



VOIMISTELUN VALMENNUSLINJA



Kristiina Järvinen

13.11.2020

vim. päiv. 10.11.2024 / SK

SISÄLLYS

SISÄLLYS	2
1. VALMENNUSLINJAUKSEN KUVAUS	3
2. SEURAKULTTUURI	3
2.1 Seuran arvot	4
2.2 Seuran visio	5
3. SEURAN EETTISET LINJAUKSET	6
4. VALMENTAJAN POLKU	6
4.1 Valmentajan perehdyttäminen	7
4.2 Valmentajan osaamisen tukeminen ja lisääminen.....	8
5. VALMENTAJAN ROOLI	9
5.1 Harjoituksien aikana.....	9
5.2 Kilpailutoiminnassa	9
6. VALMENNUKSEN TAVOITTEET	10
6.1 Seuran valmennuksen kokonaistavoitteet.....	10
6.2. Urheilijapolku	12
8. KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA	13

1. VALMENNUSLINJAUKSEN KUVAUS

Tämän linjauksen tavoitteena on yhdistää valmennuskulttuuria ja kuvata valmentajan keskeisimpiä tehtäviä Liikuntaseura Vihti-Gymissä. Tässä linjauksessa käsitellään vain lasten ja nuorten voimistelun valmennusryhmiin liittyviä asioita ja käytänteitä. Liikuntaseura Vihti-Gymin laaja harrastustoiminta ja seuran toimintaperiaatteet on kuvattu Toimintalinjassa. Cheerleading-valmentajilla on käytössään cheerleadingin valmennuslinja.

Voimistelun valmennuslinja on luotu Olympiakomitean Tähtiseura-auditoinnin yhteydessä syksyllä 2020 ja sitä on säännöllisesti päivitetty sen jälkeen. Seura saavutti Tähtimerkin Voimistelu- ja Cheerleading-liitoilta lasten ja nuorten sekä aikuisten liikunnasta. Tätä linjausta päivitetään vuosittain valmentajien kauden avauksessa, yhteistyössä jokaisen valmentajan kanssa.



JV 12-14v. Biancat, syksy 2020 (kuva: Emma Dubb)

2. SEURAKULTTUURI

2.1 Seuran arvot

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

- Ilo ja elämykset
- Yhdessä tekemällä onnistumme
- Laadukkuus

Seuran arvot ovat johtokunnan määrittelemät ja valmennustoiminnassa arvot kuvaavat seuraavia asioita:

Ilo ja elämykset

Harjoituksissa on kivaa ja harjoitteet ovat mielekkäitä, ikätasolle sopivia ja kehittäviä. Urheilijoille tarjotaan mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten sisältöön. Toiminta tähtää kilpailuihin, joissa joukkue pyrkii saavuttamaan asettamansa tavoitteet.

Yhdessä tekemällä onnistumme

Seuratoimijoiden ja valmentajien välillä on hyvä ja keskusteleva ilmapiiri. Joukkueita kehitetään tasapuolisesti ja hyviä käytänteitä jaetaan. Jokainen urheilija tiedostaa olevansa tärkeä osa joukkuetta. Talkoohenki on osa toimintaamme.

Laadukkuus

Valmentajat kouluttautuvat aktiivisesti ja seura tarjoaa hyvät edellytykset koulutukseen osallistumiseen. Johtokunnan vastuuhenkilöt raportoivat omien valmentajien kuulumisista ja tarjoavat tukea toiminnan kehittämiseen ja mahdollisiin ongelmatilanteisiin.



Tanvo 12-15v. Korennot, syksy 2020
(kuva: Anniina Järvinen)

2.2 Seuran visio

- Monipuolisuus
- Terveys
- Liikuntaan innostaminen

Monipuolisuus

Tarjoamme laadukasta kilpailutoimintaa kolmessa eri lajissa, ja tavoitamme erilaisia aktiivisia urheilijoita laajalla tarjonnalla. Valmennusohjelmat sisältävät monipuolista lajinomaista harjoittelua ja halutessaan joukkueet voivat valita oheistreeniä viikko-ohjelmaan. Varsinkin lasten valmennusjoukkueissa huomioimme muut harrastukset ja järjestämme toimintaa yksilön edunmukaisesti.

Terveys

Kaikki urheilutoiminta on aina terveyttä edistävää. Valmentajilla on ohjeet turvallisen valmennusohjelman toteuttamiseen ja ymmärrys toimista liikuntavammojen ennaltaehkäisyssä. Apuna työkaluna on Terve urheilija - materiaalit. Urheilijoita kannustetaan terveiden elämäntapojen noudattamisessa.

Liikuntaan innostaminen

Kannustamme urheilijoita aktiiviseen ja liikunnalliseen elämäntapaan kilpaharrastuksen lisäksi ja hyötyliikunnan määrä huomioidaan yksilön kokonaisliikuntamäärässä.



Tanvo 8-11v. Clara, syksy 2020 (kuva: Patric Huittinen/VMH)

3. SEURAN EETTISET LINJAUKSET

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

- Kaikilla on yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa
- 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
- Hyvän esimerkin näyttäminen lapsille ja nuorille



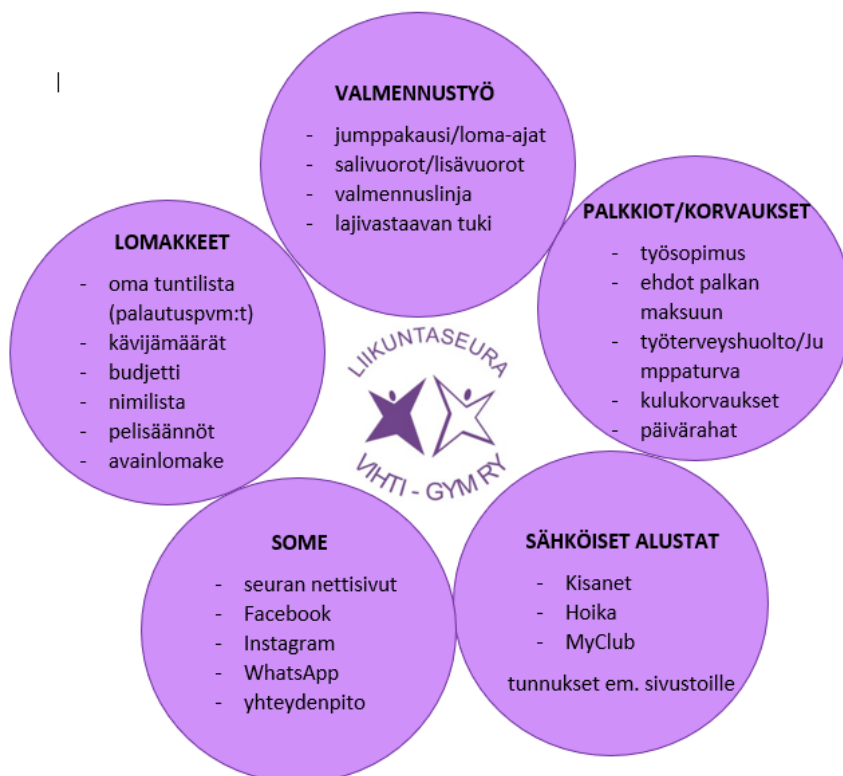
4. VALMENTAJAN POLKU

Seuran valmentajat ovat pääsääntöisesti seuran kasvatteja eli oman urheilu-uransa lopettaneita voimistelijoita. Voimisteluvalmentajia seurassa on xx (kausi 2024-2025), oheisvalmentajia xx ja apuvalmentajan tehtävissä xx henkilöä. Lajivastaava toimii kentällä aktiivisesti ja on helposti lähestyttävissä. Jokaisen valmentajan polku on hyvin yksilöllinen ja oman elämäntilanteen mukaisesti räätälöity.

Polku alkaa apuvalmennustehtävissä, joissa aloitteleva valmentaja voi rauhassa kokeen päävalmentajan kanssa tutustua joukkueiden valmentamiseen ja kaikkeen oheistyöhön, mitä valmentajan tehtäviin kuuluu. Omassa tahdissa apuvalmentaja voi ottaa joukkueen valmentamisesta enemmän vastuuta ja halutessaan ryhtyä varsinaiseksi valmentajaksi. Arvokasta työtä tekevät myös ne apuvalmentajat, jotka eivät ehkä koskaan halua ottaa omaa joukkuetta valmennettavakseen, vaan toimivat oheis- tai apuvalmentajina muissa joukkueissa.

4.1 Valmentajan perehdyttäminen

Johtokunnan lajivastaavan tehtävänä on huolehtia uuden valmentajan perehdyttämisestä. Perehdytys toteutetaan ennen valmentajan ensimmäisen kauden alkua. Perehdytyksen aikana käydään läpi seuraavat asiat:



4.2 Valmentajan osaamisen tukeminen ja lisääminen

Kehityskeskustelut

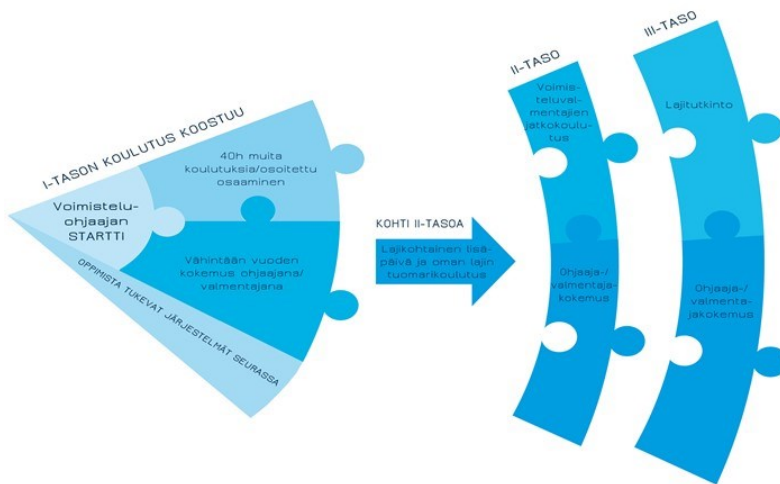
Lajivastaavan kanssa käydään aina toukokuussa kehityskeskustelu, jossa suunnataan yhdessä tulevaan kauteen ja mietitään missä kuluneella kaudella onnistuttiin. Suunnitellaan koulutukset ja käydään joukkueen tavoitteita myös läpi. Valmentajalla on hyvä mahdollisuus kertoa toiveistaan, miten seura voisi häntä työssään vielä paremmin tukea.

Lajin koulutuspolut ja tuomarointi

Valmentajat etenevät Voimisteluliiton koulutuspolulla systemaattisesti. Koulutukset pyritään käymään liiton laatimassa järjestyksessä. Kannustamme kaikkia valmentajia osallistumaan myös tuomarikoulutukseen. Tuomarivelvoitteen täyttymisen lisäksi kokemus tuomarina toimimisesta antaa korvaamattoman tärkeää näkökulmaa omaan valmennustyöhön.

Seuran laatimassa tuntipalkkataulukossa on huomioitu valmennusvuosien lisäksi koulutustaso.

Voimisteluliiton koulutuspolku



Valkkupalaveri/yhteisö

Joka kauden alussa (syksyllä ja keväällä) lajivastaava kutsuu kaikki valmentajat koolle ja tarkoituksena on keskustella saman pöydän ääressä yhteisistä asioista. Samalla käydään jokaisen joukkueen ja valmentajan kuulumiset läpi. Palaverissa keskustellaan myös vastuullisuusasioista ja seuran tai liiton linjauksista.

Valmentajilla on oma Whatsapp-ryhmä, jota kautta voi viestittää erilaisista asioista hyvin matalalla kynnyksellä. Ryhmän kautta järjestetään myös sijais- ja lisäsalivuoroasioita.

5. VALMENTAJAN ROOLI

5.1 Harjoitusten aikana

Valmentajat toimivat erinomaisina esimerkkeinä kasvaville lapsille ja nuorille. Asiallinen käyttäytyminen ja hyvät sosiaaliset taidot kuuluvat valmentajien keskeisiin ominaisuuksiin. Valmentaja kannustaa kaikkia tasapuolisesti ja huomioi joukkueen urheilijat yksilöinä.

Joukkueella on yleensä useampi valmentaja ohjaamassa harjoituksia ja tällöin keskinäinen työnjako on ennalta sovittu ja organisoitu. Valmennustiimi huolehtii, että jokaista urheilijaa huomioidaan ja harjoitteet ovat turvallisia, kehittäviä ja tarkoituksenmukaisia. Palautetta tulee jakaa jokaiselle voimistelijalle tasapuolisesti ja palaute tulisi olla positiivista ja kannustavaa.

5.2 Kilpailutoiminnassa

Ennen kilpailuja valmentaja käy joukkueen kanssa läpi kilpailemisen tavoitteet. Tulokselliset tavoitteet ovat lapsille ja nuorille helpoimpia mieltää, mutta valmennuksen ja kehittymisen kannalta merkityksellisempiä tavoitteita ovat joukkueen omaan suoritukseen liittyvät tavoitteet. Tällaisia tavoitteita ovat esimerkiksi:

- Hyvä yhteishenki koko kisojen ajan
- Onnistuminen ennalta sovitussa osa-alueessa
- Eheä ja siisti suoritus
- Yksilön onnistuminen haastavassa liikkeessä tai liikesarjassa

Seuran valmennusryhmissä urheilevat lapset ja nuoret ovat aina mukana kisakokoonpanossa. Joukkueissa ei ole varajäseniä. Poikkeustilanteissa valmentaja päättää osallistuuko urheilija tuleviin kisoihin, vai seuraako kisoja katsomossa. Valmentajan tehtävänä on arvioida tilanteita aina joukkueen edunmukaisesti. Ristiriitatilanteissa joukkueen etu voi siis mennä yksilön edun edelle. Kisakokoonpanon ulkopuolelle jäämisen syitä ovat esimerkiksi:

- Paljon kisoja edeltäviä poissaoloja (syystä riippumatta)
- Vammautumisen seurauksena epävarma suorituskky
- Maksamattomat valmennus- ja/tai kausimaksut (myös harjoituksiin osallistuminen evätään)

Kilpailujen aikana valmentaja edustaa seuraa esimerkillisesti ja toimii hyvässä yhteistyössä muiden seurojen valmentajien ja urheilijoiden kanssa. Valmentaja esimerkillään vaikuttaa myös joukkueen käyttäytymiseen kisapäivän aikana. Tuomareiden tekemää raskasta ja vaativaa työtä kunnioitetaan, ja analyysi tuloksista tehdään vasta kotisallilla. Kilpailujen aikana valmentaja antaa urheilijoilleen pelkästään positiivista ja kannustavaa palautetta. Hyviin tuloksiin päästään hyvällä fiiliksellä.

6. VALMENNUKSEN TAVOITTEET

Liikuntaseura Vihti-Gymin valmennuksen tavoitteet on tehty seuran vision ja arvojen pohjalta. Seuran tavoitteena on tarjota erinomaista voimisteluvälmennusta ja laadukasta kilpaurheilutoimintaa lähellä kotia. Hyvän perusvoimistelutaidon kehittäminen on toiminnan keskiössä. Seura toimii kasvattiseuran periaatteella joukkuevoimistelussa, jolloin varmistetaan hyvä voimisteluosaaminen pohjana huippu-urheiluun. Tanssillisessa voimistelussa seura on Suomen kärjessä.

Joukkueiden harjoitusrytmistä ja -määristä päättää valmentaja. Apuna toiminnan suunnittelussa on Voimisteluliiton materiaalit. Seura pyrkii järjestämään hyvät mahdollisuudet joukkueille harjoitella ja toimia. Resurssit ovat kuitenkin rajalliset, ja ennen kaikkea kompromisseihin ajaudumme salivuorojen suhteen. Lajivastaava huolehtii siitä, että kaikilla joukkueilla on yhtäläiset mahdollisuudet kehittyä.

Seuralla ei ole menestystavoitteita kilpailuissa, vaan tärkeintä on kilpailuihin osallistuminen ja hyvän tunnelman ylläpitäminen.

6.1 Seuran valmennuksen kokonaistavoitteet

1. Monipuolisen kilpailutoiminnan tarjoaminen
 - Vihti-Gym tarjoaa joukkuevoimistelun ja tanssillisen voimistelun välmennusryhmiä. Ryhmiä perustetaan mahdollisimman paljon ja monelle ikäryhmälle.
2. Hyvässä hengessä on mukava liikkua
 - Seurassa on avoin ja myönteinen ilmapiiri uusille tuulille
3. Aktiivinen tiedottaminen
 - Lajivastaava tiedottaa välmentajia ja välmentajat edelleen oman ryhmänsä vanhempia. Erytisissä tilanteissa lajivastaava voi tiedottaa suoraan lasten vanhempia.
 - Uusien tiedottamisen kanavien käyttöönotto, jotta tieto on jokaiselle ominaista lukea ja helppo saavuttaa (Facebook, Instagram, Messenger, sähköposti, Tiktok, Whatsapp-ryhmät)
4. Välmentajien laadukas työote
 - Välmentajia koulutetaan aktiivisesti ja uusia välmentajia rekrytoidaan kokoajan.
5. Eettiset linjaukset ohjaavat toimintaa

- Eettisen linjan lisäksi kasvatukselliset näkökulmat ovat mukana seuran toiminnassa kaikilla tasoilla.
6. Pelisäännöt luovat toiminnalle raamit
- Kaikissa lasten- ja nuortenryhmissä on sovittu pelisäännöistä ryhmäkohtaisesti, lisäksi alle 16-vuotiaiden ryhmissä on sovittu pelisäännöistä myös vanhempien kanssa.
7. Tähtiseuran vaatimusten ylläpitäminen
- Seuran johtokunta arvioi toimintaa säännöllisesti ja kerää palautetta seuran toiminnasta.
 - Seura kehittyy ja muuttuu maailman ja yhteiskunnan mukana

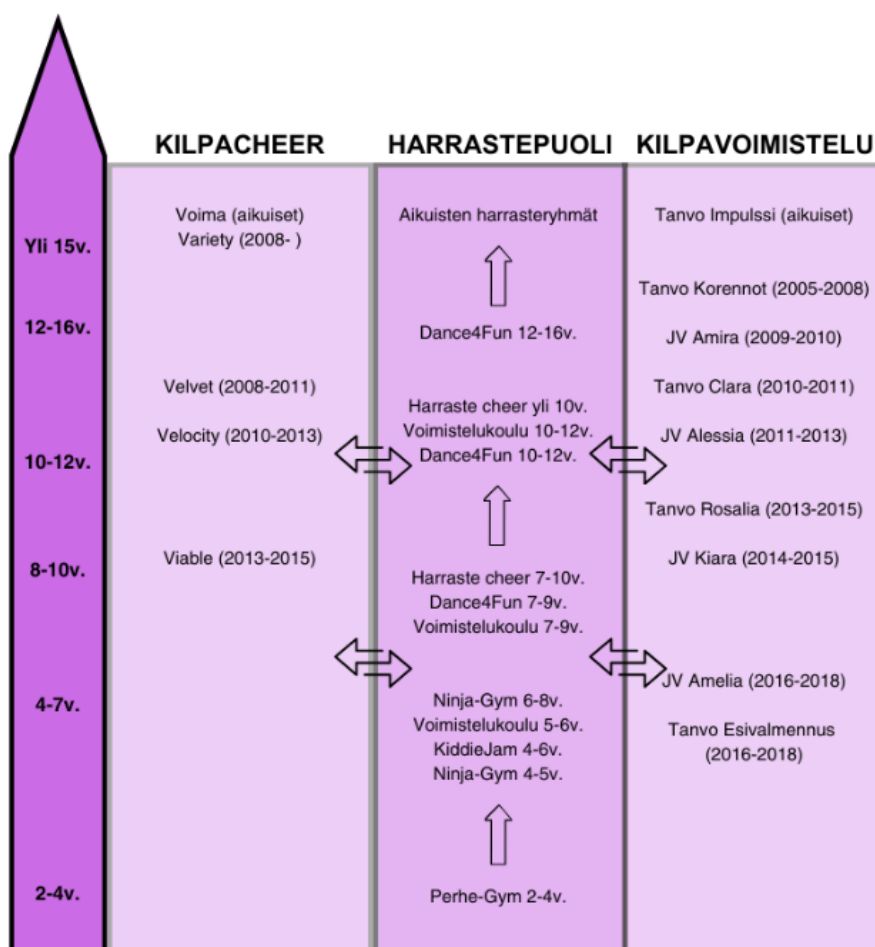


JV 10-12v. Lilette, syksy 2020 (kuva: Emma Dubb)

6.2. Urheilijapolku

Seuran valmennusjoukkueisiin voi hakea suoraan valmentajien tai lajivastaavan kautta ympäri vuoden. Kaikkiin ryhmiin pääsee koska tahansa kokeilemaan, ja joukkuevalinnasta päättää valmentaja. Valintaan vaikuttaa ennen kaikkea urheilijan motivaatio, oma kiinnostus ja sitoutuminen. Aiemmasta voimistelutaustasta on etua, mutta kaikissa joukkueissa ei automaattisesti ole tasovaatimusta. Valmennusryhmiin järjestetään myös kokeilutilaisuuksia, jolloin kuka tahansa lajista kiinnostunut voi matalalla kynnyksellä tulla näyttämään taitojaan. Uusia valmennusryhmiä perustettaessa yleensä kaikki ilmoittautuneet otetaan joukkueeseen mukaan. Yksittäisiä voimistelijoita tulee vuosittain joukkueisiin myös paikkakunnalle muuton yms. seurauksena.

SM-tason urheilijoille löytyy joukkue yleensä pääkaupunkiseudun muista seuroista. Myös joukkueiden lopettamisen yhteydessä lajivastaava voi tiedustella paikkoja muista seuroista, jotta voimisteluharrastusta ei tarvitsisi lopettaa. Useampi seuran kasvatti on voimistellut SM- ja MM-voittajajoukkueissa.



7. HARJOITUKSIEN SUUNNITTELU

Valmentajat laativat itse joukkueen kausisuunnitelman. Apuna suunnitelmien laatimisessa on Voimisteluliiton Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus, jonka materiaalit ovat koulutuksen jälkeen valmentajan käytössä.

Kausisuunnitelmassa voimistelukausi pilkotaan periodeihin (peruskuntokausi, lajiharjoittelukausi, kilpailukausi), jotta harjoituksen rytmittäminen on helpompaa. Optimaalinen kausisuunnitelma sisältää harjoituskohtaisen suunnitelman, jonka pohjalta varsinainen valmennustyö salilla on helpompaa. Tarkasti mietitty ja loogisesti etenevä kausisuunnitelma auttaa valmentajaa kokonaisuuden hahmottamisessa. Kausisuunnitelmassa huomioidaan myös lepo- ja loma-ajat.

8. KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA

Testaus ja erilaiset mittarit

Valmentajat valitsevat kehitettävien osa-alueiden mukaisesti sopivat testausmenetelmät. Toistaiseksi näiden toteuttaminen on ollut valmentajakohtaista, eikä seuralla ole ollut yhtenäistä linjausta.

Seuran tavoitteena on jatkossa rakentaa niin joukkuevoimistelun kuin tanssillisen voimistelun puolelle systemaattisempaa testausta.

Tanssillisen voimistelun merkkijärjestelmä

Voimisteluliiton lajiasiantuntijaryhmän laatimat voimistelumerkit on otettu uudelleen käyttöön muutaman edellisen vuoden aikana. Vihti-Gym on suorittanut merkkejä ahkerasti ja seuran voimistelijoilla on ansaittua pronssi- ja hopeamerkkejä. Tarkoituksena on, että jokainen alle 16-vuotias tanssillisen voimistelun urheilija suorittaa systemaattisesti ikätasolla vaadittavat merkit. Merkit ovat osoitus laadukkaasta ja teknisesti oikeasta voimistelun osaamisesta.

Palautekyselyt

Johtokunta huolehtii systemaattisesti palautteenkeruusta voimistelijoilta, vanhemmilta ja valmentajilta. Palautteen on tarkoitus julkituoda kehitettävät osa-alueet ja auttaa kehitystyön toimeenpanossa. Toisaalta palautteen on myös tarkoitus kuvata niitä asioita, mitä seurassa tehdään todella hyvin.