



LASTEN LIKUNNAN OHJAUSLINJAUS



Contents

1. OHJAUSLINJAUKSEN KUVAUS	3
2. SEURAKULTTUURI	3
2.1 Seuran arvot	3
2.2 Seuran visio	4
3. SEURAN EETTISET LINJAUKSET	5
4. OHJAAJAN POLKU	6
4.1 Ohjaajan perehdyttäminen.....	7
4.2 Ohjaajan osaamisen tukeminen ja lisääminen	8
5. OHJAAJAN ROOLI	9
5.1 Tuntien suunnittelu	9
5.2 Ryhmäliikuntatunnin aikana	9
6. OHJAAMISEN TAVOITTEET	10
6.1 Seuran ohjaamisen kokonaistavoitteet	11
6.2 Harrasteliikkujan polku.....	12
7. KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA	13

1. OHJAUSLINJAUKSEN KUVAUS

Tämän linjauksen tavoitteena on yhdistää ohjauskulttuuria ja kuvata ohjaajan keskeisimpiä tehtäviä Liikuntaseura Vihti-Gymissä. Tässä linjauksessa käsitellään lasten harrastustoimintaan liittyviä asioita ja käytänteitä poissulkien cheerleadingin lasten harrasteryhmien valmennus, jota kuvataan Cheerleadingin valmennuslinjassa. Liikuntaseura Vihti-Gymin laaja harrastustoiminta ja seuran toimintaperiaatteet on kuvattu Toimintalinjassa.

Lasten liikunnan ohjauslinja on luotu syksyllä 2024. Tätä linjausta päivitetään vuosittain valmentajien kauden avauksessa, yhteistyössä jokaisen valmentajan kanssa.

2. SEURAKULTTUURI

2.1 Seuran arvot

Liikuntaseura Vihti-Gymin seuratoiminnan arvot toimivat myös kaiken aikuisten liikunnan keskeisinä arvoina.

- Ilo ja elämykset
- Yhdessä tekemällä onnistumme
- Laadukkuus

Seuran arvot ovat johtokunnan määrittelemät, ja lasten harrasteliikunnassa arvot kuvaavat seuraavia asioita:

Ilo ja elämykset

Lasten harrastetunnit ovat innostavia, mielekkäitä ja tunnelmaltaan positiivisia. Tunneille jokainen on tervetullut juuri sellaisena kuin on, ja jokaiselle tarjotaan onnistumisen kokemuksia. Harrastajan lähtökohdat huomioidaan niin, että jokaisella on mahdollisuus onnistua. Tunnit suunnitellaan tavoitteellisesti. Harrastajille tarjotaan mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöön, esimerkiksi alkuleikkien ja loppuleikkien osalta. Lasten harrastustoiminnan tavoitteena on tarjota säännöllistä liikkumista positiivisesti kannustavassa ilmapiirissä, jossa jokainen voi osallistua ja kehittyä.

Yhdessä tekemällä onnistumme

Seuratoimijoiden ja ohjaajien välillä on hyvä ja keskusteleva ilmapiiri. Toimintaa kehitetään tasapuolisesti ja hyviä käytänteitä jaetaan. Harrastetunneilla jokainen on arvokas omana itsenään. Ohjaajat osaavat tukea ja kannustaa harrastajia suunnittelemalla ryhmälle sopivia harjoitteita ja sellaisia haasteita, joiden tavoitteleminen on mielekästä ja palkitsevaa. Näin ollen harrastaja pääsee kehittymään omien tavoitteidensa mukaisesti. Yhdessä liikkumiseen liittyy monia positiivisia vaikutuksia: toisilta saatu apu, tsemppaus, uudet ystävät, omasta ja

toisen onnistumisesta ja kehittymisestä iloitseminen sekä yhteiset kokemukset esim. seuran näytöksissä esiintyminen.

Laadukkuus

Lasten ohjaajia koulutetaan aktiivisesti. Monesti lasten ohjaus voi olla ohjaajan ensimmäinen oma ryhmä, mutta heillä on aina kokeneemmat ohjaajat tukena ja apuna. Lisäksi tiloissa on aina vähintään yksi 18 vuotta täyttänyt. Seura kannustaa ja motivoi ohjaajia kouluttautumaan vuosittain ja näin hankkimaan lisää ideoita ja syventämään osaamistaan. Lasten harrastetoiminnan vastaava kyselee ohjaajilta usein kuulumisia ja tarjoaa tukea toiminnan kehittämiseen ja mahdollisiin ongelmatilanteisiin sekä raportoi kuulumiset kuukausittain johtokunnan kokouksissa. Lasten harrasteliikuntaa kehitetään suunnitelmallisesti.



2.2 Seuran visio

Seuran visio vastaa erityisesti aikuisten liikunnan toiminnan tavoitteisiin

- Monipuolisuus
- Terveys
- Liikuntaan innostaminen

Monipuolisuus

Vihti-Gymissä tarjotaan lasten harrasteliikuntaa monipuolisesti eri tunteja ja lajeja tarjoamalla. Lajitarjonnassa pyritään mahdollistamaan liikkuminen mahdollisimman laajasti eri-ikäisille

lapsille. Lapset voivat myös osallistua useammalle harrastetunnille.

- Perhe-Gym 2-4v.
- Voimistelukoulut 5-6v., 7-9v., 10-12v.
- Ninja-Gym 4-5v., 6-8v.
- KiddieJam 4-6v.
- Dance4Fun 7-9v., 10-12v., 12-16v.

Terveys

Kaikki lasten liikunta on aina terveyttä edistävää. Ohjaajat osaavat mitoittaa harjoitukset harrastajien taitotasoa vastaavaksi ja ohjata liikkeiden suorittamiseen oikeaoppisesti ja turvallisesti.

Liikuntaan innostaminen

Harrasteliikuntatunneilla lapsille pyritään tarjoamaan positiivinen liikuntakokemus, ohjaajat ovat lapsille helposti lähestyttäviä, kannustavia ja suunnittelevat harjoitukset ryhmän osallistujat huomioiden. Jokaiselle tarjotaan mahdollisuus onnistua ja tätä kautta rakennetaan elämänmittaista liikunnallista elämäntapaa.

3. SEURAN EETTISET LINJAUKSET

Seuran linjaamat eettiset periaatteet noudattavat Reilun pelin periaatteita ja Voimistelun eettisiä periaatteita.

- Kaikilla on yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa
- Harrastustoiminta suunnitellaan terveyttä edistäväksi
- Kaikkia kannustetaan, innostetaan ja kohdellaan tasapuolisesti
- Valinnat ovat ekologisia, ja kierrätykseen kannustetaan
- Urheilullisiin ja terveisiin elämäntapoihin kannustetaan
- Avoin, positiivinen ja kannustava ilmapiiri harrastaa ja toimia



4. OHJAAJAN POLKU

Lasten liikunnan ohjaajat ovat joko seuran omia kasvatteja eli urheilu-uransa lopettaneita voimistelijaita tai vielä aktiivisesti voimistelevia tai vaihtoehtoisesti kokeneita ja ammattitaitoisia ammattilaisia, joilla on omaan alaansa liittyvää erikoisosaamista joko ammatin tai kouluttautumisen seurauksena. Lasten liikunnan vastaava toimii aktiivisesti yhteistyössä ohjaajien kanssa ja ottaa huomioon ohjaajien erilaiset lähtökohdat. Ammattilaiset, jotka ohjaavat tunteja myös seuran ulkopuolella tarvitsevat erilaista tukea kuin nuoret seuran omat kasvatit, ja tämän huomioi vastaava yhteistyössä.

1. Seuran oman kasvatin ohjaajapolku:

- Harrastaja kiinnostuu oman harrastuksen myötä ryhmäliikunnan ohjaamisesta.
- Lasten liikunnan ohjaamisesta kiinnostunut henkilö ohjataan oman tasonsa mukaisiin Suomen Voimisteluliiton koulutuksiin.
- Lasten liikunnan vastaava perehdyttää koulutetun ohjaajan Lasten liikunnan toimintalinjan ja Ohjaajan käsikirjan (löydettävissä nettisivuilta) avulla.

- Ohjaaja pääsee toimimaan joko apuohjaajana tai mahdollisesti heti vastuuohjaajana, riippuen hänen kyvykkyydestään. Usein myös kaksi uutta nuorta ohjaaja voivat ottaa yhteisvastuun lasten harrasteryhmästä.
- Kokeneempi ohjaaja on alussa mukana auttamassa tuntisuunnitelmien teossa ja ryhmätoiminnan käynnistämisessä.
- Ohjaaja ohjaa itsenäisesti omaa ryhmäänsä ja kehittää osaamistaan kouluttautumalla kiinnostuksen kohteidensa ja elämäntilanteensa mukaisesti.

2. Muualta rekrytoitu ohjaaja

- Ohjaajalla on jo valmiiksi kokemusta lasten liikunnan ohjaamisesta sekä ammattitaitoa kouluttautumisen ja mahdollisesti myös ammatin puolesta. Lasten liikunnan ohjaajaa rekrytoitaessa huomioidaan kokemuksen, osaamisen ja ammattitaidon lisäksi kannustavuus, positiivisen palautteen antamisen taidot sekä yksilöllisen eriyttämisen taidot.
- Ohjaajan ohjaustaitoihin tutustutaan ennen rekrytoinnista päättämistä.
- Lasten liikunnan vastaava perehdyttää koulutetun ohjaajan Lasten liikunnan toimintalinjan ja Ohjaajan käsikirjan (löydettävissä nettisivuilta) avulla.
- Ohjaaja tulee mukaan toimintaan ja ohjaa omaa lasten harrasteryhmää yksin tai yhdessä toisen ohjaajan kanssa. Ohjaaja kehittää osaamistaan kouluttautumalla kiinnostuksen kohteidensa ja elämäntilanteensa mukaisesti.

4.1 Ohjaajan perehdyttäminen

Johtokunnan lastenliikunnan vastaavan tehtävänä on huolehtia uuden ohjaajan perehdyttämisestä. Perehdytys toteutetaan ennen ohjaajan ensimmäisen kauden alkua. Vastaava hyödyntää perehdytyksessä myös lasten harrasteliikunnan kokeneita ohjaajia esimerkiksi tuntirakenteiden perehdytyksessä. Perehdytyksen aikana käydään läpi seuraavat asiat:

Ohjaustyö

- jumppakausi/loma-ajat
- salivuorot, salit, musiikintoistolaitteet, välineet
- ohjauslinja
- Ohjaajan opas: ohjaajan vastuut ja velvollisuudet
- harrastetunnin rakenne, sisältö ja tavoitteet
- ohjaajan toiveet ja tavoitteet
- sijaiskäytännöt

Korvaukset

- työsopimus / laskutus
- palkan maksun ehdot
- työterveyshuolto / vakuutukset

- kulukorvaukset

Sähköiset alustat ja some

- Hoika (tunnukset ja käyttö)
- Facebook
- Whatsapp
- yhteydenpito harrastajien kanssa

Lomakkeet

- oma tuntilista ja palautus
- kävijämäärät
- avainlomake

4.2 Ohjaajan osaamisen tukeminen ja lisääminen

Ohjaajan yksilöllisen kehittymisen tuki

Lasten ohjaajien kanssa ollaan aktiivisessa vuorovaikutuksessa ja kuullaan kauden kuulumiset, kehitysideat sekä esimerkiksi seuraavan kauden toiveet. Kunkin ohjaajan kanssa suunnitellaan seuraavaa kautta, kouluttautumista ja ryhmäliikuntatunnin sisältöjä ja tavoitteita. Kauden aikana ollaan tarvittaessa yhteydessä sähköisesti, puhelimitse ja tapaamisin.

Kouluttautuminen

Ohjaajia kannustetaan kouluttautumaan, ja seura tukee kunkin ohjaajan kouluttautumistavoitteita kustantamalla sovitusti ohjaajien koulutuksia. Ohjaajia kannustetaan seuraamaan koulutustarjontaa ja lisäksi heitä tiedotetaan tulevista koulutuksista sähköpostitse.

Ohjaajapalaveri ja ohjaajien yhteisö

Ennen kauden alkua ohjaajilla on yhteinen tapaaminen. Tapaamisessa vietetään aikaa yhdessä ja käydään läpi tulevan kauden aikatauluja, tavoitteita sekä käytänteitä. Palaverissa keskustellaan ohjaajan vastuista, velvollisuuksista ja eduista sekä tarvittaessa seuran ja/tai liiton linjauksista.

Ohjaajilla on useita matalan kynnyksen yhteydenottokeinoja lasten liikunnan vastaavan sekä toistensa ja muiden johtokuntalaisten kanssa: ohjaajien Whatsapp-ryhmä, henkilökohtainen Whatsapp-yhteys aikuisliikunnan vastaavan kanssa sekä sähköposti. Tarvittaessa yhteyttä pidetään lisäksi puhelimitse ja tapaamisin.



5. OHJAAJAN ROOLI

5.1 Tuntien suunnittelu

Ohjaajat suunnittelevat tuntien yleiset sisällöt ja tavoitteet ja laativat kausisuunnitelman.

Ohjaajat suunnittelevat tunnit ammattitaitoisesti, näkemyksellisesti ja tavoitteellisesti harrastajien taitotason, tunnin sisällön ja tavoitteen sekä seuran arvojen ja vision mukaisesti. Kausisuunnitelma laaditaan periodeittain siten, että sama tuntisuunnitelma on käytössä tarkoituksenmukaisen ajan.

5.2 Ryhmäliikuntatunnin aikana

Ohjaaja ohjaa harrastajia ammattitaitoisesti suunnitelmansa mukaisesti. Ohjaaja innostaa ja kannustaa harrastajia kehittymään ja nauttimaan liikunnan ilosta. Asiallinen käyttäytyminen ja hyvät sosiaaliset taidot kuuluvat ohjaajien keskeisiin ominaisuuksiin. Tarvittaessa ohjaaja eriyttää harjoitteita yksilöllisesti.

6. OHJAAMISEN TAVOITTEET

Liikuntaseura Vihti-Gymn ohjaamisen tavoitteet on tehty seuran vision ja arvojen pohjalta. Vihti-Gymnissä järjestettävän lasten harrasteliikunnan keskeisenä tavoitteena on, että tarjoamme kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuuden liikkua säännöllisesti positiivisesti kannustavassa ilmapiirissä, jossa jokainen voi osallistua ja kehittyä oman kuntonsa, taitotasonsa ja tavoitteidensa mukaisesti sekä nauttia liikunnasta. Pyrkimyksenä on tarjota vaihtelevaa, monipuolista ja kannustavaa yhdessä liikkumista sekä pitkään seurassa liikkuneille että uusille harrastajille. Näihin tavoitteisiin pyritään monin keinoin:

1. tarjoamalla erilaisia harrasteryhmiä
2. rekrytoimalla ammattitaitoisia ohjaajia
3. tarjoamalla ohjaajille runsaasti koulutusmahdollisuuksia ja kannustamalla kouluttautumaan
4. kehittämällä toimintaa yhdessä ohjaajien kanssa sekä ohjaajilta ja jumppareilta saadun palautteen ja erilaisten kyselyiden avulla.

Kustakin lasten tunnista on oma kuvauksensa, joka luonnehtii tunnin sisältöä ja tuo myös esiin kyseisen tunnin keskeisiä tavoitteita. Osallistujille tarjotaan mahdollisuus näyttää oppimiaan taitoja seuran näytöksissä, mikä onkin usein harrastajille hyvin tärkeä esiintyminen.



6.1 Seuran ohjaamisen kokonaistavoitteet

1. Monipuolisen harrastustoiminnan tarjoaminen

- Vihti-Gym tarjoaa monipuolisesti erilaisia harrasteryhmiä.

2. Hyvässä hengessä on mukava liikkua

- Liikuntatunneilla on positiivinen, kannustava ja innostava ilmapiiri, jotta jokainen harrastaja pääsee osalliseksi yhdessä liikkumisen sosiaalisista ja yhteisöllisistä eduista.

3. Aktiivinen tiedottaminen

- Tiedotetaan ohjaajia ja harrastajia ja ohjaajat tarvittaessa edelleen harrastajia.
- Tiedottamisessa käytetään tarkoituksenmukaisia ja ajantasaisia kanavia (sähköposti, sosiaalinen media).
- Lasten harrasteliikuntaa esitellään ja markkinoidaan aktiivisesti.

4. Valmentajien laadukas työote

- Ohjaajia koulutetaan aktiivisesti ja uusia ohjaajia rekrytoidaan jatkuvasti.

5. Eettiset linjaukset ohjaavat toimintaa

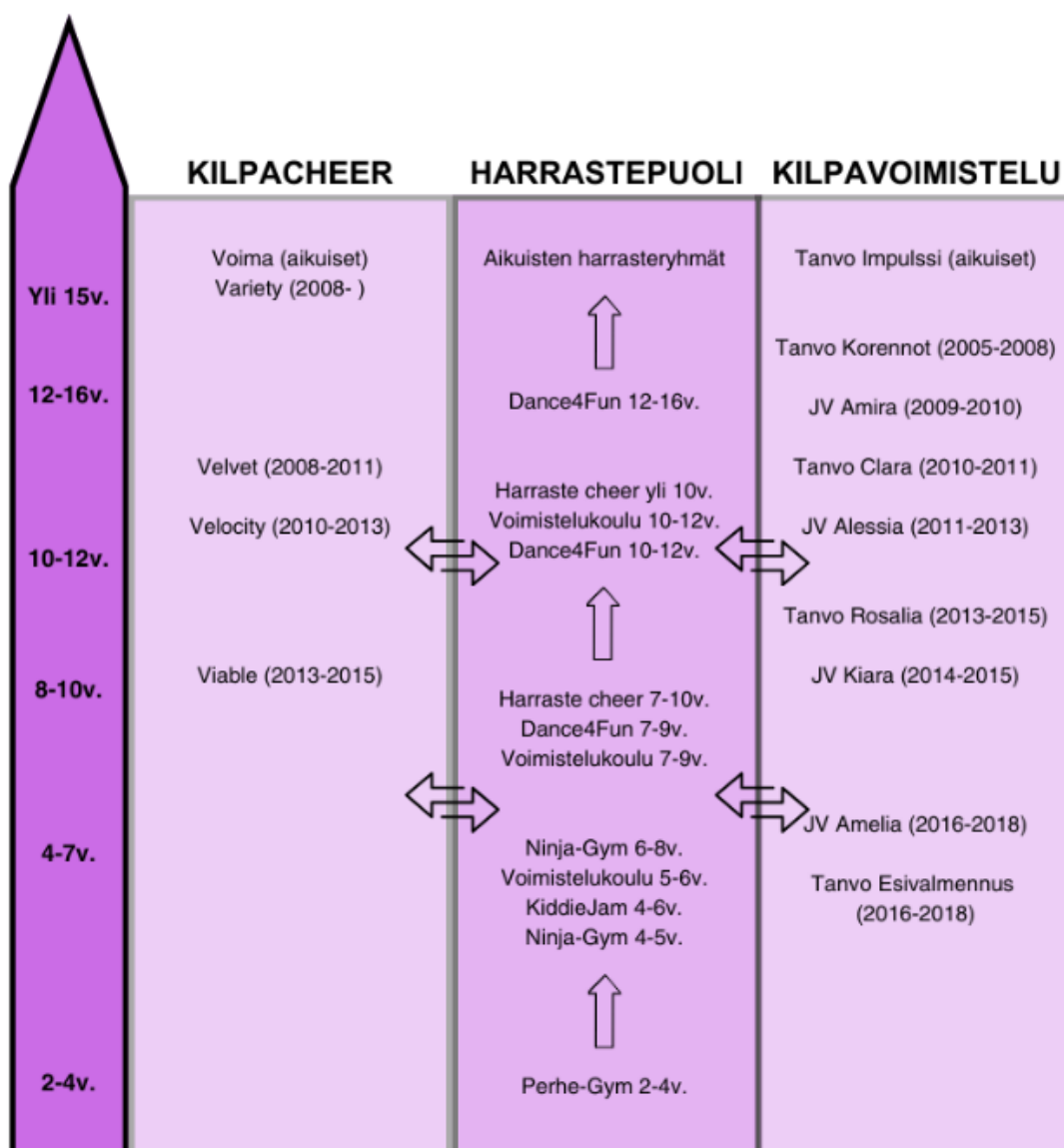
- Eettiset linjaukset ohjaavat lasten harrasteliikunnan suunnittelua ja toteutusta.

6. Tähtiseuran vaatimusten ylläpitäminen

- Seuran johtokunta arvioi toimintaa säännöllisesti ja kerää palautetta seuran toiminnasta.
- Seura kehittyy ja muuttuu maailman ja yhteiskunnan mukana

6.2 Harrasteliikkujan polku

Lasten harrasteliikuntatunnit ovat lähtökohtaisesti sellaisia, että niille voivat osallistua kaiken tasoiset ja ikäiset jumpparit. Kunkin on mahdollista liikkua omien taitojen ja tavoitteiden mukaisesti, ja tuntien sisältöjä eriytetään tarpeen mukaan. Lapsilla on mahdollisuus myös siirtyä joustavasti harrastepuolelta kilpapuolelle ja toisin päin. Joskus lapsi saattaa siirtyä kilpapuolelta harrastepuolelle ja myöhemmin takaisin kilpapuolelle. Tärkeintä on, että jokaiselle harrastajalle löytyy oma polkunsaa.



7. KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA

Havainnointi

Ohjaajat sekä lasten liikunnan vastaava havainnoivat osallistujia sekä osallistujamääriä, jotka kertovat suoraan jonkin yksittäisen ryhmän sopivuudesta harrastajille.

Palautekyselyt

Säännöllisillä palautekyselyillä arvioidaan toimintaa ja sen kehittämistä.

