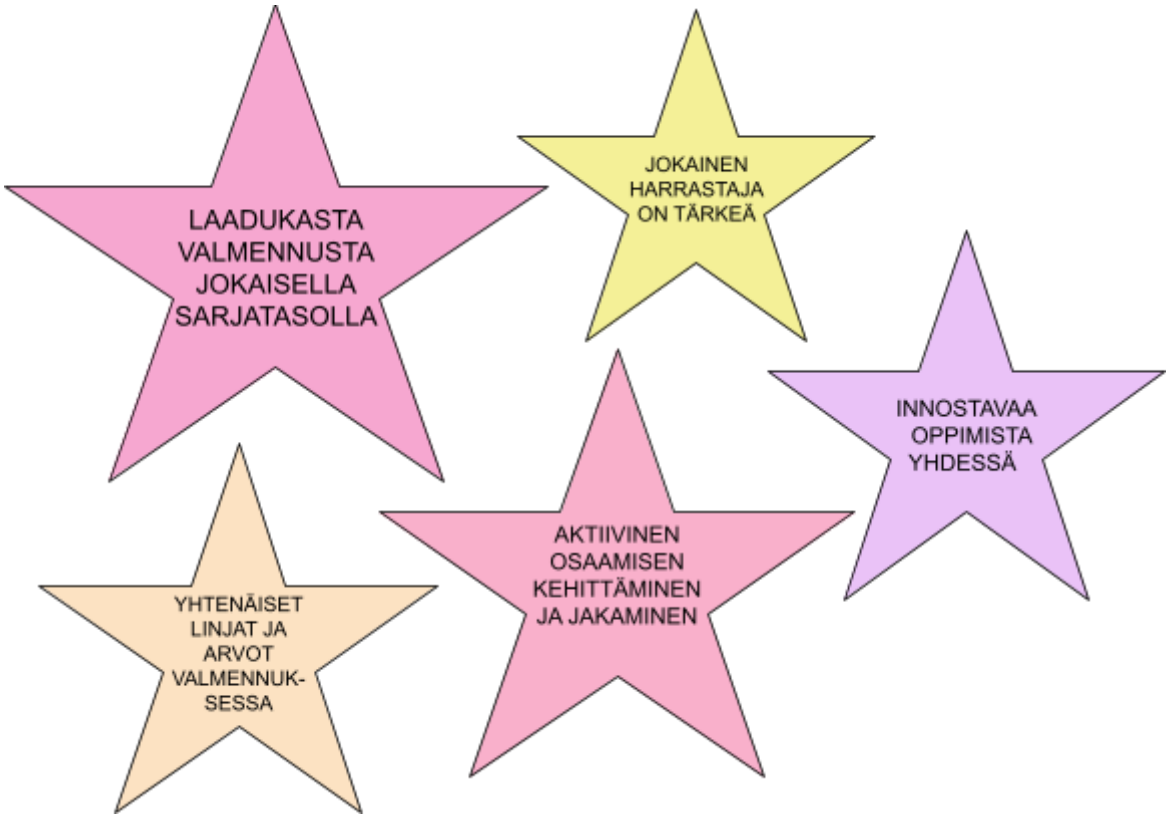
7 Strategian tekijät & lähteet **23**

1 Johdanto

Tämä versio Kuopion Reippaan Voimistelijoiden joukkuevoimistelun valmennuksen strategiasta on suunnattu erityisesti valmentajille ja jaostolle. Yleiseen jakoon voimistelijoille ja perheille on lisäksi tiivistetty versionsa.

KRV:n joukkuevoimistelun valmennusstrategian tavoitteena on yhtenäisten linjojen sopiminen lajiosaamisen sekä valmennuksen laadun kehittämiseksi pitkäjänteisesti. Strategian tarkoituksena on toimia ohjeellisena pohjana kaikelle joukkuevoimistelun valmennustoiminnalle ja valmentajien tehtävänä on aktiivisesti huolehtia sen toteutumisesta osana arkipäiväistä valmennustoimintaa. Strategia pohjautuu Suomen Voimisteluliiton laatimaan Huippuvoimistelijan Urapolkuun ja se sisältää KRV:n yhteiset sekä erityisesti sen joukkuevoimistelun tärkeimmät arvot ja tavoitteet, joita kunnioittaen koko strategia on laadittu. Strategia täydentää KRV:n ja joukkuevoimistelujaoston muita toimintasuunnitelmia sekä sääntöjä, eivätkä ne poissulje toisiaan. Strategia esittelee lähinnä rakenteellisesti myös KRV:n harrastepuolelle kuuluvien ryhmien (JV-alkeet, esikilpa...) roolia, mutta lähtökohtaisesti strategian sisältö on suunnattu joukkuevoimistelujaoston toiminnan alaisille valmennusryhmille.

Tämä kyseinen strategia kattaa kaudet 2022-2025 syyskaudesta alkaen. Tulevaisuudessa valmennusstrategiaa päivitetään neljän vuoden välein, mikä mukailee Voimisteluliiton linjauksia. Seuraava, kausien 2025-2028 strategia luodaan edeltävän kauden aikana. Kausittain joukkuevoimistelun strategiasta valitaan ikäkausivalmentajien & joukkuevoimistelun jaoston kehityspalavereissa muutama painopiste, joiden toteutumista käytännön työssä pyritään korostamaan, kehittämään ja seuraamaan erityisesti.



2 Valmennuksen yhteiset arvot & tavoitteet

Joukkuevoimistelun valmennuksessa noudatetaan ja kunnioitetaan KRV:n yhteisiä arvoja sekä pelisääntöjä. Koko seuran yhteisiä arvoja ovat *yhteisöllisyys, hyvinvointi, vastuullisuus, kehittyminen & tavoitteellisuus*. Nämä arvot tukevat myös muita joukkuevoimistelun strategiaan kirjattuja arvoja alla.

2.1 Yhtenäisyys ja yhteisöllisyys

- Ikä- ja taitotasosta riippumatta toimintaa ohjaa yhteiset arvot sekä linjat valmennuksessa
- Yhteisöllisyyden luo yksilöt: valmentajat pyrkivät huomioimaan voimistelijat myös yksilöinä sekä opettavat voimistelijoille taitoa huomioida muita.
- <u>Seurahenki ja yhteisöllinen toiminta:</u>
    - ➔ positiivisuus ja kannustava keskustelusävy sekä hyväksyvä ilmapiiri, pyrkimys vähentää kaikkea negatiivista vertailua
    - ➔ yhteistyö ikäkauden sisällä sekä eri ikäkausien ja lajien välillä
    - ➔ kummivoimistelijatoiminta jokaisessa ikäkaudessa: vahvistaa yhteisöllisyyden lisäksi myös voimistelijoilla idolikulttuuria ja itsevarmuutta esikuvana toimiessa. Kummit arvotaan satunnaisesti ikäkausien eri joukkueista.
    - ➔ yhteisöllisen toiminnan järjestäminen myös harjoitusten ulkopuolella
    - ➔ osallistetaan toimintaan voimistelijoiden ja valmentajien lisäksi myös vanhempia

- Voimistelijoiden kuuluvuuden tunteen ja lajirakkauden vahvistaminen autonomiaa tukevassa, positiivisessa ympäristössä
    - ➔ toteutumisen huomiointi ja seuranta osana arkea sekä suunnitelmallisemmin kausitasolla myös esim. erinäisinä harjoitteina
    - ➔ *Voikkaneuvosto*: jaoston koordinoima, eri joukkueiden ja ikäluokkien voimistelijoista koostuva ryhmä, joka edustaa koko voimistelijayhteisön ääntä ja vaikuttaa yhteisiin asioihin.

2.2 Hyvinvointi ja vastuullisuus

- Valmentamisen vastuun huomioiminen kaikessa toiminnassa!
- Seuran sääntöjen ja linjausten noudattaminen:
    - ➔ käydään läpi erityisesti uusien valmentajien kanssa kausittain valmentajapalavereissa, mentorointitoiminnassa sekä valmennuskoordinaattorin toimestta
- Hyvinvointia vahvistava, avoin & luottamuksellinen ilmapiiri:
    - ➔ Jokaisen voimistelijan tasa-arvoinen kohtelu ja huomioiminen yksilönä
    - ➔ peruspilarina valmentajien läsnäolo ja eläytyvä kuuntelu (=ollaan aidosti kiinnostuneita voimistelijoiden sekä vanhempien asioista, oltava tunne että tulee kuulluksi). Aktiivista vuorovaikutusta.
    - ➔ Aktiivinen kommunikaatio ja yhteistyö myös kotiin!
- Turvalliset harjoitusolosuhteet
    - ➔ KRV:lle oma hallitila kanveeseilla kaudesta 2022-2023 alkaen
- Loukkaantumisten ennaltaehkäisy
    - ➔ valmentajien kouluttautuminen, oikeantasoisten ja turvallisten treenien suunnittelu sekä olosuhteiden huomioiminen, kuormituksen ja palautumisen seuranta
    - ➔ Syksyllä 2021 on aloitettu seurayhteystyö Urheilu Mehiläisen kanssa (esim. käynti lääkärin vastaanotolla, fysioterapeutilla, laboratoriossa tai leikkauksessa).
    - ➔ Strategiakaudella 2022-2025 pyritään lisäämään fysioterapian roolia osana arkivalmennusta: voimavalmennus, kausisuunnitelmakonsultaatiot, LTP-testaus
- Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen kannustaen
    - ➔ perheen rooli tärkeä ja valmennuksen rooli on tukea perhettä tässä sekä tarjota tietotaitoa
        - ◆ esim. yhteiset luennot, ideapäivät tmv. sekä aiheen käsittely vanhempainpalavereissa
        - ◆ Kodin & valmentajien rooliin sekä vastuunjakoon löytyy valmiita materiaaleja mm. Olympiakomitealta.
    - ➔ kokonaisvaltainen huomioiminen yksilönä, eikä ainoastaan urheilijana
        - ◆ Lisää aiheesta esim. Nuori mieli urheilussa -hankkeessa (MIELI ry) → seuran valmentajille ilmaiset verkkokurssit aiheesta keväällä 2022 valmennuskoordinaattorin koordinoitavaksi

- ➔ kannustetaan urheilijoita hakemaan liikuntapainotteisille luokille kouluissa ja seurana pyritään kehittämään tätä yhteistyötä koulujen kanssa strategiakaudella 2022-2026.
    - Strategiakauteen lähtiessä muutamia voimistelijoita on jo liikuntapainotteisilla peruskoululuokilla.
    - Tavoite lisätä voimistelijamääriä peruskoulutasolla ja kehittää yhteistyötä lukioihin.
- ➔ valmentajan rooli myös esikuvana lapsille ja nuorille

- Aktiivinen selvittely lajin ajankohtaisista asioista seuraamalla Voimisteluliiton lajitiedotteita ja viestintää
- Vastuullisuuteen kuuluu myös oman osaamisen rajallisuuden tunnistaminen, hyväksyminen ja avun pyytäminen.

2.3 Kehittyminen ja tavoitteellisuus

- Seuran tärkeä tavoite on tarjota joukkuevoimistelua jokaisella sarjatasolla. Jo uuden ikäkauden aloittaessa pidetään tämä tavoite mielessä tarjoamalla SM-sarjoihin tähtäävää valmennusta.
- Kokonaisvaltainen valmennus: valmennuksessa pyritään huomioimaan voimistelijat sekä heidän ominaisuutensa kokonaisuudessaan monipuolisesti suunnitelluilla harjoitteilla niin fyysisiin, psyykkisiin kuin taito-ominaisuuksiin nähden. Iän mukaisia nopean kehittymisen kausia painotetaan ja fysiikkapohja pyritään luomaan mahdollisimman nuorena.
- Oivaltava oppiminen: valmennuksessa haastetaan voimistelijoita myös omaan ajatustyöhön esim. kysymällä suorien vastausten sijaan. Tavoitteena parempi ymmärrys lajista.
- **Kehityskeskustelut vuosittain kaikille valmennusjoukkuelaisille**: voimistelijan (ja perheen) ymmärrys kasvaa lajivaatimuksista, osaamisesta ja edistymisestä sekä voimistelijan vahvuuksista ja kehityskohteista.
- Sarjatasosta riippumatta kaikille joukkueille määritetään omat realistiset tavoitteet ja tavoitteiden asettamisessa pyritään huomioidaan voimistelijoiden oma motivaatio osallistamalla heitä mukaan miettimään tavoitteita sekä keinoja niiden saavuttamiseksi.
- **Valmentajat kehittävät aktiivisesti omaa osaamistaan**, tekevät yhteistyötä ja jakavat osaamistaan.
    - Voimisteluliiton ja seuran järjestämät valmentajakoulutukset, tuomarikoulutukset
    - Kausittaiset valmentajapalaverit
    - Valmentajamentorointi
    - Valmentajien ideapankki, liiton leireiltä muistiinpanojen jako
- Valmentajille järjestetään seuran puolesta henkilökohtaisia kehityskeskusteluja valmennuskoordinaattorin kanssa.
- Jaoston rooli on kannustaa ja tukea rahallisesti valmentajia kouluttautumaan: koulutusten kustantaminen (väh. 50% koulutuksen hinnasta), koulutustason huomioiminen valmentajien palkassa

2.4 Suunnitelmallisuus ja seuranta

- Valmennus on järjestelmällisesti suunniteltua jokaisella ikäkaudella ja joukkueella:
    - ➔ pitkän tähtäimen suunnitelmat
    - ➔ kausisuunnitelmat
    - ➔ jakso- ja viikkosuunnitelmat
    - ➔ harjoituskohtaiset suunnitelmat
- **Kaikki** em. suunnitelmallisuuden tasot tulee jokaisella joukkueella olla **kirjattuna** ylös!
- Jokaiselle em. listassa mainitulle tasolle on asetettu joukkuekohtaiset tavoitteet, jotka ohjaavat suunnittelua. Listassa ylhäältä alemmas mentäessä tehtyjen suunnitelmien tulee tukea myös ylemmille tasoille asetettuja tavoitteita.
- Kausisuunnitelmat toimitetaan syys- ja tammikuun loppuun mennessä KRV:n valmennuskoordinaattorille.
- Voimistelijoiden ikä- ja taitotason huomioiminen suunnittelussa
- Olosuhteiden, kuten käytössä olevien harjoitustilojen tai varusteiden huomioiminen suunnittelussa
- Treenien rakenteen suunnitteleminen tehokkaaksi ja kuormituksen kannalta turvalliseksi
    - Strategiakaudella 2022-2026 kehitetään yhteistyötä urheilufysioterapeuttien kanssa harjoittelun kuormittavuusarvioiden ja vammaprevention tueksi esimerkiksi kausisuunnitelmakonsultaatioiden avulla.
- Suunnitelmallisuus tukee myös erilaisten haasteiden ennakointia
- KRV:llä on käytössä myös lajien yhteinen ideapankki, jossa jaetaan materiaaleja kaikkien seuran valmentajien ja ohjaajien käytettäväksi
- Kehityskohteiden ja tavoitteiden toteutumisen seuranta on säännöllistä
    - ➔ voimistelijoiden testaaminen (ks. kohta 3.6.)
    - ➔ valmentajien aktiivinen työ ja analysointi tavoitteiden toteutumisen sekä tehtyjen suunnitelmien välillä
    - ➔ Kilpajoukkueet toimittavat joulu- & kesäkuun loppuun mennessä jaostolle lyhyen kausiraportin, josta ilmenee joukkueen/ikäkauden kauden tavoitteet sekä kilpailuiden tulosseurantaa ja pohdintaa

3 Voimistelu eri sarjatasoilla

Kuopion Reippaan Voimistelijoiden tavoitteena joukkuevoimistelussa on tarjota laadukasta ja innostavaa valmennustoimintaa kaikilla Suomen Voimisteluliiton sarjatasoilla. Jokaisella ikä- ja sarjatasolla toiminta perustuu yhtenäisten arvojen sekä perusperiaatteiden ympärille.

Kilpaileminen joukkuevoimistelussa eri sarjatasoilla

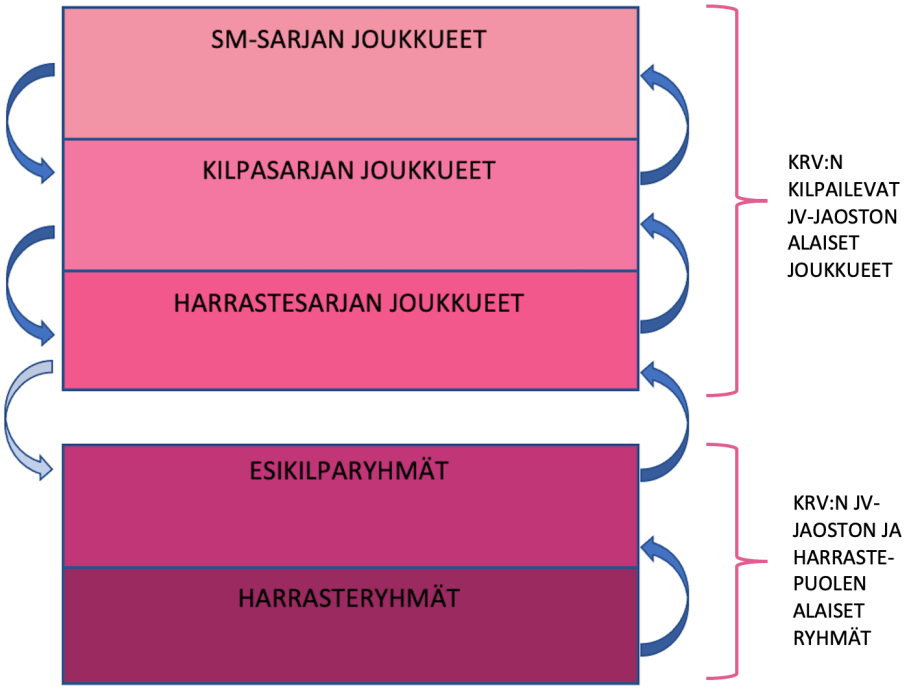
Joukkuevoimistelun kilpailutoiminta alkaa Suomessa 8-10-vuotiaiden ja 10-12-vuotiaiden ikäluokista, joissa kaikki joukkueet kilpailevat vain yhdellä sarjatasolla. Yli 12-vuotiailla kilpailutoiminta jakautuu SM-, kilpa- ja harrastetasoille. SM-sarjojen valtakunnallisilla kilpailuilla on suomenmestaruusarvo. Kilpasarjoissa kisataan valtakunnallisella tasolla

Voimisteluliiton kilpasarjojen mestaruuskilpailuissa ja harrastesarjojen kilpailuja järjestetään Cup-kilpailuiden yhteydessä. Lisäksi alle 12-vuotiaille järjestetään Voimistelun Stara-tapahtumia, joissa joukkueita ei aseteta paremmuusjärjestykseen.

KRV:n valmennusjärjestelmän laatikkomalli

Alla on kuvattu KRV:n joukkuevoimistelutoiminnan eri tasot, sekä niistä hallinnollisesti vastaavat tahot eli joko seuran joukkuevoimistelujaosto tai harrastevoimistelupuoli. Ryhmien tai kilpailevien kokoonpanojen määrä laatikkomallin eri tasoilla tulee pohtia kausittain ja ikäkausikohtaiset harrastajamäärät huomioiden. Yleisesti laatikkomallissa ylöspäin mentäessä harjoittelun taitotaso ja sitoutumisaste kasvaa, mikä näkyy esimerkiksi harjoitusmäärissä tai kilpailutavoitteissa. Laatikkomalli kuvastaa myös voimistelijoiden siirtymisiä eri kokoonpanojen ja sarjojen tai harraste- ja valmennuspuolen välillä. Yksittäisen voimistelijan polku KRV:ssä on kuvattu seuran sivuilla ja päivittyy vuosittain.

Kilpailevissa valmennusryhmissä voimistelijat jaetaan ikäkausittain taito- ja motivaatiotason mukaisiin kokoonpanoihin eri sarjatasoille ja tällöin myös harrasteryhmistä voimistelijat voivat hakea kilpaileviin valmennusryhmiin. On myös mahdollista, että esimerkiksi muuttuneen elämäntilanteen myötä voimistelija voi halutessaan siirtyä kilpapuolelta harrasteryhmään harjoittelemaan kevyemmin. Jotta kokoonpanomuutokset ja siirtymät laatikkomallin eri tasojen välillä olisivat mahdollisimman neutraaleja, tekevät ikäkausitasolla mallin eri tahot yhteistyötä keskenään.



Kilpailevat valmennusjoukkueet (KRV:n JV-jaoston alaiset joukkueet)
KRV:n joukkuevoimistelun perusideana pitkällä tähtäimellä on tarjota laadukasta valmennusta jokaisella sarjatasolla. Tähän mennessä seurastamme on vasta kaksi joukkuetta kilpaillut 12-14-vuotiaiden SM-sarjassa. Pienet voimistelijamäärät ovat rajoittaneet osaltaan joukkueiden siirtymistä SM-sarjaan. Lapsuusvaiheen valmennus pyritään toteuttamaan tulevaisuuden SM-sarjavoimistelua mahdollistavana. Joukkueiden määrät eri tasoilla muovautuvat kuitenkin voimistelijoiden taitotasojen ja määrän mukaan tapauskohtaisesti ja voivat siten eri ikäkausien välillä myös poiketa toisistaan.

Kilpailevien valmennusjoukkueiden käytäntöjä on käsitelty tämän kappaleen alakohdissa tarkemmin.

KRV:n harrasteryhmät
Harrasteryhmät, kuten JV-alkeet ja esikilparyhmät kuuluvat hallinnollisesti KRV:n joukkuevoimistelujaoston lisäksi myös harrastepuolelle ja siitä syystä niiden toimintaa käsitellään tässä strategiassa valmennusjoukkueita lyhyemmin. Laadukas harrastetoiminta ja jokainen harrastaja on kuitenkin KRV:lle ja joukkuevoimistelutoiminnalle tärkeä. Siitäkin syystä valmentajat ja harrasteohjaajat tekevät yhteistyötä kausittain ja jakavat osaamistaan. Kokeneimmat valmentajat, kuten ikäkausivalmentajat toimivat harrasteryhmien ohjaajille mentorina ja tukena esimerkiksi kauden suunnittelutöissä.

Erona valmennuspuoleen nähden ryhmät harjoittelevat tyypillisesti kilpailevia joukkueita vähemmän ja esiintymisiä on lähinnä vain seuran omissa näytöksissä. Esikilparyhmät osallistuvat lisäksi Voimisteluliiton Stara-tapahtumiin. Harrastetoiminnan tavoitteissa korostuu erityisesti liikunnan ilo, lajirakkauden muodostuminen sekä sosiaalisten taitojen opettelu osana ryhmää. Harrasteryhmien ohjaajien tavoittena on myös luoda positiivista kuvaa kilpailutoiminnasta sekä innostaa kiinnostuneita hakemaan valmennusjoukkueisiin.

KRV tarjoaa esikilparyhmiä syksystä 2021 alkaen 8-10-vuotiaiden ja 10-12-vuotiaiden ikäluokissa sekä tulevaisuudessa kysynnän mukaan mahdollisesti myös yli 12-vuotiaille. Ryhmien ideana on toimia uusille harrastajille ponnahduslautana harrastepuolelta kilpapuolelle. Tästä syystä esikilparyhmien harjoitusmäärät ja tavoitteet ovat hieman muita harrasteryhmiä suuremmat ja kilpailukokemuksia alle 12-vuotiaat kartuttavat myös Stara-tapahtumista.

3.1 Joukkuejaot

Kuopion Reippaan Voimistelijoiden kilpailevien ikäluokkien valmennusryhmissä valmennustiimi vakaa voimistelijat kokoonpanoihin heidän taito- ja motivaatiotasojensa mukaan. Nuoremmilla lapsilla jaot voivat perustua myös esimerkiksi perheiden halukkuuteen harjoitella eri määriä.

Ikäkausivalmentajalla on päävastuu joukkuejakojen toteutuksesta sekä niihin liittyvästä käytännön informoinnista, mutta itse jakojen tekoon osallistuu koko ikäkauden valmentajatiimi. Voimistelijan ja perheen kanssa tulee käydä keskustelu mahdollisista tulevista kokoonpanomuutoksista mieluiten n. 6 kk, mutta *viimeistään* 2 kk ennakkoon, jotta

voimistelijalla ja perheellä on aikaa käsitellä asiaa sekä halutessaan vielä vaikuttaa omiin kehityskohtiinsa ennen virallista jakoa. Aikatauluihin vaikuttaa tilanne sekä voimistelijan ikä, sillä esim. lapsuusvaiheessa kehitys voi tyypillisemmin olla jaksottaisesti ja yksilöllisesti nopeampaa, jolloin tilanteen ennustettavuus puoli vuotta ennakkoon voi olla haastavaa. Voimistelijan kehityksestä ja taidoista keskustellaan aina kuitenkin vuosittain myös kehityskeskusteluissa.

Joukkuejakoja käsiteltävissä asioissa, kuten muussakin vuorovaikutuuksessa voimistelijoiden ja perheiden kanssa tulee toimia avoimesti ja herkkyys huomioiden. Jakoperusteet täytyy pystyä tuomaan esille, kuitenkin muiden voimistelijoiden yksityisyydensuoja muistaen.

Joukkuejakoja tarkastellaan vähintään vuosittain kaikissa kilpailevissa ikäkausissa. Jakoja miettiessä arvioidaan tasavertaisesti ikätaso huomioiden eri voimistelijoiden fyysisiä ominaisuuksia, lajitaitoa sekä motivaatiotekijöitä. Jaot perustuvat voimistelijoiden antamaan jatkuvaan näyttöön harjoituksissa, kauden aikana otettuihin testituloksiin sekä kehityskeskusteluissa ja muussa vuorovaikutuksessa esille nousseisiin seikkoihin liittyen esimerkiksi voimistelijan tavoitteista ja perheen sitoutumishalukkuudesta.

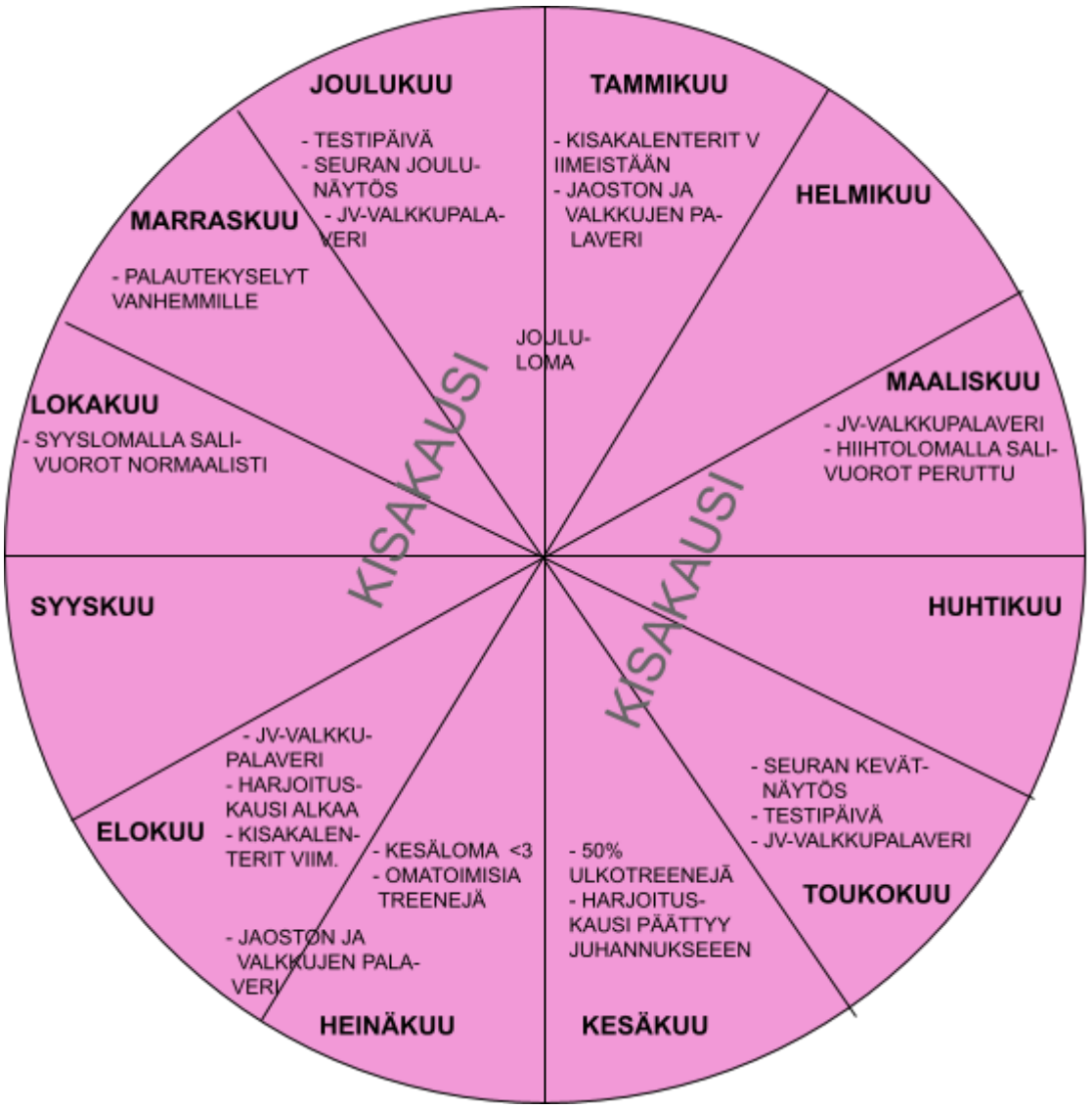
3.2 Yhteistyö eri sarjatasojen välillä

Tiivis yhteistyö ja hyvä yhteishenki ikäkauden sisällä helpottaa voimistelijoiden siirtymisiä joukkueiden välillä. Saman ikäkauden eri kokoonpanojen välisen hyvän yhteishengen eteen tehdään töitä aktiivisesti, valmentajalähtöisesti ja positiivisia asenteita korostaen. Tämä tulee huomioida kaikessa vuorovaikutuksessa ja keskusteluissa.

Kausisuunnitelmiin sisällytetään suunnitelma siitä, kuinka ikäkauden sisäistä yhteistyötä toteutetaan (esim. yhteistreenit, vapaa ajan toiminta, valmentajien treenivierailut sekä konkreettiset keinot kuten ryhmäytymisharjoitteet). Ikäluokissa, joissa on seuran harrastepuolella JV-alkeisryhmiä tai esikilparyhm(i)ä, yhteistyötä tehdään myös harraste- ja valmennusryhmien välillä, jotta harrastepuolen voimistelijat pääsisivät tutustumaan matalalla kynnyksellä tavoitteellisempaan valmennus- ja kilpailutoimintaan.

KRV:n joukkuevoimistelun eri ikäkaudet eli *tiimit* nimetään yhtenäisesti siten, että jokaisella tiimillä on oma alkukirjain, jonka mukaisesti kaikki kokoonpanot nimetään.

3.3 Kauden pituus ja harjoitusmäärät



VUOSIKELLO: Yllä oleva vuosikello toimii pohjana ja kuvaa yleisellä tasolla vuoden tapahtumia. Jokainen joukkue voi soveltaa kelloa joukkuekohtaisia kalentereita luodessaan. Kellonäkymässä näkyvien tapahtumien lisäksi vuosittain pidetään myös joukkuekohtaisesti sovittuna hiontaleirit sekä liiton leirit, harkkakisat ja yhteiset kummitreenit kummijoukkueiden kanssa.

Kauden pituus on kaikilla seuran valmennusjoukkueilla sama: elokuun alusta juhannukseen. Syyslomalla treenit ovat normaalien salivuorojen mukaiset, koska kisakausi on lyhyt ja ensimmäiset kisat usein lähellä syyslomaa. Kevätkausi on pidempi, joten hiihtoloman salivuorot perutaan. Jos joukkue haluaa treenata myös hiihtolomalla, voi joukkue perua esimerkiksi yksittäisiä treenejä kauden aikana, jotka voi pitää sitten korvaavina treeneinä hiihtolomalla. Ikäkausikohtaista oheisharjoittelua on budjetoitu vuosittain n. 33 viikon ajalle ja joukkueet voivat suunnitella kausisuunnitelmaan näiden treenikertojen jakamisen

haluamilleen viikoille. Kesätreeneistä (eli kesäkuun treenit ennen juhannusta) harjoitustunneista on 50% ulkotreeneinä.

Harjoitusmäärät riippuvat joukkueen voimistelijoiden iästä, tavoitteista sekä sarjatasosta. Erityisesti SM-sarjassa kilpailevilla sekä sinne tähtäävillä joukkueilla harjoitusmäärät perustuvat Huippuvoimistelijan Urapolkuun. Muilla sarjatasoilla Huippuvoimistelijan Urapolkua sovelletaan kyseiselle sarjatasolle (kilpa- ja harrastesarjat) sopivaksi, myös joukkueen yksilöllinen tilanne huomioiden.

3.3 Kilpaileminen

Kilpaileminen on tärkeä osa jokaisen valmennusjoukkueen harjoituskautta. Kilpailumäärät ovat joukkuekohtaisia ja linjataan voimistelijoiden sen hetkisen iän, sarjatason sekä pitkän tähtäimen suunnitelman mukaisesti joukkuevoimistelijan urapolku huomioiden. Kuitenkin kilpa- ja SM-sarjoissa tulee osallistua vähintään kolmeen kisaan joka kaudella. Yksittäiset kisat valitaan kilpailukalenterista myös joukkuekohtaisesti, mutta valmentajan tulee kisoja valitessaan suosia mahdollisuuksien mukaisesti sellaisia kisoja, joihin osallistuu mahdollisimman moni muu seuran joukkue. Näin saadaan jaettua sekä siirtymä-, että majoituskuluja sekä keskitettyä tarvittavia tuomareita yhteen kisaan/viikonloppu. Alle 8-vuotiaat osallistuvat Stara-tapahtumiin. Myös 8-12-vuotiaiden joukkueet voivat osallistua Staroihin, esimerkiksi jos uutena perustettu joukkue haluaa hakea esiintymiskokemusta ennen varsinaisiin kisoihin osallistumista. SM-sarjan joukkueet pyrkivät mahdollisuuksien mukaan muiden kisojen lisäksi myös kansainvälisiin kisoihin.

Kilpailureissuilla valmennuksessa opetetaan voimistelijoille tärkeitä arvoja ja psyykkisiä taitoja. Valmennuksen tehtävänä on opettaa kilpailutilanteessa toimimista, parhaansa yrittämistä sekä taitoa käsitellä stressiä ja muita tunteita onnistumisissa ja epäonnistumisissa, pyrkiä edistämään positiivista joukkue/seura/lajihenkeä, kannustamiskulttuuria sekä urheilullisten elämäntapojen opettelua. Voimisteluliiton “Me voimistelussa” -dokumentissa lisää kilpailu- ja leiritoiminnan yleisistä ohjenuorista ja arvoista sekä voimistelijan, että valmentajan näkökulmista.

Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

• Valmentaja asettaa yhdessä joukkueen kanssa realistiset tavoitteet kullekin kilpailukaudelle joukkueen taitotason, ikätason ja pitkän tähtäimen tavoitteet huomioiden

- ➔ Kunkin kilpailukauden tavoite tulee pohjautua kunkin joukkueen pitkän tähtäimen suunnitelmaan ja tavoitteisiin
- ➔ Erityisesti pienillä voimistelijoilla keskitytään asettamaan tavoitteet siten, että ne ovat taidollisia ja kohdistuvat esimerkiksi onnistumisiin omassa suorituksessa. Sijoitustavoitteet tai kategoriatavoitteet ovat alle 12-vuotiailla täysin toisarvoisia.
- ➔ Kunkin kilpailukauden tavoitteet tulee käydä läpi yhdessä myös voimistelijoiden kanssa ja niiden tulee olla myöskin vanhempien tiedossa

- ➔ Valmentaja analysoi kauden päätteeksi kilpailukauden onnistumisen (päästiinkö tavoitteisiin, miksi, miksi ei jne) ja huomioi nämä asiat seuraavan kauden kausisuunnitelmaa tehdessään

• Valmentajan tehtävä on olla läsnä kilpailupaikalla, tukea, kannustaa, auttaa kilpailuun valmistautumisessa selkä antaa sekä positiivista, että rakentavaa palautetta kilpailusuorituksesta

- ➔ Valmentajan pääasiallinen rooli on saada voimistelijat toimimaan kisassa joukkueen ikätaso huomioiden parhaalla mahdollisella tasollaan tuomalla heille luottamusta omaan osaamiseen sekä kykeneväisyyteen
- ➔ Valmentajan tehtävä on kertoa voimistelijoilla ja huoltajille aikatauluista sekä siitä, miten toimitaan missäkin tilanteessa
- ➔ Valmentaja pitää yllä hyvää ilmapiiriä ja kannustaa voimistelijat omiin huippusuorituksiinsa pyrkien huomioimaan urheilijat yksilöinä (erilaiset tarpeet kannustaa tai helpottaa jännitystä)
- ➔ Valmentaja edistää omalla esimerkillään ja käytöksellään positiivista kilpailukulttuuria

• Kilpailuissa käyttäydytään pienestä pitäen asiallisesti ja kaikkia kunnioittaen ja kannustaen

- ➔ Valmentaja opettaa sekä kertomalla, että näyttämällä itse hyvää esimerkkiä siitä, että kaikkiin kilpailijoihin suhtaudutaan positiivisella asenteella ja kaikkia kannustetaan myös oman seuran ulkopuolelta
- ➔ Kilpailuissa käyttäydytään asiallisesti, kohteliaasti ja muut huomioiden ja kenenkään toimimista ei kommentoida negatiivisesti
- ➔ Tuomareiden antamia pisteitä ei arvostella voimistelijoiden kuullen

• Palautetta annetaan säännöllisesti, rakentavasti ja ennen kaikkea positiivisella asenteella

- ➔ Suorituksen jälkeen käydään yhdessä voimistelijoiden kanssa läpi lyhyt analyysi suorituksesta
- ➔ Kotona tarkempi ja huolellisempi läpikäynti, jossa käydään läpi eri osa-alueet, **onnistumiset** sekä “epäonnistumiset”, eli **kehityskohteet**
- ➔ Palautteen on oltava **rakentavaa** ja palautetta antaessa **täytyy huomioida kyseisen joukkueen ikätaso** ja sovellettava palaute sen mukaiseksi
- ➔ Lyhyt analyysi kisoista myöskin vanhemmille

3.4 Leirit

Jokaiselle valmennusjoukkueelle on suoraan laskettu kausibudjettiin kuuluvaksi leiritunteja esim. kilpailukoreografian opettelua ja hiontaa varten.

Kaikki kilpa- ja SM-sarjassa kisaavat sekä niille tasoille pyrkivät joukkueet hakevat vuosittain mukaan tasonsa mukaiseen Voimisteluliiton rinkileiritoimintaan. Harrastesarjan joukkueita suositellaan osallistumaan Voimisteluliiton harrasterinkileireille.

Lisäksi KRV järjestää sekä syys- että kevätkaudella tuomarileirin, jossa jokainen joukkue saa palautetta joltakin seuran ulkopuoliselta tuomarilta kilpailuohjelmastaan. Touko-, tai kesäkuussa järjestetään koko jv-puolen yhteinen voimisteluleiri, jonne jokainen joukkue osallistuu. Tämän leirin yhteydessä pidetään myös kevään yhteinen testipäivä.

3.5 Oheiset

Valmennusryhmillä harjoitteluun sisällytetään ikäkausikohtaisesti päätettävä oheisharjoittelu, jonka tavoitteena on tukea harjoittelun monipuolisuutta lajivaatimukset ja joukkueen kehityskohdat huomioiden. Harjoittelu voi olla esimerkiksi fysiikkavalmennusta tai balettia ja siinä voidaan hyödyntää eri lajien asiantuntijoita varsinaisen jv-valmennustiimin ulkopuolelta. Ikäkausikohtaista oheisharjoittelua on budjetoitu vuosittain 33 viikon ajalle ja joukkueet voivat suunnitella kausisuunnitelmaan näiden treenikertojen jakamisen haluamilleen viikoille (esim. kisakauden ajalta oheisharjoittelun sijoitus peruskuntokaudelle). Oheisvalmennuksen koordinoinnista, suunnittelusta ja toteutuksesta vastaa ikäkausivalmentaja yhdessä oheisvalmentajan/-valmentajien kanssa. Tiivis yhteistyö oheisvalmentajien ja lajivalmennuksen välillä on tärkeää, koska oheisharjoittelun tulee tukea tarkoituksenmukaisesti varsinaista lajiharjoittelua ja sen sisältö tulee esim. kuormituksen kannalta huomioida joukkueiden kausisuunnitelmissa. Siirtovaikutuksesta vastuussa on yhdessä oheis-, ikäkausi- ja vastuuvalmentajat.

Tällä hetkellä joukkueilla on lähinnä voimaharjoittelua oheislajina, mutta **tavoitteena tämän strategiakauden 2022-2025 aikana saada myös joukkuevoimistelun kannalta merkityksellinen baletti osaksi oheisharjoittelua sekä yhtenäistää linjauksia oheisharjottelun määrästä ja sisällöstä eri ikäkausissa**. Erityisesti SM-sarjaan tähtäävillä tai siellä kisaavilla joukkueilla tähdätään kohti Huippuvoimistelijan Urapolun mukaisia suosituksia.

3.6 Testaaminen & kehityksen seuranta

KRV:n joukkuevoimistelun valmennusryhmissä noudatetaan yhteisiä testimalleja hyödyntäen Huippuvoimistelijan urapolkua sekä Kasva Urheilijaksi -aineiston materiaaleja. Lisäksi jokaisella ikäkaudella / joukkueella voi olla omia testimalleja.

<u>Testaamisen merkitys</u>

- ➔ Testejä järjestetään säännöllisesti, jotta saadaan selkeää ja vertailukelpoista dataa voimistelijoiden kehityksestä, tavoitteiden saavuttamisesta, ja valmennuksen onnistumisesta.
- ➔ Jokaisella testattavalla asialla täytyy olla selkeä syy, miksi testataan mitäkin ominaisuutta.
- ➔ Tavoitteena yksilöllinen kehityksen seuranta → tieto tuloksista mentävä voimistelijalle ja/tai perheelle saakka.
- ➔ Testeissäkin tärkeää ylläpitää positiivista asennetta voimistelijoiden keskuudessa ja korostaa kunkin voimistelijan oman kehityksen seurantaa, eikä vertailua joukkueen muihin jäseniin.

- ➔ **Kehityskeskusteluissa** (väh. kerran vuodessa kaikilla valmennusjoukkueilla) voidaan avata voimistelijalle (ja vanhemmalle) testituloksia tarkemmin sekä antaa voimistelijalle yksilöllisempää palautetta ja kotitreeniohjeita kunkin voimistelijan omat kehityskohdat ja vahvuudet huomioiden.
- ➔ Tilannekohtaisesti muita kehityskeskusteluissa käsiteltäviä asioita voivat olla esim.: motivaatio, kotiharjoittelu, kodin näkemys ja tuki harrastukseen liittyen, elämäntavat ja ylipäätään voimistelijan sekä perheen kuuleminen heitä mietityttävissä asioissa.

<u>Testaamisen yhtenäisyys</u>

- ➔ Tärkeää on, että seuran kaikkien joukkueiden testaaminen perustuu yhteisiin periaatteisiin ja testimalleihin, jotta myös testaaminen ja kehityksen seuranta on ikäkausien ja joukkueiden välillä vertailukelpoista ja yhteneväistä
- ➔ Kunkin joukkueen testaaminen perustuu Huippuvoimistelijan Urapolkuun ja sen soveltamiseen sekä voimistelijoiden ikä, että tavoitteet huomioonottaen
- ➔ **Yhteiset testipäivät** varmistavat testauksen yhtenäisyyden ja lisäksi helpottavat testaamisen sovittamista kausisuunnitelmiin ja treeniaikatauluihin
    - ◆ 2x/vuosi joulu- ja toukokuussa → kevään yhteiselle leirille voisi sisällyttää ainakin osan testeistä
        - Testipäivänä Voimisteluliiton liikkuvuus- & voimatestit + hyppykorkeustesti
        - joukkueet huolehtivat itse muiden testien mittaamisesta vähintään 2x/vuosi
- ➔ **Yhteiset testimallit** pohjautuvat lähinnä fyysisten ominaisuuksien monipuoliseen testaamiseen. Lajitaidollisten ominaisuuksien tai likkeiden testaaminen on joukkuekohtaista ja huomioi taitotason (esim. tulevien ohjelmaliikkeiden opettelu, nuoremmilla Voimistelupassit).
    1. Liikkuvuus: Voimisteluliiton liikkuvuustestit + spagaattitestit
    2. Kestävyys: PIIP-kestävyyssukkulajuoksu (Kasva Urheilijaksi)
    3. Ylävartalon voima: Sisupunnerrustesti (Kasva Urheilijaksi)
    4. Alavartalon voima: Voimisteluliiton voimatestit, vauhditon pituushyppy & ponnistuskorkeuden mittaaminen (laitevuokra)
    5. Nopeus: Yhden jalan hypyt narun yli
- Lisäksi kaikkien yli 8v. voimistelijoiden liikkuvuutta ja lihasvoimaa testataan 1-2x/vuodessa fysioterapeutin LTP-testauksissa.

Alle 8-vuotiaat

- ➔ Voimisteluliiton liikkuvuustestit + spagaattitestit
- ➔ Joukkuevoimistelun merkkijärjestelmän Stara-merkki

8-10 vuotiaat

- ➔ Voimisteluliiton liikkuvuustestit + spagaattitestit
- ➔ Fysioterapeutin tekemät lihastasapainotestit (sis. keskivartalon voimatestit)
- ➔ Joukkuevoimistelun merkkijärjestelmän Pronssi-merkki

10-12 -vuotiaat

- ➔ Voimisteluliiton liikkuvuustestit + spagaattitestit
- ➔ Fysioterapeutin tekemät lihastasapainotestit (sis. keskivartalon voimatestit)
- ➔ Voimisteluliiton voimatestit

- ➔ Ponnistusvoimatestit (ponnistuskorkeus ja vauhditon pituushyppy)
- ➔ Lajiliiketestit
- ➔ Kestävyyssukkulajuoksu
- ➔ Joukkuevoimistelun merkkijärjestelmän Hopea-merkki

12-14 -vuotiaat

- ➔ Voimisteluliiton liikkuvuustestit + spagaattitestit
- ➔ Fysioterapeutin tekemät lihastasapainotestit
- ➔ Voimisteluliiton voimatestit
- ➔ Sisupunnerrustesti
- ➔ Kestävyyssukkulajuoksu
- ➔ Vauhditon pituushyppy
- ➔ Ponnistuskorkeustesti
- ➔ Nopeustestit
- ➔ Lajiliiketestit
- ➔ Joukkuevoimistelun merkkijärjestelmän Kulta- ja Timatti -merkit

14-16 -vuotiaat

- ➔ Voimisteluliiton liikkuvuustestit + spagaattitestit
- ➔ Fysioterapeutin tekemät lihastasapainotestit
- ➔ Voimisteluliiton voimatestit
- ➔ Sisupunnerrustesti
- ➔ Kestävyyssukkulajuoksu
- ➔ Vauhditon pituushyppy
- ➔ Ponnistuskorkeustesti
- ➔ Nopeustestit
- ➔ Lajiliiketestit
- ➔ Kuormituksen ja palautumisen seurantatesti
- ➔ Joukkuevoimistelun merkkijärjestelmän Kulta- ja Timatti -merkit

Yli 16 -vuotiaat

- ➔ Voimisteluliiton liikkuvuustestit + spagaattitestit
- ➔ Fysioterapeutin tekemät lihastasapainotestit
- ➔ Voimisteluliiton voimatestit
- ➔ Sisupunnerrustesti
- ➔ Kestävyyssukkulajuoksu
- ➔ Vauhditon pituushyppy
- ➔ Ponnistuskorkeustesti
- ➔ Nopeustestit
- ➔ Kuormituksen ja palautumisen seurantatesti
- ➔ Joukkuevoimistelun merkkijärjestelmän Kulta- ja Timatti -merkit

<u>Testitulosten dokumentointi</u>

- ➔ Jokaiselle voimistelijalle on oltava oma tiedosto, josta kaikki testitulokset on nähtävillä. Tämän lisäksi jokaiselle ikäkaudelle on yhteinen tiedosto, josta valmentajat näkevät kaikkien voimistelijoiden tulokset.

- ➔ Testitulokset dokumentoidaan siten, että voimistelijan on helppo verrata tuloksiaan edellisiin (mieluiten sähköisesti, esim google drive) tuloksiin ja jopa useiden vuosien päähän
- ➔ Pienillä voimistelijoilla dokumentoinnista vastaa valmentaja, mutta vanhemmilla voimistelijoilla tulosten merkkaaminen onnistuu itsenäisesti ja siten nopeuttaa testaamisia.

3.7 Valmentajamäärät eri ikäluokissa & tilanteissa

KRV:n ohjeistus apuvalmentajien sallituista määristä treeneissä:
*Tällä mitoituksella kaudesta 2022-2023 lähtien

- 10-vuotiailla ja nuoremmilla: Harjoituksissa saa olla yksi vastuu- ja yksi apuvalmentaja (tai jos yli 15 voimistelijaa: yksi vastuu + kaksi apu) sen kevätkauden loppuun saakka kun joukkueen voimistelijat täyttävät 10 ja 11v. Seuraavasta syyskaudesta lähtien voi treeneissä olla ainoastaan yksi vastuuvalmentaja ilman apuvalmentajaa, jos treeneissä on vain yksi kokoonpano.
- Yli 10-vuotiailla: Harjoituksissa voi olla yksi vastuuvalmentaja, jos treeneissä on vain yksi kokoonpano. Ikäkausitreeneissä saa olla paikalla yksi vastuu- ja yksi apuvalmentaja.

Tämänhetkinen seuran/jaoston taloudellinen tilanne ei mahdollista täysin Huippuvoimistelijan urapolun mukaisia voimistelijoiden määrää kohden mitoitettuja valmentajamääriä. Ryhmänhallinnan kannalta apuvalmentajia on priorisoitu siten nuoremmille ikäkausille.

KRV:n ohjeistus apuvalmentajien sallituista määristä poikkeustilanteissa:
Kahden kokoonpanon yhteistreeneissä yksi ylimääräinen apuvalmentaja

- Kummitreenit: kummastakin ikäkaudesta yksi vastuuvalmentaja + apuvalmentaja
    - budjetissa määrällisesti huomioitu kummankin ikäkauden omiin treenimääriin
- Joukkueen omat ohjelmaleirit yms. (tietyt määrät budjetoitu jokaiselle joukkueelle)
    - JV-jaosto linjaa kauden 2021-2022 aikana erillisen koreografian suunnittelupalkkion
    - Hiontaleirit 1 vastuu + 1 apu.
- Joukkueiden omat testitreenit: yksi ylimääräinen apuvalmentaja testikerroille (jos tarpeen esim. ikäluokka ja testityyppi huomioiden)
    - 1h/voimistelija/vuosi budjetoidaan tähän kaudesta 2022-2023 alkaen
- Seuran testipäivät:
    - lasku toteutuman mukaan joukkueille erikseen, keväällä huomioidaan leirikuluissa
- Kisareissut & Voimisteluliiton rinkileirit:
    - 1 valmentaja / kokoonpano. Alle 10-vuotiailla yli 15 voimistelijan joukkueissa maksetaan 2 valmentajalle.

4 Valmentajat & valmentaminen

Valmennuksen tärkeimpinä tavoitteina ovat yhtä laadukas, turvallinen, sekä innostava valmennus jokaisella ikäkaudella, sarjatasolla ja joukkueella. Jokaisesta ikäkaudesta on vastuussa ikäkausivalmentaja, jolle on kertynyt runsaasti kokemusta ja koulutuksia valmentamisesta. Ikäkausivalmentaja vastaa sekä kaikkien ikäkauden joukkueiden treenien laadusta ja kiertää niissä säännöllisesti, että antaa neuvoja ja apua myös ikäkauden muille valmentajille. Tämä takaa sen, että **valmentaminen on laadukasta jokaisella joukkueella**, vaikka ikäkauden eri joukkueiden vastuuvalmentajien koulutus- ja kokemustaso voikin erota toisistaan. Kaikki vastuuvalmentajat sitoutuvat kouluttautumaan aktiivisesti ja valmentajat jaetaan joukkueisiin kokemuksen ja käytyjen koulutuksen mukaan siten, että jokaisesta joukkueesta on vastuussa mahdollisimman kokenut ja pätevä valmentaja.

4.1 Valmentajan polku KRV:ssä

Valmentajana aloittaessa valmentajalla on mielenkiinto lajia kohtaan sekä mahdollisesti myös omaa kokemusta lajista → Oivaltava oppiminen: nykyiset voimistelijat = tulevat valmentajat! KRV kouluttaa valmentajia ja ohjaajia Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti sekä järjestää vuosittain omia tilauskoulutuksia. Valmentajana kehittymistä tuetaan esimerkiksi kehityskeskusteluilla ja kannustetaan rahallisesti siten, että KRV kustantaa vähintään 50% koulutusten hinnasta. Valmentajan palkka määräytyy koulutus- ja kokemustason mukaan.

- ➔ **Apuvalmentaja / harrastepuolen ohjaaja:** Kouluttaudutaan peruskoulutuksilla (3 osaa) ja hankitaan valmennuskokemusta vastuuvalmentajan opissa, toimitaan valmennustiimissä ja otetaan pikkuhiljaa vastuuta osatreenin suunnittelusta ja toteuttamisesta

- ➔ **Vastuuvalmentaja:** 1-tason koulutukset käytynä + tuomarikoulutus, mahdollisuus kouluttaa ja neuvoa myös muita, oman valmentamisen reflektointi ja analysointi, toisen valmentajan palaute ja vierailu treeneissä.

- ➔ **Ikäkausivalmentaja:** Kerrytetään lisäkokemusta ja jatketaan kouluttautumista 2- ja 3-tasoille.

- ➔ **Ammatti- / päätoiminen valmentaja:** Vähintään 2-tason, mieluiten 3-tason koulutus tai vastaava muu osaaminen.

4.2 Valmentajaroolit ja tehtävät

ROOLI:	TEHTÄVÄT:
Ikäkausivalmentaja	➔ Ikäkauden SM- tai kilpajoukkueiden valmentaja

	➔ Vähintään II-tason valmentajakoulutus ➔ Toimii mentorina ikäkauden muille valmentajille ➔ Kutsuu koolle ikäkauden yhteiset valmentajapalaverit säännöllisesti (väh. 3x/kausi), huolehtii jatkuvasta yhteydenpidosta (tavoitteet/seuranta/haasteet) ➔ Tiedottaa jojoja/vanhempia *ikäkauden yhteisistä* asioista ➔ Yhteyshenkilö oheisvalmentajiin ja jaostoon ➔ Seuraa yhdessä jaoston kanssa ikäkauden eri joukkueiden tavoitteiden toteutumista ➔ Seuraa treenin laatua ja tarkoituksenmukaisuutta, kehitystä ja painopisteitä harjoittelussa (esim. palaute harjoitussuunnitelmista) ➔ Vastaa / toimii tukena kausisuunnitelmien laaduun seurannassa ➔ Tuntee vastullaan olevan ikäkauden, valmentaa tai vähintään vierailee säännöllisesti kaikkien kokoonpanojen treeneissä ➔ Organisoi ikäkauden joukkuejaot ja joukkueiden välistä yhteistyötä muiden valmentajien tuella ➔ Ikäkausissa, joissa esikilparyhmä: Yhteistyö, treenivierailut ja mentorointi ➔ Osallistuu seuran valmentajapalavereihin
Vastuuvalmentaja	➔ Vastaa harjoitussuunnittelun eri tasoista eli kaikista pitkän tähtäimen suunnitelmista harjoitussuunnitelmiin (tuki ja yhteistyö ikäkausivalmentajalta) ➔ Vastaa joukkueen asioiden tiedottamisesta vanhemmille ja järjestää vanhempainpalaverit ➔ Valmistautuu päivän harjoitukseen ➔ Antaa myös vastuuta ja rakentavaa palautetta apuvalmentajille ➔ On perillä oheisvalmennuksesta vähintään ikäkausivalmentajan välityksellä tai ikäkausikohtaisesti myös suoraan oheisvalmentajan kanssa kommunikoiden ➔ Vastaa joukkueen koreografiasta (joko itse tai ulkoistettuna) ja kisapuvuista ➔ Osallistuu seuran valmentajapalavereihin
Apuvalmentaja	➔ Kiertää, avustaa ja antaa palautetta voimistelijoille treeneissä aktiivisesti ja oma-aloitteisesti ➔ Toimii esimerkkinä voimistelijoille ➔ Valmistautuu vetämään joka kerralla jonkin osan treenistä (sovitaan etukäteen yhdessä vastuu- tai ikäkausivalmentajan kanssa) ➔ Osallistuu seuran valmentajapalavereihin
Oheisvalmentaja	➔ Aktiivinen yhteistyö treenin tavoitteista ja sisällöstä ikäkausivalmentajan kanssa,

	yhteistyönä myös siirtovaikutuksen suunnittelu oheisten ja muiden treenien välillä ➔ Vastuussa oheistreenin suunnittelusta ikäkauden toiveiden ja kehityskohtien mukaan ➔ Kuulumisten ja palautteen jako treeneistä ikäkausivalmentajan kautta säännöllisesti kauden aikana
Valmennuskoordinaattori	➔ Kaikkien seuran valmentajien ja ohjaajien esihenkilö ➔ Valmentajien ja ohjaajien työsuhdeasiat ➔ Valmennuksen laadun seuranta ja kehittäminen ➔ Kausisuunnitelmien kerääminen ➔ Vierailee harjoituksissa ja antaa palautetta ➔ Kehityskeskustelut valmentajien kanssa ➔ Koulutusvastaava: selvittää valmentajien koulutustaustaa ja patistaa valmentajia kouluttautumaan, seuran omista koulutuksista vastaaminen

<u>Tulevaisuuden laatutekijäksi päätoiminen valmentaja</u>

- Virkaan avoin haku
- Valintaperusteissa oltava aiempia näyttöjä (esim. SM-tason valmennus)
- Työnkuva neuvoteltavissa, voisi kuulua esim.
    - ➔ Valmentajien tukihenkilö/mentori → aktiivinen yhteistyö ikäkausivalmentajien kanssa
    - ➔ Seuran joukkuevoimistelujoukkueiden treeneissä vierailu säännöllisesti
    - ➔ Urheilulukion aamutreeneistä vastaaminen
    - ➔ Tekee aktiivista työtä koko lajin ja seuran kehityksen eteen
    - ➔ Ikäsarjojen treenikokeilupäivien järjestäminen ja suunnittelu yhdessä ikäkausivalmentajien kanssa
    - ➔ Seuran testipäivien sekä leirien järjestäminen ja suunnittelu yhdessä valmentajien ja jaoston kanssa
    - ➔ Seuran joukkuevoimistelujoukkueiden kisakalentereista ja tuomareista vastaaminen
    - ➔ Yhteyshenkilö jaoston ja valmentajien välillä
    - ➔ Yhteyshenkilö oheislajivalmentajien sekä jaoston välillä
- Palkkauksen tueksi mahdollista hakea tukia mm. Suomen Opetus- ja kulttuuriministeriöltä

<u>Ennen päätoimisen valmentajan palkkausta</u> näistä tehtävistä vastaavat ennalta sovitusti ikäkausivalmentajat.

4.3 Yhteistyö muiden ammattiosaajien kanssa

Resurssien puitteissa pyritään hyödyntämään moniammatillista yhteistyötä mahdollisimman paljon kausittain.

Kaikilla ikäluokilla 8-10-vuotiaista ylöspäin teetetään 1-2 kertaa vuodessa fysioterapeutin toimesta lihastasapainotestaukset, joiden pohjalta laaditaan yksilölliset sekä joukkuekohtaiset harjoitteet tukemaan vammojen ennaltaehkäisyä sekä lajikehitystä.

Loukkaantumistapauksissa perheitä ohjeistetaan hakeutumaan mahdollisimman pian terveydenhuollon ammattilaiselle, tilanteesta riippuen lääkärille tai fysioterapeutille. Jos mahdollista, pyritään suosimaan ammattilaisia, joilla on tietoa ja ymärrrystä voimistelelulajeista.

Muita hyödynnettäviä ammattilaisia voi olla ravitsemusterapeutit, psykologit sekä eri lajien valmentajat.

4.4 Tuomarointi

Tavoitteena on **kannustaa mahdollisimman moni seuran valmentajista jo varhaisessa vaiheessa kouluttautumaan tuomariksi**. Tuomareita on seurassa tällä hetkellä liian vähän, joten tuomarisakkojen riski on suuri ja toisaalta tuomarivelvoite kasautuu samoille tietyille valmentajille joka kausi. Uuden tuomarin polku alkaa arvikoulutuksesta ja sen jälkeen Stara-tapahtumissa arvina toimimisesta. Sen jälkeen arvi voi harjoitella arviointia ja palautteen antoa seuran joukkueilla esimerkiksi harkkakisoissa ja seuran näytöksissä ja siirtyä pikkuhiljaa kohti tuomarikoulutusta ja itse tuomarointia.

Tuomarikoulutus on lisäksi myöskin tae laadukkaalle valmentamiselle, koska se mahdollistaa ja edellyttää valmentajan ajantasaisten kilpailusääntöjen osaamisen ja sitä kautta myös esimerkiksi laadukkaan kilpailukoreografian laatimisen. Tuomariksi kouluttautumisesta hyötyy siis jv-jaosto, valmentaja itse, sekä valmentajan joukkue. Tuomariksi kouluttautunut valmentaja sitoutuu tuomaroimaan ja sitä kautta ylläpitämään tuomarointitaitoaan tuomaroimalla vähintään yhden kerran kaudessa. Lisäksi seuralla tulee olla nimetty henkilö, joka huolehtii tuomareiden ilmoittamisesta kilpailuihin.

5 Viestintä

Viestintä ja eri tahojen välinen yhteistyö on valmennustyön edellytys ja mahdollistaa niin laadukkaan valmennuksen kuin henkisesti turvallisen, luottamuksellisen harjoitusympäristön lapsille ja nuorille. Valmennustyö on tiimityötä, jossa jokaisella on oma tärkeä tehtävänsä. Hyvä viestintä ja vastuutehtävien organisointi helpottaa isompienkin tiimien yhteistyötä.

Hyvin organisoitu, riittävän kattava ja selkeä informaation kulku tekee myös perheiden näkökulmasta helpompaa harrastamisen tukemiseksi. Avoimuus puolin ja toisin valmennustiimin, seuran, voimistelijoiden ja perheiden välillä on tärkeää ja tukee kaikkia osapuolia toiminnan kehittämiseksi.

Valmentajan vastuu on syytä muistaa myös viestinnässä. Omalla toiminnallaan pystyy vaikuttamaan huomattavasti siihen, kuinka avointa ja vaivatonta yhteistyö eri tahojen kanssa

on. Toimintaa voi kehittää kun kuulee kokemuksia sekä palautetta muilta sen parissa olleilta ja tämä kannattaa toistuvasti myös tuoda esimerkiksi vanhempainpalavereissa esille. Kaikenlaista palautetta tuleekin kuunnella aidon kiinnostuneesti ja siitä tulee olla kiitollinen. Vastaavasti valmentajan on tärkeä itse antaa palautetta aktiivisesti voimistelijoille ja perheille, mutta myös jaostolle ja seuralle, jotta toimintaa saadaan yhdessä kehitettyä lisää.

Viestinnässä tulee huomioida, että myös tietyillä sanavalinnoilla kirjoitetussa viestissä voi olla keskustelun sävyyn haluttuja tai epätarkoituksenmukaisia vaikutuksia ja toisaalta kirjoitettu viesti voi herkemmin jäädä tulkinnanvaraiseksi. Viestinnässä on hyvä pyrkiä kunnioittamaan myös toisen osapuolen yksityisyyttä ja viestintä on hyvä hoitaa inhimillisiin vuorokaudenaikoihin, myöhäisiä iltoja tai aikaisia aamuja välttäen.

5.1 Valmentajien välinen viestintä & yhteistyö

- **Säännölliset palaverit**
    - ➔ Kaikilla valmentajilla (myös apuvalmentajat) velvollisuus osallistua!
    - ➔ Pidetään **ensimmäisillä viikoilla elo-, joulu-, maalis-, ja toukokuussa** (huom. pidetään etämahdollisuus mukana)
    - ➔ Keskustellaan aktiivisesti ajankohtaisista asioista ja pohditaan kauden lopussa olevissa palavereissa kauden onnistumisia ja kehityskohteita
- Valmentajatiimi joukkueen/ikäkauden sisällä tekee tiivistä yhteistyötä.
    - ➔ Kommunikointi aktiivista ja säännöllistä: treenien sisältö, tavoitteet, mahdolliset loukkaantumiset jne. oltava kaikkien joukkueen valmentajien tiedossa
    - ➔ Treenikuulumisten vaihtaminen valmentajien välillä säännöllisesti
- Osaamisen ja ideoiden jakaminen
    - ➔ Joukkuevoimistelun ideapankki
    - ➔ Koulutusmuistiinpanojen avoin jakaminen muille valmentajille
    - ➔ Kokeneemmat valmentajat tuoreempien mentorina
    - ➔ **Seuran ulkopuolisten mentoreiden käytön mahdollisuutta selvitettävä ja kehitettävä strategiakaudella 2022-2026.**

5.2 Valmentajien ja jaoston välinen viestintä & yhteistyö

- Joukkuevoimistelun jaostoon kuuluu muutama valmentaja aktiivisesti ja lisäksi muut valmentajat voivat vierailla jaoston palavereissa käsiteltävien aiheiden ja tarpeen mukaan.
- Ikäkausivalmentajat ja jaosto pitävät kaksi **kertaa vuodessa ideapalaverin** lajin kehittämisestä **syyskauden alussa ja ennen/jälkeen joulun**
    - ➔ Tulevan ja menneen kauden läpikäyminen
    - ➔ Strategiasta valittujen painopisteiden toteutumisen seuranta
    - ➔ Palautteiden ja kokemuksien jakaminen puolin ja toisin

5.3 Valmentajan ja voimistelijan/perheiden välinen viestintä & yhteistyö

- Valmentajat ja perheet ovat aktiivisessa yhteydessä koko kauden ajan
    - ➔ Vanhempainpalaverit säännöllisesti kausittain
    - ➔ Avoin ilmapiiri ja matala yhteydenottokynnys puolin ja toisin
    - ➔ Onnistumisten ja haasteiden jakaminen
    - ➔ Kehityskeskustelut vuosittain

- Joka joukkueen vanhemmista nimetään 1-2 joukkueenjohtajaa sekä rahastonhoitaja.
- <u>Joukkuejohtajan rooli:</u>
    - valmentajien apukäsiä käytännön asioiden hoidossa sekä yhteyshenkilö perheiden ja valmentajien välisessä yhteistyössä
    - kisailmoittautumiset sekä reissujärjestelyt (matkat, majoitukset) yhdessä jaoston kanssa
    - seuravaatteet ja muut yhteiset hankinnat
    - joukkueiltojen/päättäreiden järjestelyt
- <u>Rahastonhoitajan rooli:</u>
    - joukkueen tilin hallinta, maksuista huolehtiminen
    - joukkuekohtaisten menojen ja tulojen budjetti
    - kirjanpito

5.4 Jaoston/johtokunnan ja voimistelijan/perheiden välinen viestintä

- ➔ Kausimaksut (info vanhemmille kauden alussa)
- ➔ Kisareissut (hotellit ja bussit)
- ➔ Laskutus (leirit, kisakulut yms.)
- ➔ Talkoot
- ➔ Seuravaatetilaukset
- ➔ Vuosittaiset palautekyselyt kaikille voimistelijoille joulukuun alussa(?): samat kyselyt joka kerta niin voi vertailla → selkeät kysymykset ---> käsitellään ikäkausivalmentajien ja jaoston palaverissa tammikuussa
- ➔ KRV:n valmennuskoordinaattori teettää kaikille harrastuksen lopettaville voimistelijoille kyselyn, joka lähetetään aina toiminnanjohtajan kautta lopettamisilmoituksen yhteydessä., Kyselyssä kartoitetaan lopettamispäätökseen johtaneita syitä sekä palautetta valmennuksen seuratoiminnan kehittämiseksi. Henkilökohtaiset palautteet ohjataan valmennuskoordinaattorin toimesta valmentajille ja nimettömänä yleisesti palautteet käydään läpi lajijaoston kanssa.

6 Jatkuvuus & markkinointi

- Lapsuusvaiheen suuret harrastajamäärät takaavat valinta- ja huippuvaiheeseen riittävän määrän voimistelijoita myös korkeimmille sarjatasoille.
- Jaostolla oltava lajikehitykselle myös oma pitkän tähtäimen suunnitelma sekä tavoiteaikataulu sen toteutumiselle
- Valmentajapula suuri haaste seurassamme laadukkaan toiminnan jatkuvuuden kannalta.
    - Voimistelijoiden kasvu osaksi lajia ja seuraa sekä oivaltava ja lajiymmärrystä lisäävä oppiminen valmennusmetodina vahvistaa nykyisten voimistelijoiden mahdollista roolia tulevaisuuden valmentajina
    - Seuran ja muiden valmentajien tuki lähteä kouluttautumaan valmentajaksi (myös liiton koulutusjärjestelmän I-tasolla seuran vastuu valmentajien kouluttamisesta korostuu)
    - Valmentajarekry uusille korkeakouluopiskelijoille, jotka muuttavat Kuopioon

6.1 Lajin markkinointi

- Markkinoinnissa tällä hetkellä vielä paljon kehitettävää, jotta harrastajamääriä saisi kasvatettua. Tässä valmennusstategiassa markkinointia käsitellään hyvin lyhyesti, koska se ei lähtökohtaisesti ole valmennuksellinen asia. Valmentajat voivat kuitenkin omalla toiminnallaan edistää sitä, minkä vuoksi aihe on stategiaan nostettu mukaan.
- Lajin ja seuran näkyvyydellä voidaan lisätä myös esim. vaikutusmahdollisuuksia olosuhdeasioihin sekä mahdollistaa sponsorointia tukemaan harrastus- ja kilpailutoimintaa.

Yhteinen linja voimistelijoiden rekrystä:

- Uusille voimistelijoille järjestetään avoimia treenikertoja touko- ja joulukuussa sekä ikäkauden/joukkueen oman valinnan mukaan lisäksi myös elokuussa. **Markkinointi avoimista treeneistä ja voimistelijarekrystä hoidetaan kaikille joukkueille yhteisenä kampanjana**, jotta markkinoinnilla tavoitettaisiin mahdollisimman laajalti eri ikäryhmiä.
    - Treenikerrat voivat olla suoraan määrättyjä tai uusia kokeilijoita voidaan ohjeistaa erikseen ottamaan yhteyttä ko. joukkueen tai ikäkauden vastuuvalmentajaan sopiakseen tutustumiskerrasta.
    - Avoimia treenejä mainostetaan myös harrasteryhmien ja esikilpajoukkueiden voimistelijoille perheineen.

Markkinoinnin keinoja ideaksi:

- Valmentajien pitämät joukkuevoimistelun näytetunnit kouluissa ja päiväkodeissa ennen kauden alkua esim. elokuussa, koska harrasteryhmät aloittavat syyskuussa
- Esiintymiset sekä seuran tai lajin esittelypisteet eri tapahtumissa
- Sosiaalisen median kanavien aktiivinen käyttö
    - Visuaalisesti ja sisällöllisesti mielenkiintoiset julkaisut
    - Seuraajamäärän kasvattaminen omaa harrastajakuntaa laajemmaksi

    - Esim. Instagramin algoritmin huomioiminen → julkaisut, jotka “haastavat” seuraajia reagoimaan kommenteilla, jakamisella, tykkäyksillä, arvonnat?
- Sponsorointi: vaatisi erillisen henkilön jaostossa joka hoitaisi
    - ➔ joukkueilla mahdollisuus omiin sponsoreihin
    - ➔ tapahtumiin (Kalakukko Cup jne.) nimettävä sponsoreista vastaava henkilö

7 Strategian tekijät & lähteet

Tämän strategian on koostanut vuoden 2021 aikana KRV:n joukkuevoimistelun ikäkausivalmentajina toimivat Henni Hoffrén ja Lotta Kärnä (molemmilla Voimisteluliiton II-tason valmentajakoulutus). Strategiaan on kuultu kaikkia KRV:n joukkuevoimistelun valmentajia sekä joukkuevoimistelun jaostoa ja se on hyväksytty kaikkien em. osapuolien toimesta.

Lähteet (tarkastettu 6.1.2022):

- KRV:n arvot & nykyiset valmennuksen toimintalinjaukset, voimistelijan polku sekä ohjeet: https://kuopionreippaanvoimistelijat.fi
- Huippuvoimistelijan Urapolku: https://www.voimisteluklubi.fi/joukkuevoimistelu
- Me Voimistelussa: https://409bd6e0-4ec0-4f56-b286-8f516e4b7777.filesusr.com/ugd/966b6c_87fcbf7b885c491c97dd0090d3ecc34a.pdf