



# Valmennuksen ja ohjauksen linjaus

SC Vantaa 2024

27.10.2024



# Valmennuslinja

- Valmennuslinja ohjaa ja auttaa seuramme valmentajia ja ohjaajia toimimaan yhdessä sovituilla tavoilla
- Valmennuslinjassa määritellään seuran yhteiset arvot ja tavat toimia seuramme valmennuksessa.
- Valmennuslinja toimii pohjana yhteiselle kehittämiselle ja keskustelulle valmentajien, urheilijoiden, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja muiden sidosryhmien kanssa.



# SC Vantaa - valmennustoiminnan tavoitteet

- Tarjota monipuolisia harrastamisen mahdollisuuksia ja kilpailemisen muotoja voimistelun parissa
- Varmistaa tasalaatuinen ja yhdenvertainen valmennus sekä olosuhteet jokaiselle harrastajalle
- Varmistaa laadukas ja ammattitaitoinen valmennus, joka pohjautuu nykyaikaiseen ja uusimpaan tietoon
- Mahdollistaa menestymisen omalla ikä- ja sarjatasolla
- Luoda edellytykset huippuvoimistelijan polulle
- Tarjota yksilöllisiä mahdollisuuksia kehittää voimistelutaitoja
- Tarjota elämyksiä ja kokemuksia monipuolisesti niin kansallisissa kuin kansainvälisissä tapahtumissa



# Roolit

- **Lasten voimistelun kehittäjä: Viivi Ylönen**

- Lasten voimistelutoiminnan suunnittelu ja kehittäminen
- Valmentajien osaamisen kehittäminen
- Työnohjaus

- **Valmennuspäällikkö: Kiia Kuusela**

- Valmennustoiminnan organisointi
- Valmentajien osaamisen kehittäminen

- **Lajivastaavat: Sonja Pitkänen (joukkuevoimistelu), Natalia**

## **Korotkova (rytmisen voimistelu)**

- Valmennustoiminnan koordinointi ja suunnittelu
- Valmentajien esihenkilötehtävät
- Työnohjaus

- **Vastuvalmentajat**

- Oman harjoitusryhmän johtaminen
- Harjoitusten vetäminen
- Suunnittelu ja seuranta
- Tiedottaminen

- **Apuvalmentajat**

- Harjoitusten vetäminen vastuvalmentajan ohjeiden mukaisesti



# Seuran arvot

- **YHDESSÄ ONNISTUEN**

- Seurassamme yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys on tärkeää. Tarjoamme mahdollisuuden kohtaamisille ja tutustumiselle. Seuramme tarjoaa turvallisen verkoston perheiden hyvinvoinnin tueksi.

- **HYVINVOINTI LUO ONNELLISUUTTA**

- Seurassamme huomioidaan jokaisen toimijan kokonaisvaltainen hyvinvointi. Liikunnallinen elämäntapa, riittävä ja monipuolinen liikunta, lepo ja uni (arjen rytmi), terveellinen ravinto ja rajattu ruutuaika luovat pohjan kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Ystävyyssuhteiden muodostuminen ja vuorovaikutustaidot lisäävät sosiaalista hyvinvointia. Seurassamme toimii turvallisia aikuisia lasten ja nuorten matkalla.

- **MONIPUOLISUUS JA MONIMUOTOISUUS**

- Jokainen harrastaja on tervetullut seuraamme omana itsenään yhdenvertaisesti. Seuramme tarjoaa monipuolisesti erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia, joissa jokainen voi kokea onnistumisen ja oppimisen iloa.

- **OSALLISTUMINEN ON MENESTYSTÄ**

- Seurassamme kaikki liikunta on arvokasta huolimatta harjoitusmääristä, toiminnan tasosta tai mitaleista. Menestymistä voidaan mitata monella eri tavalla.



# Arvot mukana valmennustoiminnassa

- **YHDESSÄ ONNISTUEN**

- Ryhmäytyminen ja joukkuehengen syntyminen on tärkeää. Ryhmiä kannustetaan viettämään aikaa myös harjoittelun ulkopuolella esimerkiksi joukkueiltojen, pihapeliin tai pulkkamäkireissujen muodossa.
- Seuramme järjestää koko seuran yhteisen vanhempainillan kerran vuodessa elo-syyskuun vaihteessa. Vanhempainilloissa otetaan myös vanhemmat mukaan toiminnansuunnitteluun esimerkiksi erilaisten äänestysten avulla.
- Ryhmät valitsevat joukostaan vastuuvanhemman ja rahurin.



# Arvot mukana valmennustoiminnassa

- **HYVINVOINTI LUO ONNELLISUUTTA**

- Kannustamme liikunnallisen elämäntavan syntymiseen ja viestimme siitä perheille. Järjestämme kausittain liikkumiseen kannustavia kampanjoita.
- Huomioimme harjoittelua suunniteltaessa riittävän levon.
- Rajaamme älylaitteiden käyttöä harjoittelussa ja keskitymme yhdessä ollessa ihmisiin ympärillämme näyttöruutujen sijaan.
- Viestimme terveellisistä elämäntavoista.
- Yhteistyökumppanimme Urheilu Mehiläinen tukee seuramme valmentajia ja perheitä mm. maksuttomien koulutusten ja konsultaatioiden muodossa sekä tarjoaa ennaltaehkäisevää ja sairaanhoidollista ammattiapua.
- Tuemme vuorovaikutustaitojen kehitystä ja edistämme ryhmässä toimimisen taitoja.



# Arvot mukana valmennustoiminnassa

- **MONIPUOLISUUS JA MONIMUOTOISUUS**

- Oikean harjoitusryhmän löytäminen on tärkeää. Oikea ryhmä löytyy yhteistyöllä, jossa on tärkeää huomioida harrastajan omat toiveet ja tavoitteet, perheen resurssit ja harrastamisen turvallisuus.
- Suosimme sukupuolineutraalia terminologiaa.
- Huomioimme jokaisen harrastajan yksilönä ja tarjoamme erilaisia tukimahdollisuuksia, jotta jokaisella harrastajalla on mahdollisuus olla mukana toiminnassa.



# Arvot mukana valmennustoiminnassa

- **OSALLISTUMINEN ON MENESTYSTÄ**

- Jokainen voimistelija ja liikkuja kokee olevansa arvokas ja tervetullut riippumatta omasta taitotasostaan, harjoittelun määrästä tai kilpailutavoitteistaan. Meille jokainen harjoituskerta, pienikin kehittyminen ja liikunnan ilo ovat arvokkaita saavutuksia, ja kannustamme kaikkia osallistumaan omien tavoitteidensa mukaisesti.
- Puhumme kaikesta toiminnasta arvostaen ja huomioimme yhdenvertaisuuden mm. valmennusresurssien ja salivuorojen jaossa.
- Valmentajat antavat huomiota jokaiselle voimistelijalle, ja pyrimme siihen, että kaikki kokevat saavansa tarvitsemansa tuen ja ohjauksen.
- Seuran ja ryhmien sisällä menestystä nostetaan esiin monella eri tavalla, kuten nostamalla esiin voimistelijoiden kehittymistä tai sinnikkyyttä, ei pelkästään kilpailumenestystä.



# Resurssien jakautuminen

- Resurssien jakaminen tehdään yhteistyössä valmennustiimissä
- Resursseilla tarkoitetaan erityisesti valmentaja- ja salivuororessseja
- Salivuorojen jaossa huomioidaan harrastajien ikä, erityistarpeet, kanveesin tarve, valmentajien työvuorot (mahdollisimman vähän siirtoja)
- Valmentajaresurssien jaossa huomioidaan valmentajien osaaminen (koulutus ja kokemustausta), ryhmien erityistarpeet sekä työntekijöiden toiveet ja työn mielekkyyteen vaikuttavat tekijät



# Koulutusvaatimukset valmentajille

- Vastuuhenkilöt/ikäkausi- ja tiimivastaavat
  - Ammatillinen koulutus esim. Ammattivalmentaja, kasvatus- tai liikunta-alan ammatillinen koulutus ja muu osaamista lisäävä koulutus
- Vastuuvalmentajat
  - Vastuuvalmentajan tulee olla suorittanut vähintään 1.tason valmentajakoulutukset
- Apuvalmentajat
  - Apuvalmentajan tulee olla suorittanut vähintään Voimisteluoohjaajan starttikoulutus



# Oppimisen varmistaminen

Varmistaaksemme laadukkaan ja tasalaatuisen toiminnan, olemme luoneet yhteiset oppimistavoitteet eri ikäryhmille. Oppimistavoitteiden taustalla toimii mm.

- Voimistelijan polut
- Merkkijärjestelmät (jv ja rv)
- Lajien sääntöjen vaatimat lajiliikkeet



**FIILISTÄ ANTAA SC VANTAA!**