



KUOPION REIPPAAN
VOIMISTELIJAT

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.
- Jatkossa kauden alussa ohjaaja- ja valmentajapalaverissa päivitetään ohjaus- ja valmennuslinjaus, millä varmistetaan, että valmennuslinja siirtyy jokaisen ohjaajan ja valmentajan ja mielellään myös vanhempien tietoisuuteen.



STRATEGIA 2023-2028



KUOPION REIPPAAN
VOIMISTELIJAT



Kilpa-aerobic

ARVOT

VASTUULLISUUS

YHTEISÖLLISYYS

SAAVUTETTAVUUS

TOIMET 2023-2024

Vastuullisuustyö osaksi seuran arkea

Laadukas valmennus

Tukirahasto vähävaraisille

Yhtenäiset seura-asut

Valmentajien hyvinvointi

Voimistelupäivät 2024

Harrasteliikuntatunnit houkutteleviksi

Seuran tunnettuuden lisääminen

myClub järjestelmän käyttöönotto

Erityistä tukea tarvitsevien toiminta

VISIO

KRV on alueellisesti merkittävä,
laadukas ja aktiivisesti kehittävä
voimisteluliikunnan tarjoaja.



Tanssillinen
voimistelu



Ryhmäliikunta



Telinevoimistelu

#ilo&innostus

#liikuttavanhyvä

TOIMINTA-AJATUS

KRV on voimisteluseura, joka tarjoaa laadukasta voimistelua ja liikuntaa kaikille, edistäen ja ylläpitäen terveyttä ja hyvinvointia sekä kehittäen liikuntataitoja harraste- ja kilpailutoiminnassa. Tekemistä ohjaa ilo ja innostus!



Joukkuevoimistelu



TeamGym

Noudatamme toiminnassamme
Suomen Voimisteluliiton
eettisiä periaatteita.



KUOPION REIPPAAN
VOIMISTELIJAT

Seuran arvot ja seurakulttuuri

- Valmennukselliset arvot
- Valmentajan esimerkillisyys elämän eri osa-alueilla
 - Vastuullisuus
 - Avoin tiedon jakaminen
 - Motivoitunut, yhteistyökykyinen, luotettava ja turvallinen valmentaja
 - Tasa-arvo
- Seuran arvot avataan valmentajille käytännön esimerkein huomioiden. Myös nettisivuillamme on avattu laajasti seuramme arvot.
- Valmentajilla on merkittävä vastuu ilmapiiriin luomisessa. Haluamme, että valmentajissamme näkyy ilo ja into valmentamista kohtaan. Nämä edistävät positiivista seurakulttuuriamme. Myös edustusasun käyttäminen, tapahtumissa esimerkillinen käyttäytyminen, osallistuminen seuran talkootoimintaan, hyvän yhteishengen ylläpitäminen ja seuran sääntöjen sekä arvojen noudattaminen edistää seurakulttuuria.

Seuran arvot
2023-2028:
Vastuullisuus
Yhteisöllisyys
Saavutettavuus



Valmennuksen eettiset linjaukset (tehty yhdessä valmentajien kanssa)

- Valmentaja osaa suunnitella hyviä, monipuolisia ja tasoon sopivia treenejä. Valmentajan kuuluu näyttää ja toimia esimerkillisesti. Hyvä valmennus koostuu kannustamisesta sekä luotettavuudesta. Hyvän valmentajan rooli on tsemppaava, auttava ja luotettava kaikin tavoin. Valmentajan rooli on kannustaa ja opettaa lasta tai nuorta turvallisesti ja vastuullisesti.
- Valmentaja on omalla toiminnallaan hyvänä esimerkkinä monessa elämän osa-alueessa; terveelliset elämän tavat, hyvät käytöstavat ja miten avoimesti asioista puhutaan ja miten konflikteja käsitellään. Valmentaja myös opettaa valmennustilanteissa erilaisia sosiaalisia taitoja, kuten tunnetaitoja, toisten huomioon ottamista ja itsenäisyyttä. Valmentajan on huomioitava voimistelijan henkinen ja fyysinen kasvu ja kehitys. Yhteistyö korostuu vanhetessa nimenomaan urheilijan kanssa, kun lapsilla yhteistyötä tehdään enemmän perheen kanssa.
- Voimistelijalla on oikeus koskemattomuuteen ja velvollisuus toimia valmentajan ja ryhmän asettamien pelisääntöjen mukaan. Molemmilla on oikeus oppimiseen ja kehittymiseen, sekä virheiden tekemiseen. Valmentajan tulee ajatella urheilijan etua esimerkiksi treenien suunnittelussa. Myös asioista kertominen esim. miksi asiat tehdään tietyllä tapaa tai urheilijan kysymyksiin vastaaminen kuuluu valmentajan ja urheilijan väliseen suhteeseen.
- Lapsen ja nuoren oikeuksia urheilussa ovat mm. turvallisuus, yhdenvertaisuus ja fyysinen koskemattomuus. Harjoituksissa on huomioitu näitä osa-alueita eri tavoin. Turvallisuutta huomioidaan esimerkiksi pyytämällä ottamaan sukat pois ja varmistamalla ettei tilassa ole mitään turhia esineitä ja alue on esteetön. Yhdenvertaisuus näkyy niin, että kohdellaan jokaista voimistelijaa samalla tavalla ja samoin säännöin eikä jätetä ketään ulkopuolelle.



Ohjaajan ja valmentajan polku KRV:ssä

- Ohjaaminen/valmentaminen alkaa usein oman lajitaustan myötä.
- Apuohjaaja/valmentaja -> starttikoulutus ohjaamisen aloittamisen tueksi, totuttelee ja oppii harrasteryhmien ohjaamisesta vastuuhjaajan rinnalla.
- Vastuuhjaaja/valmentaja -> kouluttautuminen jatkuu muiden koulutusten parissa. Hyvä kerätä ohjaajakokemusta usean vuoden ajan. Lisääntyvät koulutukset ja lisääntyvä ohjaajakokemus -> lisääntynyt osaaminen -> enemmän vastuuta ja osaamista.
- Ammatti/päävalmentaja vaatii vähintään 2-tason koulutuksen tai vastaavan osaamisen.
- Kannustamme ja suosittelemme ohjaajia ja valmentajiamme seuraamaan myös Voimisteluliiton koulutuspolkua.



Koulutusjärjestelmä

Seura kouluttaa aktiivisesti ohjaajiaan ja valmentajiaan. Olemme mm. järjestäneet ilmaisen EA-koulutuksen sekä yhteistyökumppaneiden kanssa urheiluvamma sekä ravintoluentoja.

Seura ja jaostot tukevat kouluttautumista maksamalla puolet koulutuksen kustannuksista ja tarvittavat matka- ja majoituskulut kokonaisuudessaan halvimman mukaan ohjaajan/valmentajan sitoutuessa vuodeksi seuran toimintaan.

Seura ja jaostot tukevat kouluttautumista maksamalla puolet koulutuksen kustannuksista ja tarvittavat matka- ja majoituskulut kokonaisuudessaan halvimman mukaan ohjaajan/valmentajan sitoutuessa vuodeksi seuran toimintaan.



Aikuisten koulutusjärjestelmä

- Aikuiset perehdytetään seuraan ja seuran toimintaan.
- Meille hakeutuneet aikuisten ryhmäliikuntaohjaajat ovat käyneet yleensä omat koulutuksensa (Liikunnanohjaaja, Personal trainer, Joogaohjaajan koulutus yms.)
- Aikuisille on olemassa voimisteluliiton Convention lähikoulutus päivä, joka tarjoaa virikkeitä ja uusia ideoita ryhmäliikunnan ohjaajille.
- Myös aikuisohjaajat ovat tervetulleita seuran omiin koulutuksiin.



Valmennuksen tavoitteet

- Valmennuksen tavoitteisiin ohjaavat seuran missio, visio ja arvot.
- Tavoitteet ovat ikä- ja lajikohtaisia, pitkälle aikavälille suunniteltuja huomioiden voimistelijan omat toiveet ja tavoitteet.
- Tavoitteissa tulee tulla esille harjoittelun kokonaisvaltaisuus sekä kehitys- ja mahdolliset menestystavoitteet.



Valmennuksen kokonaistavoitteet

(yhdessä valmentajalla)

KILPAURHEILU

- Tavoitteellinen ja kilpailuihin tähtäävä harjoittelujen luominen
- Auttaa voimistelijaa kehittymään urheilijana ja pääsemään omiin/joukkueen tavoitteisiin
- Pitää yllä liikunnan ilo

HARRASTELIIKUNTA

- Auttaa löytämään liikunnan riemun
- Motoristen taitojen kehittäminen
- Opettaa liikunnan ja voimistelun perustaidot

AIKUISLIIKUNTA

- Tarjota tunteja aktiiviliikkuville kuin myös vasta-alkajille
- Tunneilla naurua ja liikunnan iloa
- Kaikille antoisa liikuntatuokio
- Liikunnasta elämäntapa

Ikäluokkakohtaiset tavoitteet

- KRV:n voimistelijan 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 (kausuunnitelmapohja)
 - Tehdään uuden toimintakauden alkaessa. Kausisuunnitelman tekeminen aloitetaan tavoitteiden ja ryhmän pelisääntöjen kirjaamisesta. Kausisuunnitelmaa on hyvä miettiä tavoitteiden kautta, eli kuinka tavoitteisiin päästäisiin. Kausisuunnitelmaan kirjataan eri harjoittelukaudet, kuormitus ja painopisteet. Kausisuunnitelmat toimitetaan kauden alussa oman lajin 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.

Seuramme aiempi kaikkien lajien idea- ja materiaalipankki löytyy täältä.



Kehityksen seuranta (tehty yhdessä valmentajien kanssa)

Seuralla on lajikohtaiset mittarit ja testauskeinot. Esimerkiksi NTV ja TG noudattaa Suomen voimisteluliiton merkkitestejä. Seuramme joukkuevoimistelijat suorittaa joka kausi voima ja liikkuvuus testejä. Pyrkimys siihen, että kaikilla seuran JV-joukkueilla on samat testimenetelmät. Seuramme joukkuevoimistelu ja kilpa-aerobic tekee myös fysioterapeuttien kanssa yhteistyötä. Kaikissa lajeissa treenin laadun ja palautumisen seuranta.

Testejä tehdään joukkueen sekä yksilön taitotason arvioimiseksi, voimistelijat näkevät itse oman kehittymisensä. Motivaation ylläpitäminen. Tavoitteiden asettaminen.

Merkkitestit ovat vapaaehtoisia ja ne kannustavat voimistelijaa kohti omia tavoitteitaan. Pienten harrasteryhmissä seurallaan motoristen taitojen kehittymistä.



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 ja muut yhteistyökumppaneiden kanssa järjestetyt koulutukset)
- Kannustamme osallistumaan Suomen Voimisteluliiton sekä alueen koulutuksiin, esimerkiksi PSL:n ohjaaja- ja valmentajakoulutuksiin
- Tuemme koulutuksiin osallistumista maksamalla puolet koulutuksen hinnasta
- Henkilökohtaiset kehityskeskustelut valmennuskoordinaattorin toimesta
- Muiden valmentajien toiminnan seuraaminen
- Verkostoituminen oman lajin sekä eri lajien valmentajien kanssa



Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

(Tehty valmentajien kanssa)

Mitkä ovat kilpailemisen tavoitteet?

- Opettely kilpailutilanteisiin ja kilpailuissa toimimiseen, kannustamiseen, yhteishengen luomiseen, parhaansa yrittämiseen ja jännityksen hallitsemiseen. Myös kilpailusarjojen liikkeet ohjaavat harjoittelua oikeaan suuntaan, kilpailut on hyvä tilaisuus näyttää oppimaansa.
- Kilpailutulosten kautta mahdollisuus päästä liiton valmennusryhmiin mukaan.
- Valmentajan tulee ottaa kilpailut huomioon treeni/viikko/kausisuunnitelmissa. Harrasteryhmille ja harrastaen kilpaileville joukkueille/ryhmille tavoitteena on luoda myönteinen kuva kilpailemisesta.

Miten valitaan joukkueet / urheilijat kilpailuihin, miten näistä asioista viestitään ennakkoon ja valinnan jälkeen?

- Lähtökohtaisesti kaikki joukkueet / halukkaat urheilijat pääsevät kilpailemaan. Lajikohtaisia eroja voi olla kilpailuiden valinnoissa (NTV: testit, kriteerit, JV: vaihtelupaikat). Kilpailuiden valinnoista viestitään aina etukäteen, kauden kilpailut ilmoitetaan kauden alussa voimisteljoille. Valmentajat valitsevat joukkueellensa sopivat kilpailut oman joukkueen ikäluokan ja taitotason huomioiden.



Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

(Tehty valmentajien kanssa)

Mikä on valmentajan rooli kilpailutilanteessa? Miten suhtaudutaan tuomareihin, toimitsijoihin ja muihin kilpailijoihin sekä valmentajiin?

- Valmentajan rooli kilpailutilanteessa on tukea, ohjata ja kannustaa voimistelijoitaan.
- Kaikkiin osapuoliin suhtaudutaan positiivisella asenteella ja opetetaan pienestä pitäen kannustamaan kaikkia urheilijoita myös seuran ulkopuolelta. Kilpailuissa käyttäydytään asiallisesti, kohteliaasti ja muut huomioiden eikä kenenkään toimimista 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? Miten voimistelijaa tuetaan epäonnistumisten hetkellä?

- Kilpailun aikana esim. telinelajeissa annetaan telinekokeilussa kokeilusarjasta lyhyt palaute tsemppaavasti. Suorituksen jälkeen käydään yhdessä läpi lyhyt analyysi suorituksesta. Valmentaja kuuntelee ja kannustaa voimistelijaa sekä on hänen tukenaan epäonnistumisen hetkellä.
- Kotona tarkempi ja huolellisempi läpikäynti, jossa käydään läpi eri osa-alueet, onnistumiset sekä epäonnistumiset.
- Palautteen on oltava rakentavaa, mutta myös positiivista palautetta tulee antaa!



LIIKUTTAVAN HYVÄ

A black circular logo with the letters 'VRV' in a stylized yellow font above the year '1906' in a yellow sans-serif font. The logo is mounted on a horizontal metal bar supported by two vertical metal stands. The background is dark with wisps of white smoke or steam.

VRV
1906