



# Lasten ja nuorten ohjauksen ja valmennuksen linjaus KRV

# Ohjaus- ja valmennuslinjaus

- Auttaa seuran ohjaajia ja valmentajia toimimaan yhdessä sovitulla tavalla
- Tehdään yhteistyössä ohjaajien ja valmentajien kanssa, jotta varmistetaan heidän osallisuus, ymmärrys sekä sitoutuminen
- Kauden alussa ohjaaja- ja valmentajapalaverissa päivitetään ohjaus- ja valmennuslinjaus, millä varmistetaan, että valmennuslinja siirtyy jokaisen ohjaajan ja valmentajan ja mielellään myös vanhempien tietoisuuteen

# KRV Strategia 2017-2022

1

Päävalmentajat

2

Aikuiset

3

Kestävä talous ja yhteistyökumppanit

4

Lasten ja nuorten harrasteliikunta

5

Viestintä

**VISIO:** KRV on laadukas voimisteluliikunnan tarjoaja, matkalla huippuvoimisteluseuraksi!

**MISSIO:** Tarjoamme laadukasta, ammattitaitoisesti toteutettua, monipuolista ja vetovoimaista voimistelua ja tanssia kaikenikäisille kuopiolaisille harrastajille ja kilpaurheilijoille.


**TOIMINTA-AJATUS:** KRV on voimisteluseura, joka tarjoaa laadukasta liikuntaa ja hyvinvointia kaikenikäisille. Kehitämme ja tarjoamme harrastusmahdollisuuksia ja kilpailu- ja valmennustoimintaa

- Yhteisöllisyys
- Hyvinvointi
- Vastuullisuus
- Kehittyminen
- Tavoitteellisuus

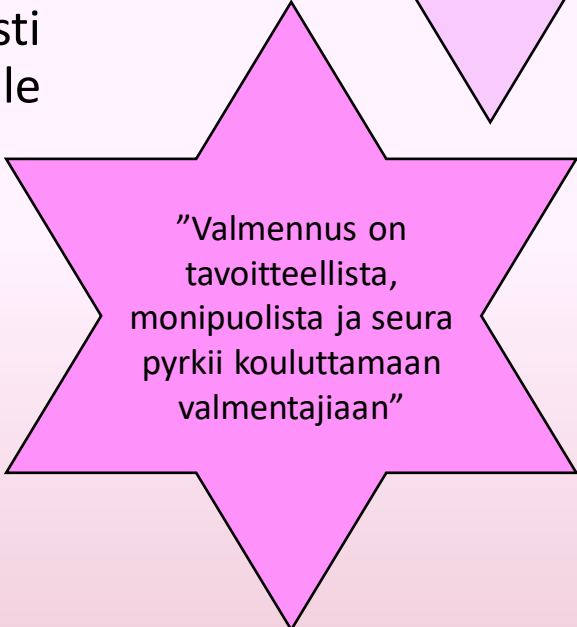
**ARVOT STRATEGIASSA 2017-2022**

# Seuran valmennukselliset arvot

- Valmennukselliset arvot
  - Valmennuksen identiteetti:
    - Valmentajan esimerkillisyys elämän eri osa-alueilla
    - Vastuullisuus
    - Avoin tiedon jakaminen
    - Motivoitunut, yhteistyökykyinen, luotettava ja turvallinen valmentaja
    - Tasa-arvo
  - Seurassa on mahdollisuus harrastaa kevyesti tai tavoitteellisesti kilpaillen → harrastusryhmiä löytyy kaiken ikäisille ja –tasoisille



”KRV tarjoaa sekä kilpa-  
että harrastevoimistelua  
laadukkaasti  
yhteisöllisellä  
seurahengellä”



”Valmennus on  
tavoitteellista,  
monipuolista ja seura  
pyrkii kouluttamaan  
valmentajiaan”

# Valmentajan rooli ja vastuut seuran arvoissa

## YHTEISÖLLISYYS:

- Tiimi- ja kummitreenit
- Kannustaminen
- Kaikkien huomioiminen
- Muiden huomioimisen opettaminen
- Hyväksyvä ilmapiiri
- Ryhmähengen rakentaminen
- Yhteenkuuluvuuden vahvistaminen
- Yhteistyö muiden joukkueiden, lajien ja valmentajien välillä
- Aktiivisesti mukana seuran toiminnassa

## HYVINVOINTI:

- Terveellisten elämäntapojen opastaminen ja esimerkin näyttäminen
- Avoimuus
- Vammojen ennaltaehkäisy
- Oikean tasoisten treenien suunnittelu ikä ja taito huomioiden
- Valmennettavien palautuminen ja jaksaminen
- Hyvän ilmapiirin vahvistaminen
- Tasa-arvoinen kohtelu
- Turvallisuus harjoituksissa

## VASTUULLISUUS:

- Koulutuksiin osallistuminen
- Valmennuksen ottaminen tosissaan
- Valmentamisen vastuun huomioiminen
- Valmentajien ja vanhempien kanssa avoin kommunikointi
- Aktiivinen selvittely lajin ajankohtaisista asioista
- Treenien suunnittelu huolellisesti
- Kausisuunnitelmien ja aikataulujen tekeminen huolellisesti
- Turvallisten olosuhteiden huolehtiminen
- Seuran sääntöjen noudattaminen
- Valmennettavien perheiden kanssa toimiminen avoimesti ja tiiviisti
- Esimerkkinä oleminen nuorille
- Haasteiden ennakointi
- Avoin yhteistyö eri tahojen kanssa

## KEHITTYMINEN:

- Valmentajan aktiivinen kouluttautuminen
- Avun ja ideoiden pyytäminen
- Itsensä kehittäminen valmentajana
- Tuoda valmennettaville esille, miten ovat kehittyneet
- Annetaan mahdollisuus voimistelijalle kehittyä
- Kysytään, jos ei tiedetä
- Oma motivaatio valmentajana
- Valmentajien yhteistyö

## TAVOITTEELLISUUS:

- Osallistuminen koulutuksiin ja leireille
- Realististen tavoitteiden asettaminen ja niihin pyrkiminen lyhyelle, mutta myös pidemmälle aikavälille
- Tavoitteista keskusteleminen valmennettavien kanssa
- Urheilijoiden testit
- Annetaan voimistelijoille myös vaikutusmahdollisuus
- Suunnitelmallisuus

# Seurakulttuuri

- Seurakulttuuria edistäviä asioita, joissa valmentajilla on merkittävä vastuu:
  - Edustusasun käyttäminen
  - Positiivinen asenne työhön ja toimintaan
  - Tapahtumissa esimerkillinen käyttäytyminen, kannustaminen
  - Osallistuminen talkootoimintaan seuran tapahtumissa
  - Seuratoimijan rooli
  - Kannustava valmennustyyli
  - Terveellisiin elämäntapoihin terve suhtautuminen
  - Hyvän yhteishengen ja hyväksyvän ilmapiirin kehittäminen
  - Seuran sääntöjen ja arvojen noudattaminen
  - Seuran toiminnasta avoin viestintä voimistelijan perheille
  - Tasa-arvon edistäminen
  - Aktiivinen yhteistyö valmentajien kesken, mutta myös yli lajirajojen
  - Seuratoiminnan kehittäminen

”Ongelmiin tulee puuttua, tehdä konkreettisia tekoja, mutta samalla on tärkeää muistaa, mikä on jo hyvin!”

# Valmennuksen eettiset linjaukset



## 1) Mitä hyvä valmennus on?

- Monipuolista, vastuullista, suunnitelmallista, kehityksen huomioivaa, kannustavaa, motivoivaa, avointa, tavoitteellista, innostavaa, tarkoituksenmukaista, tasa-arvoista, turvallista, ammattimaista ja yhteenkuuluvuuden huomioimista

## 2) Mikä on valmentajan rooli?

- Luotettava ”aikuinen”, asiantuntija ja esikuva (eri osa-alueilla)
- Kasvattaja ja kehittäjä
- Tekee aktiivista yhteistyötä perheiden kanssa
- Ottaa vastuuta valmennettavien turvallisuudesta ja kehittämisestä
- Mahdollistaa kohdan yksi asioita
- On aidosti kiinnostunut valmennettavista

## 3) Mikä on valmentajan merkitys urheilijan kehittymiseen niin urheilussa kuin laajemmin elämässäkin?

- Valmentaja voi neuvoa terveellisiä elämäntapoja
- Valmentaja toimii itsetunnon kasvattajana
- Valmentaja toimii positiivisen minäkuvan vahvistamisen tukena
- Valmentaja toimii esikuvana ja roolimallina!

# Valmennuksen eettiset linjaukset

## 4) Mikä on urheiluvalmennuksen anti yhteiskunnalle?

- Lapset saavat urheilullisen ja terveellisen mallin/elämäntavan
- Yksinäisyys ja syrjäytyminen vähenee urheiluharrastuksen myötä
- Hyvinvoinnin edistäminen yhteiskunnassa
- Sosiaalisten suhteiden luominen ja sosiaalisten taitojen kehittäminen
- Stressin sietokyvyn kasvattaminen
- Yhteisöllisyyden kokeminen

## 5) Mitä oikeuksia ja velvollisuuksia kummallakin osapuolella on valmentajan ja urheilijan välisessä ihmissuhteessa?

- Kuunnella toinen toista, luottaa, arvostaa, kohdella tasa-arvoisesti, antaa palautetta, toimia sääntöjen mukaan, kertoa mielipiteitä, antaa oikeus työrauhaan, oikeutta ilmaista tunteita, pyytää ja saada apu ja ylläpitää ihmissuhdetta.
- Valmentajan vastuulla myös kertoa miksi jotain tiettyä asiaa treenataan

### **Miten nämä asiat muuttuvat urheilijan polulla matkan edetessä?**

- Valmentajan on huomioitava voimistelijan henkinen ja fyysinen kasvu ja kehitys, voimistelijan vastuu kasvaa vanhetessa, vuorovaikutus muuttuu ”tasapainoisemmaksi”
- Yhteistyö korostuu vanhetessa nimenomaan urheilijan kanssa, kun lapsilla yhteistyötä tehdään enemmän perheen kanssa





# Valmennuksen eettiset linjaukset

## 6) Mitkä ovat lapsen ja nuoren oikeudet urheilussa?

- Oikeus tulla kuulluksi ja kohdelluksi ystävällisesti ja tasa-arvoisesti
- Oikeus harrastaa henkisesti ja fyysisesti turvallisessa ympäristössä ikätason mukaisesti
- Oikeus päättää omasta harrastuksestaan
- Oikeus mielipiteisiin ja eri tunteisiin
- Oikeus omaan tilaan, hyväksyvään ja kannustavaan ilmapiiriin, missä on mahdollista myös vaikuttaa

## 7) Miten turvallisuusasiat on huomioitu valmennuksessa?

- Kehitetään valmentajien tietoa, esimerkiksi koulutuksissa
- Treenisuunnitelmissa → ei tehdä liian haastavia asioita
- Tunnetaan omat voimistelijat, jotta osataan kuormittaa sopivasti ja oikein
- Otetaan huomioon harjoitusten ajankohta
- Olemalla läsnä treeneissä
- Ymmärtämällä lapsen sekä nuoren taidot ja ominaisuudet
- Tarkistetaan treenipaikka turvallisuuden näkökulmasta
- Huolehditaan, että ensiapuvälineitä on saatavilla

Noudatamme  
toiminnassamme  
Suomen Voimisteluliiton  
eettisiä periaatteita.

# Ohjaajan polku KRV:ssä

- Ohjaaminen alkaa usein oman lajitaustan myötä
- **Apuohjaaja:** starttikoulutus ohjaamiseen
- **Harrasteryhmän vastuohjaaja:** kouluttautuminen jatkuu
  - Harrasteryhmän vastuohjaajana on hyvä kartoittaa ohjaajakokemusta useiden vuosien ajan
  - Lisääntyvät koulutukset → lisääntynyt kokemus ohjaustyöstä
- Vastuohjaajana voi kouluttautua yhä pidemmälle ja jatkaa koulutusten ja kokemuksen myötä **apuvälmentäjänä** myös valmennusryhmissä

# Valmentajan polku KRV:ssä

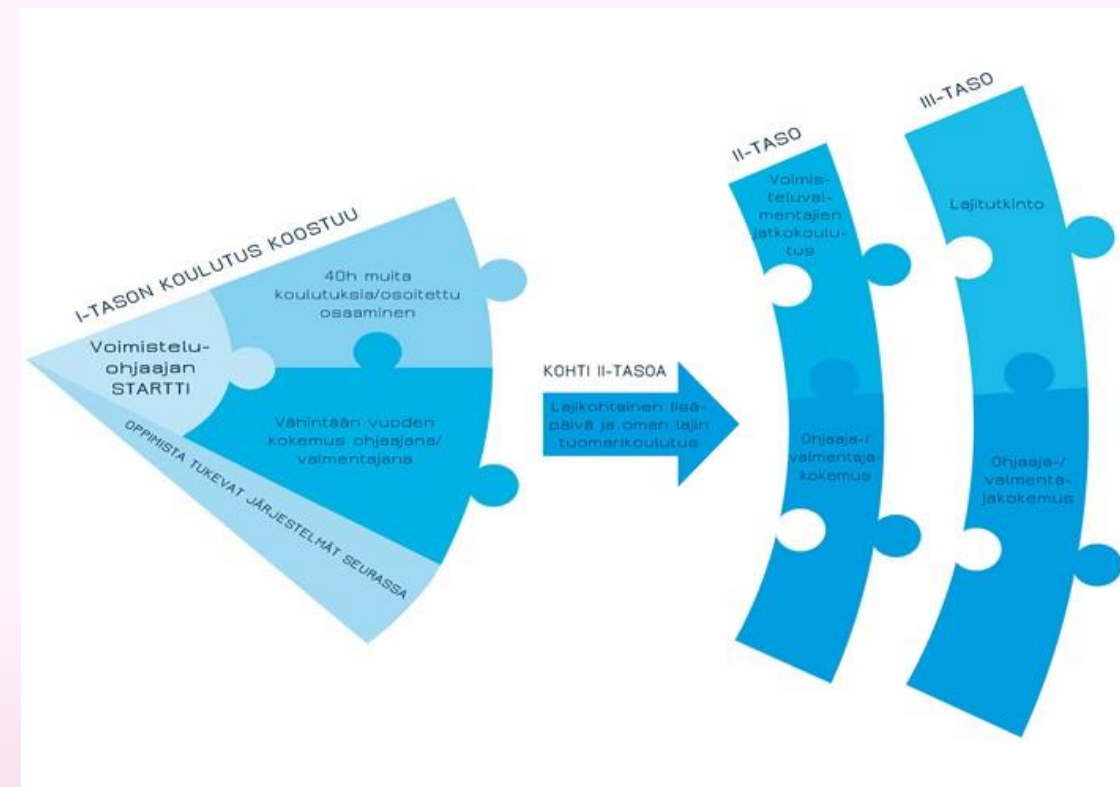
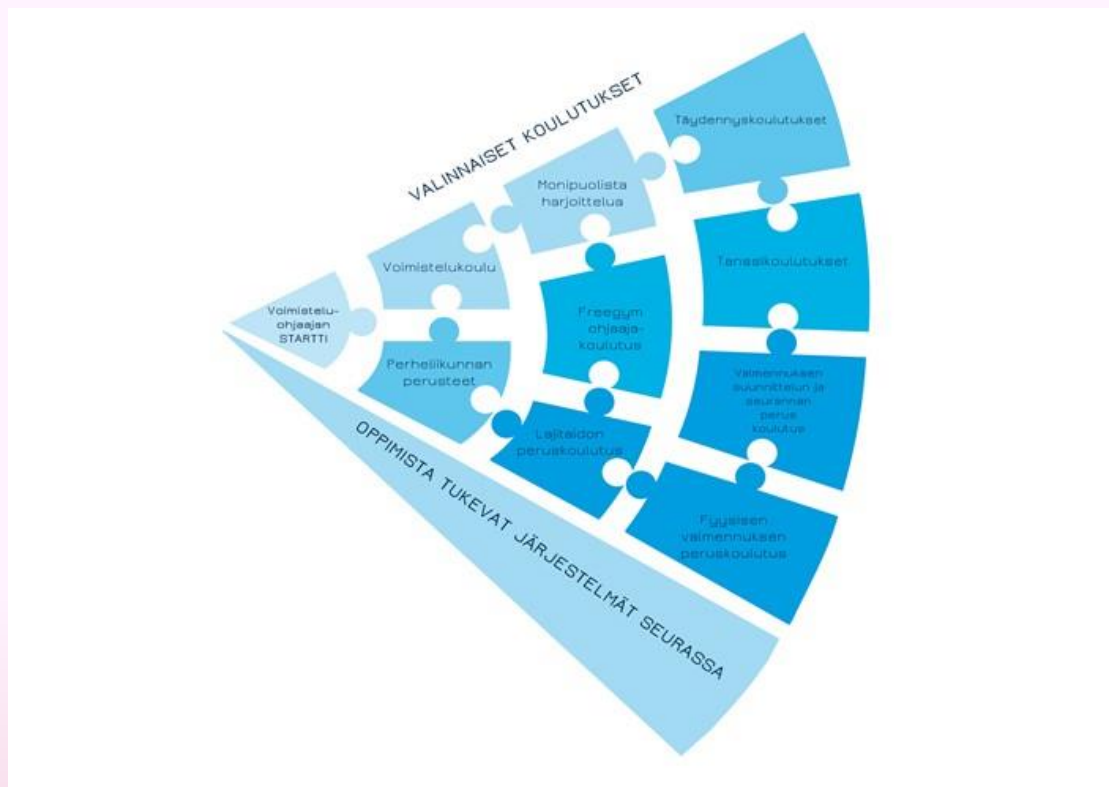
- Valmentajana aloittaessa valmentajalla on mielenkiinto lajia kohtaan sekä mahdollisesti myös omaa kokemusta lajista → oivaltava oppiminen: nykyiset voimistelijat = tulevat valmentajat!
  - Voimistelijoiden voi antaa myös itse suunnitella harjoituksiin osioita, sieltä saattaa syntyä kipinä valmentamiseen!
- **Apuvalmentaja:** koulutaudutaan peruskoulutuksilla (3 osaa) ja hankitaan valmennuskokemusta vastuupalmentajan opissa, toimitaan valmennustiimissä ja otetaan pikkuhiljaa vastuuta osatreenin suunnittelusta ja toteuttamisesta.
  - Seura tukee ja kannustaa valmentajana kehittämisessä esimerkiksi kehityskeskusteluilla
- **Vastuupalmentaja:** 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-tasolle
- **Ammatti/päävalmentaja:** vähintään 2-tason koulutus tai vastaava muu osaaminen

# Koulutusjärjestelmä

- Seura kouluttaa aktiivisesti ohjaajiaan ja valmentajiaan
- Seura ja jaostot tukevat kouluttautumista maksamalla puolet koulutuksen kustannuksista ohjaajan/valmentajan sitoutuessa vuodeksi seuran toimintaan
- Valmennuskoordinaattori ylläpitää koulutusrekisteriä ja keskustelee jokaisen ohjaajan ja valmentajan kanssa kouluttautumisesta



# Lasten, nuorten ja lajien koulutusjärjestelmä



# Valmennuksen tavoitteet

- Valmennuksen tavoitteisiin vaikuttavat seuran missio, visio ja arvot
- Tavoitteet ovat ikävaihe- ja lajikohtaisia ja pitkälle aikavälille suunniteltuja
- Tavoitteissa tulee tulla esille harjoittelun kokonaisvaltaisuus sekä kehitys- ja menestystavoitteet

# Valmennuksen kokonaistavoitteet

## KILPAURHEILU

- Tavoitteellisuus, teknisyyt
- Nousujohteinen kehittyminen
- Pitkäjänteisen työn merkityksen oppiminen
  - Urheiluvammojen ennaltaehkäisy
- Kehittyminen urheilijana kokonaisvaltaisesti (uni, ravinto, palautuminen)
  - Kilpailuohjelmat ja kilpailumenestys
    - Oman kehityksen seuranta
  - Korkean "työmoraalin" vahvistaminen
- Kannustava ja positiivinen ilmapiiri, pysyminen lajin parissa
  - Tiivis yhteydenpito perheen ja urheilijan kanssa
  - Yhteisöllisyyden tunteen kokeminen omassa seurassa/joukkueessa/ryhmässä
  - Liikunnan ilon löytäminen ja ylläpitäminen
    - Sosiaalisten taitojen vahvistaminen

## HARRASTEURHEILU

- Innostus lajiin, lajirakkauden sytytys → nousu kilparyhmiin
  - Liikunnallisen ilon löytäminen
  - Positiivisuus liikuntaa kohtaan
  - Perusliikuntataitojen vahvistaminen
  - Lajitaitojen oppiminen turvallisesti
  - Esiintymiskokemuksen hankkiminen
    - Terveiden edistäminen
  - Sosiaalisten taitojen vahvistaminen
- Ryhmähengen luominen, tunne kuuluvansa yhteisöön
- Harrastaminen luotettavassa ja kannustavassa ilmapiirissä
  - Yhteydenpito perheiden kanssa
  - **Valmentaja toimii esikuvana!**



# Ikäluokkakohtaiset tavoitteet

- KRV:n voimistelijan ja tanssijan polku on luettavissa [nettisivuillamme](#)
- Ikäluokkakohtaiset tavoitteet asetetaan voimistelulajeittain Kilpailu- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) tekemien urapolkujen mukaan:
  - [Joukkuevoimistelun urapolku](#)
  - [Kilpa-aerobicin urapolku](#)
  - [Naisten telinevoimistelun urapolku](#)
  - [TeamGymin urapolku](#)

# Harjoitusten suunnittelu

- Kausisuunnitelma
  - Tehdään uuden toimintakauden alkaessa. Kausisuunnitelman tekeminen aloitetaan tavoitteiden kirjaamisesta. Kausisuunnitelmaa on hyvä miettiä tavoitteiden kautta, eli kuinka tavoitteisiin päästäisiin. Kausisuunnitelmaan kirjataan eri harjoittelukaudet, kuormitus ja painopisteet. Kausisuunnitelmat toimitetaan kauden alussa valmennuskoordinaattorille
- Viikkosuunnitelma
  - Viikkosuunnitelma luo pohjan viikoittaiselle harjoittelulle. Kausisuunnitelma ja painopisteet tuovat pohjan viikkosuunnitelmalle. Viikkosuunnitelmaan vaikuttaa myös tilat ja esimerkiksi telineiden ja välineiden käyttöaika.
- Tuntisuunnitelma
  - Ohjaajat ja valmentajat tekevät tuntisuunnitelman **aina** kirjallisesti. Yksittäisen harjoituksen suunnittelu pohjautuu osaksi viikkosuunnitelmaa ja tätä kautta sillä on aina tarkoitus ja tavoite.

Seuralla on käytössä lajien yhteinen ideapankki, jossa jaetaan materiaaleja kaikkien valmentajien ja ohjaajien käytettäväksi.



# SEURAN KÄYTTÄMÄT MITTARIT JA TESTAUSKEINOT KEHITTYMISEN SEURAAMISEKSI

## JOUKKUEVOIMISTELU

- Liikkuvuustestit kaikilla liikkuvuuden osa-alueilla
  - Etulinjaa mitattaessa hyödynnetään puolapuita ja penkkejä
- Fysiikkatestit
  - Piip-testi / kestävyys
  - Sisupunnerrus
  - Nopeus
  - Vauhditon pituus
- Pyrkimys on siihen, että kaikilla seuran JV-joukkueilla on samat testausmenetelmät ja mahdollisesti oma testauspäivä
- Fysioterapeuttien kanssa yhteistyö

## KILPA-AEROBIC

- Liikkuvuustestit
  - Ylispaatit, takareiden liikkuvuus, käsien liikkuvuus, selän liikkuvuus, sisä- ja ulkokierto
- Fysiikka
  - Piip-testi / kestävyys
  - Sisupunnerrus
  - Ponnistusvoima
  - Istumaannousu
  - Staattinen vatsa- ja selkápito
- Treenin laadun ja palautumisen seuranta
- Omatoimisen harjoittelun seuranta

## NAISTEN TELINEVOIMISTELU

- Ryhmien omat voima- ja liikkuvuustestit
- Fysiikkatestit
  - Voimisteluliiton testit, Alueminori-, Minori-, Bemari- ja B-maajoukkueikäisille omat testit
- Merkkijärjestelmä (kupari-, pronssi-, hopea-, kulta-, smaragdi- ja timanttimerkit)
- Kuormituksen seuranta

## TEAM GYM

- Merkkitestit
  - Pronssimerkki ennen 1 luokkaan siirtymistä
  - Hopeamerkki ennen 2 luokkaan siirtymistä
  - Kultamerkki ennen 3 luokkaan siirtymistä
- Kilpajoukkueiden testipäivän yhteydessä järjestetään joukkueiden yhteiset fysiikkatestit

## Miksi testejä tehdään ja miten tuloksia hyödynnetään?

- Joukkueen sekä yksilön taitotason arvioimiseksi, voimistelijat näkevät myös itse oman kehittymisensä
- Motivaation ylläpitämiseksi
- Tavoitteiden asettamista varten
- Avuksi harjoittelun suuntaamisen oikeaan suuntaan (esim. merkkitestit hyvä mittari kokonaiskehityksestä ja edellytyksistä siirtyä eteenpäin ryhmissä/luokissa) sekä ryhmä- ja joukkuejaoissa
- Harjoitusten laadun tarkkailuun

# Ohjaajien ja valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

- Ohjaajan ja valmentajan kehittymistä edistetään seuraavin tavoin:
  - Ohjaajat ja valmentajat perehdytetään seuran toimintaan
  - Kehitämme monipuolista ja vastuullista voimistelukulttuuria panostamalla seuran sisäisiin koulutuksiin (Terve Voimistelija)
  - Kannustamme osallistumaan Suomen Voimisteluliiton sekä alueen koulutuksiin, esimerkiksi PSL:n ohjaaja- ja valmentajakoulutuksiin
  - Tuemme koulutuksiin osallistumista maksamalla puolet koulutuksen hinnasta
  - Henkilökohtaiset kehityskeskustelut valmennuskoordinaattorin toimesta
  - Omatoiminen opiskelu
  - Muiden valmentajien toiminnan seuraaminen
  - Verkostoituminen oman lajin sekä eri lajien valmentajien kanssa

# Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa



- Mitkä ovat kilpailemisen tavoitteet?
  - Opettelu kilpailutilanteisiin ja kilpailuissa toimimiseen, kannustamiseen, yhteishengen luomiseen, parhaansa yrittämiseen, jännityksen hallitsemiseen
  - Kilpailusarjojen liikkeet ohjaavat myös harjoittelua oikeaan suuntaan, kilpailuissa hyvä tilaisuus näyttää oppimaansa
  - Kilpailemisen on tarkoitus olla hauskaa, ei liian vakavaa
  - Kilpailutulosten kautta mahdollisuus päästä myös liiton valmennusryhmiin mukaan
  - Valmentajan tulee ottaa kilpailut huomioon treeni/viikko/kausuunnitelmissa
  - Harrasteryhmille ja harrastaen kilpaileville joukkueille/ryhmille tavoitteena on luoda myönteinen kuva kilpailemisesta
- Miten valitaan joukkueet / voimistelijat kilpailuihin, miten näistä asioista viestitään ennakkoon ja valinnan jälkeen?
  - Lähtökohtaisesti kaikki halukkaat pääsevät kilpailemaan
  - Lajikohtaisia eroja voi olla kilpailuiden valinnoissa (NTV: testit, kriteerit, JV: vaihtelupaikat)
  - Kilpailuiden valinnoista viestitään aina etukäteen, kauden kilpailut ilmoitetaan kauden alussa voimisteliijoille
- Pääsevätkö kaikki osallistumaan vuorollaan ja miten toimitaan eri ikäluokissa ja eri tasoissa ryhmissä?
  - Kaikki pääsevät kilpailemaan lähtökohtaisesti jossain kokoonpanossa, sarjassa tms.
  - JV:ssä vaihtelupaikkaa vuorotellaan ja esimerkiksi TG:ssä kaikki pääsevät kilpailemaan vuorollaan ja ylemmissä luokissa valitaan ketkä osallistuvat millekin kierrokselle (6 ensimmäistä tuomaroidaan)
  - Valmentajat valitsevat joukkueellensa/ryhmällensä sopivat kilpailut oman ryhmän ikäluokan ja taitotason huomioiden

# Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

- Mikä on valmentajan rooli kilpailutilanteessa?
  - Valmentajan tehtävä on olla läsnä kilpailupaikalla, tukea, kannustaa, auttaa kilpailuun valmistautumisessa ja antaa palautetta
  - Valmentajan pääasiallinen rooli on saada voimistelijat toimimaan parhaalla mahdollisella tasolla tuomalla heille luottamusta omaan osaamiseen sekä pystymiseen
  - Valmentajan tehtävä on kertoa huoltajille aikatauluista ja siitä, miten toimitaan missäkin tilanteessa
  - Valmentaja pitää yllä hyvää ilmapiiriä ja viimeistelee voimistelijan kisasuorituksen huippuunsa
- Miten suhtaudutaan tuomareihin, toimitsijoihin ja muihin kilpailijoihin sekä valmentajiin?
  - Muihin kilpailijoihin suhtaudutaan positiivisella asenteella ja opetetaan pienestä pitäen kannustamaan kaikkia urheilijoita myös seuran ulkopuolelta, valmentajan tehtävän on opettaa lapsia tähän
  - Kilpailuissa käyttäytyään asiallisesti, kohteliaasti ja muut huomioiden ja kenenkään toimimista ei kommentoida negatiivisesti
  - Tuomareita ei saa häiritä, heille annetaan työrauha ja heidän antamiaan pisteitä ei arvostella voimistelijoiden kuullen. Arvostetaan toimitsijoita.
- Miten palautetta annetaan urheilijoille kilpailun aikana ja sen jälkeen?
  - Kilpailun aikana telinelajeissa annetaan telinekokeilussa kokeilusarjasta lyhyt palaute tsemppaavasti
  - Suorituksen jälkeen käydään yhdessä läpi lyhyt analyysi suorituksesta
  - Kotona tarkempi ja huoleellisempi läpikäynti, jossa käydään läpi eri osa-alueet, onnistumiset sekä epäonnistumiset
  - Palautteen on oltava rakentavaa, mutta myös positiivista palautetta tulee antaa!
  - Lyhyt analyysi kisoista vanhemmille

”Kaikki kilpailijat ja valmentajat saman arvoisia kuin itsekkin, kaikki yhtä suurta voimisteluperhettä!”