

## Härmän Siskot ry:n ohjauksen ja valmennuksen linjaus

### 1. Seuran valmennuslinja

Härmän Siskojen ohjauksen ja valmennuksen linjaus tehtiin elokuussa 2023 yhdessä seuran ohjaajien kanssa. Linjausta päivitetään tarvittaessa vuosittain ennen uuden kauden alkua. Jatkossa ohjauksen ja valmennuksen linjaus esitellään ohjaajille ja valmentajille palaverissa ennen syyskauden alkua. Härmän Siskojen ohjauksen ja valmennuksen linjaus -dokumenttia on tarkoitus käyttää Ohjaajan oppaan ja seuran Toimintakäsikirjan rinnalla niiden kaikkien täydentäessä toisiaan.

Ohjaajat ja valmentajat veloitetaan noudattamaan seuran ohjauksen ja valmennuksen linjaa. Ohjaajat ja valmentajat ovat toimintamme runko, ja mahdollistavat voimisteluharrastuksen seurassamme tekemällä tärkeää ja laadukasta työtä lasten ja nuorten hyväksi. Ohjaajat, valmentajat ja apuohjaajat ovat avainasemassa laadukkaan liikuntatoiminnan järjestämisessä. Koulutus, kiittäminen ja ohjaustoiminnan tukeminen ovat seuratoimintamme keskeisiä asioita.

### 2. Seuran arvot ja seurakulttuuri

**Härmän Siskojen toiminnan tarkoituksena on** tarjota lapsille ja nuorille ohjattua telinevoimistelua. Seura antaa mahdollisuuden perheen kaikenikäisille jäsenille harrastaa ohjattua teline-voimistelua ja liikuntaa heidän omien edellytysten mukaan. Seura keskittyy etenkin lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksien edistämiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan kannustamiseen.

#### Visio

Härmän Siskojen visiona on olla nyt ja tulevaisuudessa alueemme kiinnostavin ja liikuttavin voimisteluseura, jossa tavoitteena on luoda pohja yksilön elinikäiselle toimintakyvylle.

#### Seuran toimintaa ohjaavat arvot

**Yhdessä tekeminen** on seuratoiminnan ydin, jossa voimat yhdistämällä saadaan tuloksia aikaan.

**Yhteisöllisyys:** seurahengen ylläpito ja kasvattaminen sekä seuran pitkän historian arvostaminen, jotka antavat jäsenille yhteenkuuluvaisuuden tunteen. Härmän Siskot toimii vastuullisena yhteiskunnan jäsenenä

vastaten omalta osaltaan jäsentensä mahdollisuuksista vapaa-ajan toimintaan. Seura on aktiivinen yhteisön jäsen ja tekee yhteistyötä niin yritysten kuin muiden yhteisöjen kanssa.

**Tasapuolisuus:** Yhteisiä pelisääntöjä noudattamalla jokainen yksilö kohdataan tasavertaisesti niin harjoituksissa kuin muissakin seuran toiminnoissa. Seurassa kaikilla on mahdollisuus osallistua toimintaan taustasta huolimatta.

**Yksilöllisyys** näkyy siinä, että jokaiselle voimistelijalla on mahdollisuus tavoitella omaa unelmaansa seuran tukien tavoitteita tarjoamalla innostava paikka harrastaa tai kilpailla. Pienessä seurassa on mahdollisuus huomioida jokainen jumppari yksilönä.

## Toiminnan tavoitteet

### Urheilulliset tavoitteet

- Seura tarjoaa telinevoimistelua harraste- ja kilpatasolla lapsille ja nuorille heidän omien edellytysten mukaan
- Fyysisen hyvinvoinnin kokonaisvaltainen huomioiminen
- Terveelliseen, päihteettömään elämäntapaan ohjaaminen ja kannustaminen
- Toiminta tarjoaa onnistumisia, elämyksiä ja haasteita jokaiselle oman tason huomioiden

### Kasvatukselliset tavoitteet

- Seuratoiminta opettaa noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä, antaa mahdollisuuden vastuunottamiseen sekä auttaa kasvamaan sosiaaliseksi.
- Lapsen ja nuoren kasvun tukeminen yhteistyössä kodin kanssa

### Yhteisöllisyys

- Toiminnassa huomioidaan yksilöllisyys ja tasapuolisuus
- Jokaisen seurassa toimivan työpanosta arvostetaan
- Luodaan innostava ja kannustava ilmapiiri ohjaajien ja valmentajien keskuudessa
- Yhtenäinen ilme ja ulkoasu

### Seuratoiminnan tavoitteet

- Toiminnan laatuun keskittyminen ja yhteisöllisyyden lujittaminen
- Innokkaat ja aktiiviset seuratoimijat, mielekäs työnjako
- Seuratoimijoiden jatkuva kouluttaminen ja tukeminen
- Seuran jatkuvuuden takaaminen ja uusien toimijoiden aktiivinen hankinta/rekrytointi
- Seuratoiminnan jatkuva kehittäminen

### 3. Valmennuksen eettiset linjaukset

Seuran nettisivuilta löytyy pelisäännöt jäsenelle, ohjaajalle ja vanhemmille. Seura noudattaa reilun pelin periaatteita, joista tiedotetaan perheitä aina kauden alussa. Seuran lasten harrasteryhmissä ohjaajien määrä perustuu ryhmässä voimistelevien lasten lukumäärän mukaan ja vaihtelee 2-5 ohjaajan välillä.

Valmentajan ja ohjaajan tärkeimpänä tehtävänä on turvata turvallinen oppimisympäristö. Harjoituksissa on tarkoitus harjoitella uusia taitoja, kaikille annetaan oppimisrauha eikä ketään nolata. Jokaisella on myös oikeus harrastaa, joten seuran toimintaan ovat kaikki tervetulleita. Ohjaajien ja valmentajien velvollisuus on huolehtia, että kaikkia kohdellaan tasapuolisesti, kaikki otetaan huomioon ja ketään ei kiusata.

#### **Härmän Siskojen ohjaajan pelisäännöt**

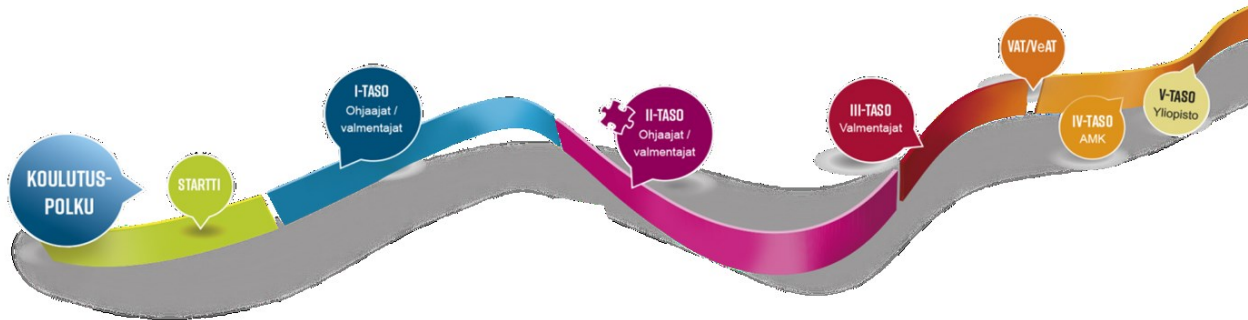
- Huolehdin turvallisuudesta ja turvallisen ilmapiirin luomisesta.
- Suunnittelen tunnit etukäteen ja tulen tunnille hyvin valmistautuneena.
- Ohjaan jokaista voimistelijaani tasapuolisesti ja jokaisen yksilöllisen tason huomioiden.
- Huomioin kaikki voimistelijat tunnin aikana.
- Etsin lapsista heidän vahvuuksiaan ja iloitsen niistä heidän kanssaan.
- Olen avoin, positiivinen ja kannustava.
- Muistan, että ohjaajana toimin esimerkkinä.
- Saavun ajoissa paikalle ja asianmukaisesti varustautuneena.
- Minulla on vaitiolovelvollisuus lapsen henkilökohtaisissa asioissa.
- Kannustan lapsia kehumisen kautta yrittämään.

### 4. Ohjaajan ja valmentajan koulutuspolku

Härmän Siskojen ohjaajat ja valmentajat noudattavat Voimisteluliiton koulutusjärjestelmää. Seura kouluttaa ohjaajia jatkuvasti ja jokainen ohjaaja saa käydä kerran vuodessa seuran maksamassa koulutuksessa. Ensisijaisesti hyödynnetään Voimisteluliiton järjestämiä koulutuksia ja ideapäiviä.

Kouluttautumiseen kannustetaan sillä jokainen käyty koulutus huomioidaan ohjaajapalkkiossa. Jokaiselle seuran toiminnassa aktiivisesti mukana olevalle on tarjolla mahdollisuus kouluttautua kiinnostuksensa ja ohjaamiensa ryhmien mukaan seuraavia koulutuspolkuja.

Seura/Voimisteluliitto pitää kirjaa ohjaajien ja valmentajien koulutuksista. Hoika-järjestelmän tunnuksilla on mahdollista tulostaa oma opintorekisteriote Voimisteluliiton nettisivujen kautta.



#### **Kaikille pakollinen koulutus:**

- Voimisteluohjaajan startti 8 h

#### **Lasten ohjaajien ja valmentajien peruskoulutus:**

- Voimistelukoulu 16 h (kaikki harrasteryhmien ohjaajat)
- Laatia lapsuusvaiheen ohjaukseen 8 h (ent. monipuolista harjoittelua)
- Täydentävä koulutus Voimistelukoulun update –koulutuksista

#### **Nuorten ohjaajat ja jatkokoulutus:**

- Freegym-ohjaajakoulutus (6h) ja/tai Dance4Fun (6 h)
- Laatia lapsuusvaiheen ohjaukseen 8 h (ent. monipuolista harjoittelua)
- Täydentävä koulutus esim. ideapäivät ja Conventionit

#### **Lajivalmentajat kilpajoukkueissa:**

- Voimistelukoulu (16 h) ja Laatia lapsuusvaiheen ohjaukseen 8 h
- Lajitaidon peruskoulutus 2 pv (TeamGym tai NTV)
- Fyysisen valmennuksen peruskoulutus 1 pv
- Valmennuksen suunnittelun ja seurannan perusteet verkkokoulutus
- II-tasolle hakeutuvat valmentajat: yllä olevien lisäksi lajikohtaisesti suoritettava lisäpäivä ja oman lajin tuomarikoulutus

## 5. Valmennuksen tavoitteet

### Harrasteryhmien tavoitteet

Harrasteryhmien toiminnan ajatuksena ja tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille monipuolinen ja myönteinen liikuntaharrastus voimistelun parissa. Alle kouluikäisillä toiminnan lähtökohtana on liikunnan ilo ja riemu. Toiminnan tavoitteena on leikinomainen harjoittelu, paino perusliikuntataitojen oppimisessa ja niiden vahvistamisessa. Yli 6-vuotiaiden ryhmissä perusliikuntataitojen lisäksi opetellaan voimistelun perustaitoja, sekä lajitekniikkaa. Kaikilla harrastajilla on mahdollisuus päästä esiintymään seuran näytöksissä.

Harrasteryhmät harjoittelevat pääsääntöisesti kerran viikossa tunnin verran. Harrasteryhmien tuntitarjontaa arvioidaan vuosittain. Lapsia ja nuoria kuunnellaan ja heidän toiveitaan pyritään toteuttamaan, jotta harrastaminen jatkuisi mahdollisimman pitkään.

### Kilpailemisen yleiset tavoitteet ikäryhmittäin

TeamGymin kilpailujärjestelmä on jaettu kahteen linjaan: kilpailuluokkiin 1.-6.luokissa (Luokkasarja) sekä kilpaharrasteluokkaan, jossa kilpaillaan ikäsarjoittain. Stara-tapahtuma on ensimmäinen askel kilpailupolulla ja on tarkoitettu yli 6-vuotiaille. Ensimmäiseen kilpailuluokkaan voi siirtyä aikaisintaan 7-vuotiaana.

Härmän Siskojen kilpailutoiminnassa mukana oleminen vaatii laajempaa sitoutumista harrastukseen sekä jumpparilta että vanhemmilta, ja kovaa motivaatiota harjoittelua kohtaan. Kilpavoimistelu tarjoaa lajista kiinnostuneille mahdollisuuden kehittyä lajissa ja osallistua lajin kilpailuihin. Voimistelemisen lisäksi kilpavoimistelun puolella myös valmentajana kasvaminen ja kehittyminen ovat mahdollisia.

### Esikilparyhmä

Opetellaan kilpajoukkueessa harjoittelua, sitoutumista lajinomaiseen harjoitteluun ja totutellaan ajatukseen tavoitteellisesta harjoittelusta. Osallistutaan vähintään yhteen Stara-tapahtumaan, joka on ensimmäinen askel kilpailupolulla ja on tarkoitettu yli 6-vuotiaille.

### TeamGym 1.-2.luokka

Tällä kilpailutasolla opitaan kilpailemaan: mitä on jännitys, miten kilpailualueelle mennään ja poistutaan, mitä lämmittelyssä tehdään. Kilpailuissa kannustetaan muita joukkueita sekä käyttäydytään kohteliaasti kaikkia kohtaan sekä kunnioitetaan muiden kisoissa toimivien henkilöiden (mm. tuomarit, muut joukkueet, talkoolaiset) työrauhaa. Tätä opetellaan lapsesta lähtien valmentajan toimiessa ohjaajana ja esimerkkinä.

On tärkeää että kisareissu on kiva, ja käytössä on selkeät säännöt mm. nukkumaanmenosta. Valmentaja tekee kilpailupäivän aikataulun, johon tutustutaan yhdessä ennen kilpailuja (milloin syödään ja mitä, milloin ulkoilu, milloin lämmittelemään, mitä tehdään ennen kilpailuja ja sen jälkeen). Kilpailutilanteessa valmentaja kannustaa ja huolehtii että jokainen on valmis kilpailusuoritukseen, jännityksen poistoon voi etukäteen miettiä keinoja, valmentaja johdattaa kilpailusuorituksiin. Kilpailujen jälkeen harjoitellaan analysoimaan omaa suoritusta: miltä tuntui, missä onnistuivat. Valmentajan kanssa katsotaan yhdessä videolta kilpailusuorat, valmentaja antaa palautteen etenkin onnistumisista, mutta myös mitä voisi seuraaviin kisoihin parantaa, tästä keskustellaan yhdessä.

### **TeamGym 3.–4.luokka**

Tällä ikätasolla asetetaan selkeämpiä tavoitteita kohti omia haaveita. Kilpailumatkan kuuluu olla mukava reissu, joka myös motivoi lajissa jatkamista. Kilpailuissa opitaan toimimaan oma-aloitteisemmin, mm. lämmittelyssä ja hiustenlaitossa. Harjoitellaan rakentamaan itsenäisesti kisapäivän aikataulu, joka käydään valmentajan kanssa läpi. Jokainen analysoi oman suorituksen omien tavoitteidensa pohjalta. Suoritus käydään läpi myös valmentajan kanssa pohtien missä tavoitteissa onnistuivat, oliko muita onnistumisia ja mitä parannetaan seuraaviin kisoihin. Kilpailupäivänä valmentaja on tukena, kannustaa omatoimisuuteen ja valvoo lämmittelyssä ohjelman osat. Valmentaja johdattaa joukkueen kilpailusuorituksiin.

### **TeamGym 5.–6.luokka**

Tällä ikätasolla asetetaan selkeitä tavoitteita ja niitä analysoidaan kisasuorituksen jälkeen. Mietitään yhdessä valmentajan kanssa missä onnistuivat, mitä pitää parantaa ja millä keinoilla. Kilpailumatkat ovat jo rutiinia, mutta niistä nautitaan ja haetaan fiilistä kohti kisasuoritusta. Kilpailuissa osataan toimia oma-aloitteisesti ja tarvittaessa itsenäisesti. Jokainen suunnittelee oman kilpailupäivän rakenteen, jos tulee kysymyksiä tai jokin aikataulussa mietityttää valmentaja auttaa. Kannustus ja motivointi kuuluu myös valmentajan tehtäviin. Valmentaja tietää jo paremmin, mitä sanoja tai tekoja kukin tarvitsee ennen suoritusta.

## **6. Harjoitusten suunnittelu**

### **Harrasteryhmät**

Ohjaajat vastaavat lasten ja aikuisten harrasteryhmien harjoitussuunnitelmista. Harrasteryhmien toiminta on tavoitteellista. Harrasteryhmissä pyritään voimistelijoiden taitojen lisäämiseen, liikunnan iloon ja ryhmässä toimimisen taitojen lisäämiseen. Aikuisten ryhmissä tavoitteena on kunnan kohotus. Harrasteryhmien tunneista laaditaan kausisuunnitelmat, jotka palautetaan yhteiseen kansioon. Ohjaajia kannustetaan laatimaan harrasteryhmille tuntikuvaukset.

## Kilpajoukkueet

### Kausisuunnitelma

Joukkueen valmentaja tekee joukkueelle kausisuunnitelman ennen kauden alkua. Siinä suunnitellaan kauden yhteiset linjat, painopisteet ja harjoituskaudet. Suunnittelu aloitetaan tavoitteiden kirjaamisesta. Vastuvalmentaja tai -ohjaaja auttaa seuran valmentajia ja ohjaajia suunnittelemaan joukkueensa toimintaa. Joukkueet noudattavat seuran yhteistä linjaa kilpailujen ja harjoitusten määrästä. Valmentajat ja ohjaajat noudattavat seuran yhteistä etukäteen sovittua linjaa realistisen budjetin laadinnassa.

### Viikkosuunnitelma

Valmentajat ja ohjaajat tekevät omalle joukkueelleen viikkokohtaisen suunnitelman, joka luo pohjan viikoittaiselle harjoittelulle. Kausisuunnitelma ja painopisteet ovat pohjana viikkosuunnitelmalle.

### Yksittäisen harjoituksen suunnitelma

Yksittäisellä harjoituksella on aina viikkosuunnitelmaan pohjautuva tavoite. Valmentajan ja ohjaajan vastuulla on suunnitella harjoitusten sisällöt.

## 7. Kehityksen ja innostuksen seuranta

Seurassa on käytössä urheilijan kehittymistä seuraavia liikkuvuus- ja lihaskuntotestejä. Testeillä pyritään seuraamaan lajin vaatimissa taidoissa ja ominaisuuksissa edistymistä. Seuran käytössä on ikätason mukaisia innostuksen seurannan mittareita (hymynaamat, tarrat, peukutukset, keskustelut).

## 8. Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

Koulutuksissa käydään läpi Et ole yksin -palvelua. Valmentajat ja ohjaajat suorittavat Et ole yksin - verkkokoulutuksen. Alla on linkki verkkokoulutukseen.

<https://www.etoleyksin.fi/verkkokoulutus/>

Valmentajia ja ohjaajia suositellaan suorittavan Puhtaasti paras - verkkokoulutuksen.

<https://suek.fi/koulutus/koulutusmateriaalit/puhtaasti-paras-verkkokoulutus/>.