

MUURAMEN SYKE

OHJauKSEN JA VALMENNUKSEN LINJAUS

VOIMASSA 1.1.2022 ALKAEN



Ohjauksen ja valmennuksen linjan tarkoitus

- Ohjauksen ja valmennuksen linjan ensisijainen tehtävä on määritellä seuran yhtenäiset arvot ja tavat toimia seuran valmennuksessa.
- Linja on pohjana yhteiselle dialogille valmentajien, urheilijoiden, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja muiden sidosryhmien välillä.
- Linja päivitetään yhdessä seuran valmentajien ja ohjaajien kanssa kalenterivuositain Sykkeen toiminnanjohtajan ja seuratyöntekijän johdolla.

MUURAMEN
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!

Sykkeeseen toiminta-ajatus

- tarjota muuramelaisille ja lähialueilla asuville mahdollisuus voimistelu- ja tanssiliikunnan harrastamiseen ja kilpailutoimintaan lähellä kotia
- tarjota voimistelu- ja tanssiliikunnan iloa vauvasta vaariin liikuntaseuran edullisin hinnoin ja pyrkiä laajentamaan ja vahvistamaan käsitystä voimistelusta ja tanssista perusliikuntamuotona ihan kaikille
- jatkuva uudistuminen jäsenten toiveita huomioiden, ohjaajien kouluttaminen ja yhteisöllisyyden tukeminen
- toimia kotiseurana, jonka toimintaan on helppo tulla tutustumaan ja jäädä mukaan sekä tukea jäsentensä kasvua liikkuvaan ja terveelliseen elämäntapaan



Sykkeeseen tavoite, arvot ja visio

- Tavoitteenamme on laadukas tarjonta niin harraste kuin kilpailu- ja valmennus -ryhmissä, seuran tunnettuuden lisääminen voimistelu- ja tanssiseurana, jäsenkunnan pysyvyyden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen sekä voimistelun tunnettuuden lisääminen perusliikuntamuotona.
- Sykkeen arvoina ovat liikunnanilo, terveys ja hyvinvointi, yhteisöllisyys ja vastuullisuus.
- Sykkeen visio on jäsenistön pysyvyyden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen.



Pelisäännöt ja eettiset periaatteet

Seura on luonut pelisäännöt eri toimijoille (aikuisliikkuja, lapsiliikkuja, ohjaajat, huoltajat, hallitus). Säännöt löytyvät täältä:

www.muuramensyke.fi/seuran-pelisaannot

Lisäksi noudatamme toiminnassamme Voimisteluliiton eettisiä periaatteita:

www.voimistelu.fi/eettisetperiaatteet

Toimintapolku ongelmatilanteiden varalle

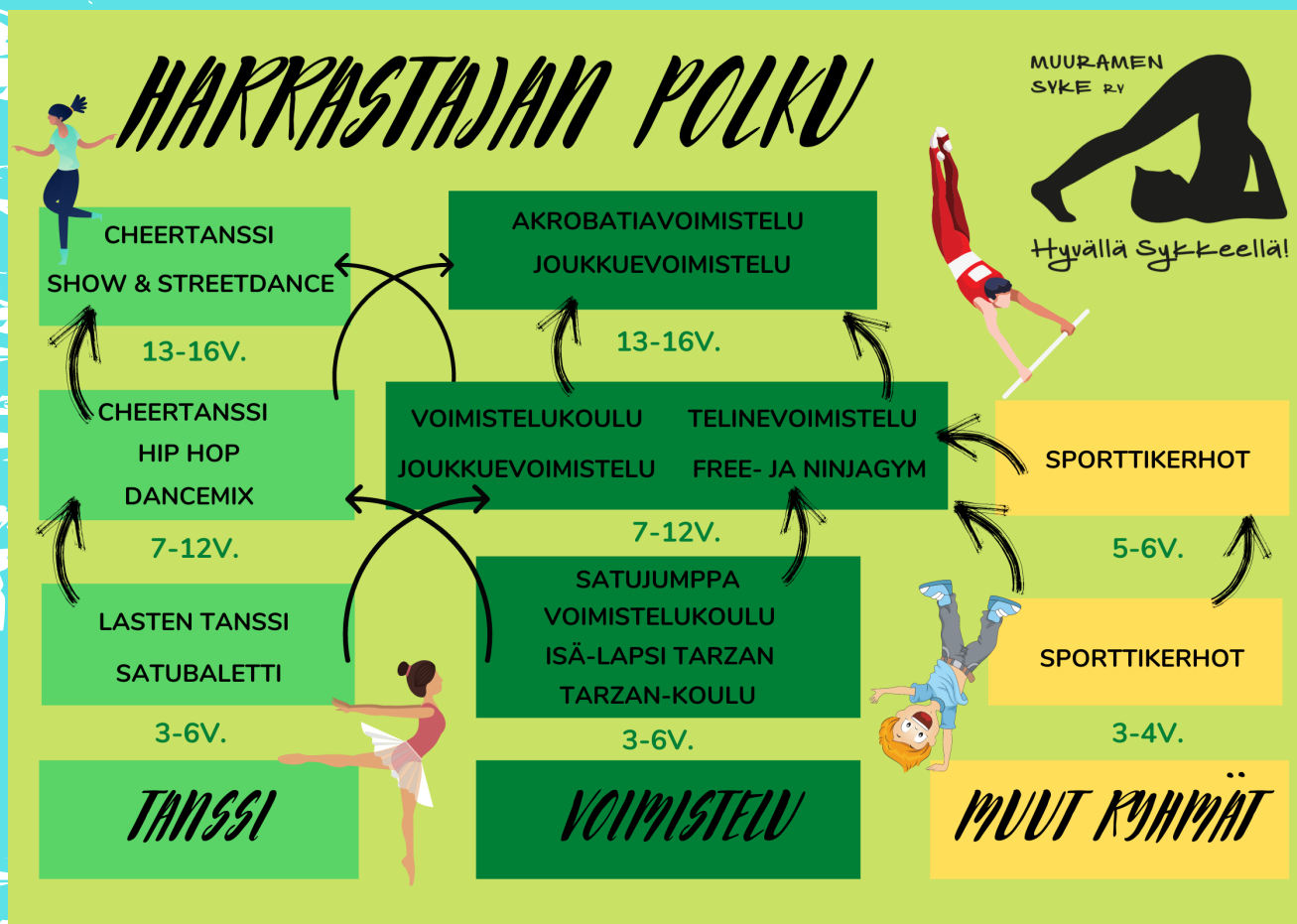
1. Ohjaaja pyrkii ratkaisemaan ongelmatilanteen keskustelemalla asianosaisen kanssa.
2. Jos kysymyksessä lapsiliikkuja, ohjaaja tai seuran työntekijä ottaa yhteyttä lapsen vanhempaan.
3. Tarvittaessa asia viedään seuran hallituksen käsiteltäväksi.
4. Jos edellä mainituilla toimenpiteillä ei löydetä ratkaisua, voidaan tunneille osallistuminen evätä.

MUURAMEN
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!

Harrastamisen polut



Sykkeellä on valittavana runsaasti erilaisia ja eri-ikäisille suunnattuja harrasteryhmiä. Ryhmät on jaettu tanssi- ja voimisteluryhmiin sekä muihin ryhmiin (sporttikerhot).

Tanssin tai voimistelun harrastepolkujen kautta voi halutessaan edetä myös kilpatasolle.

Erilaiset lasten tanssi- ja dancemix -ryhmät luovat pohjaa cheertanssin aloittamiselle, kun taas mm. voimistelukouluista ohjataan joukkuevoimistelun, telinevoimistelun ja akrobatiavoimistelun pariin.

Sykkeessä voi tällä hetkellä kilpailla cheertanssissa ja joukkuevoimistelussa.

Aikuisharrastajille on ryhmäliikunnan viikkotunneilla tarjolla niin tehotreenejä, tanssitunteja, kehonhuoltoa kuin perusjumppaakin. Lisäksi kysynnän mukaan eriteemaisia kursseja ja workshopeja. Harrasteliikunnan lisäksi Sykkeellä on kaksi aikuisten esiintyvää ja kilpailevaa ryhmää.



Yleiset periaatteet eri-ikäisten harrastustoiminnassa

Seuran arvot - liikunnanilo, terveys ja hyvinvointi, yhteisöllisyys ja vastuullisuus - ovat läpileikkaavia teemoja kaikenikäisten harrastus- ja kilpatoiminnassa.

Lasten ja nuorten ryhmissä max 10 harrastajaa/ohjaaja, ellei ohjaaja/valmentaja itse koe pystyvänsä hallitsemaan isompaa ryhmää esimerkiksi koulutuksensa ja työkokemuksensa johdosta (luokanopettaja, varhaiskasvattaja)

Alle kouluikäisten harrasteryhmät kokoontuvat kerran viikossa 45 min kerrallaan ja kouluikäisten ryhmät pääsääntöisesti kerran viikossa 60 min kerrallaan.

Perheliikuntaryhmissä painottuu yhteinen tekeminen ja perusliikuntataidot. Perheen merkitys kokonaisliikkumisen kannalta on keskiössä.

Alle kouluikäisten ryhmissä harjoitellaan perusliikkumistaitoja ja lajitaitoja leikinomaisesti sekä opetellaan toimimaan ryhmässä. Liikuntamotivaation ja innostuksen herättäminen on tärkeää.

Alakouluikäisten ryhmissä painotetaan niin perusliikkumistaitoja kuin lajitaitojakin ja sosiaaliset taidot. Kannustaminen myös omaehtoiseen monipuoliseen liikkumiseen sekä liikuntamotivaation herättäminen ja vahvistaminen on tärkeää.

Yläkouluikäisten ryhmissä korostuvat lajitaidot, kannustus monipuoliseen liikkumiseen ja liikunnallisen elämäntavan jatkamiseen (motivaation ylläpitäminen), omien tavoitteiden ja lasten ja nuorten liikkumissuosittelusten huomiointi.

Aikuisryhmissä liikutaan tuntikuvausten mukaisesti, terveys- ja hyvinvointilähtöisesti liikunnanilon kautta. Monipuolinen liikuntatarjonta mahdollistaa yksilölliset liikkumisvalinnat vapaa-ajalla sekä itsensä kehittämisen. Autetaan liikkujia tiedostamaan aikuisväestön yleiset liikkumissuosittelukset.

Ikääntyneiden ryhmissä keskeistä on toimintakyvyn ylläpitäminen ja kohentuminen, fyysisistä osa-alueista tasapaino ja lihasvoima (vrt. yli 65-vuotiaiden liikkumissuosittelukset) sekä yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen.

MUURAMEN
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!

Ikäluokkakohdaiset tavoitteet joukkuevoimistelussa

Alle kouluikäiset:

- Liikkumisen perustaitojen harjoittelu
- Lajitaitojen alkeiden opettelu
- Aikaa organisoimattomalle ja omaehtoiselle harjoittelulle

8-10v.

- liikkumisen perustaitojen vahvistaminen
- monipuolinen ja molemminpuolinen lajitaitojen opettelu
- lajiliikkeiden ydinosien oppiminen
- hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi
- pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti
- aikaa organisoimattomalle ja omaehtoiselle harjoittelulle

10-12v.

- monipuolinen ja molemminpuolinen lajitaitojen kehittäminen
- lajiliikkeiden ydinosien oppiminen
- harjoittelun opettelu taitojen oppimiseksi
- havaintotaitojen kehittäminen
- harjoittelun runsas variointi
- hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi
- pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti
- aikaa organisoimattomalle ja omaehtoiselle harjoittelulle
- toistomäärien kasvu

12-14v.

- laajan liikevalikoiman harjoittelu
- lajitaitojen tekniikan syventäminen
- harjoittelun motivaation kasvaminen
- harjoitteiden runsas variointi
- hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi
- pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti
- aikaa organisoimattomalle ja omaehtoiselle harjoittelulle
- toistomäärien kasvu



MUURAMEN
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!

Cheertanssin tavoitteet

Cheertanssi on cheerleadingin alalaji, jossa ei luoda pyramideja vaan keskitytään tanssiosuuksiin. Cheertanssille tyypillinen esitys on urheilullinen, energinen ja vauhdikas. Cheertanssiin kuuluu tietyt käsiliikkeet eli motionit, joita toistetaan esityksissä. Tätä kutsutaan pomtekniikaksi cheertanssissa käytettävien huiskien eli pom pomien mukaan.

Tämän lisäksi cheertanssiin kuuluu olennaisesti erilaiset hyppy, piruetit ja akrobatialiikkeet sekä liikkuvuus. Näiden lisäksi hyvässä koreografiassa on paljon kuvionvaihtoja, visuaalisia tehokeinoja sekä eläytymistä ja show-meininkiä.



Tavoitteet mietitään aina kausi kerrallaan joukkueen oman valmentajatiimin kanssa ja vanhempien joukkueessa myös tytöt osallistuvat tähän. Valmentajat kirjaavat kausisuunnitelmaan tavoitteet. Tavoitteet voivat olla fyysisiä, eli tietyn liikkeen oppimista koskevia (spagaatit, siltakaato, harppahyppy jne.) kisaohjelmaan liittyviä. Valmentajilla on myös aina pidemmän tähtäimen tavoitteita ja suunnitelmia joukkueensa kehittämiseen.

Tavoitteisiin pääseminen edellyttää sitoutumista toimintaan, pitkäjänteistä ja motivoitunutta harjoittelua jokaiselta joukkueen jäseneltä. Sitoutumiseen täytyy osallistua myös tanssijan vanhemmat / perhe. Joukkueilla on omat pelisääntönsä, jota tytöt ja vanhemmat sitoutuvat noudattamaan tullessaan mukaan tähän toimintaan. Tähän kuuluu myös osallistuminen kilpailuihin ja leireille kausisuunnitelman mukaisesti.

On hyvä muistaa, että kyseessä on joukkuelaji eli yhden urheilijan toiminta vaikuttaa koko joukkueeseen! Päästäksemme tavoitteisiin pyrimme luomaan motivoivan harjoitusilmapiiirin. Harjoitusmotivaatioita voi kasvattaa erityisesti kannustamalla, kuuntelemalla ja tukemalla. Tanssijalle on todella tärkeää, että omat vanhemmat ovat kiinnostuneita hänen harrastuksestaan. Kotona onkin hyvä kysellä kuulumisia harjoituksista.

MUURAMEN
SYKE RY



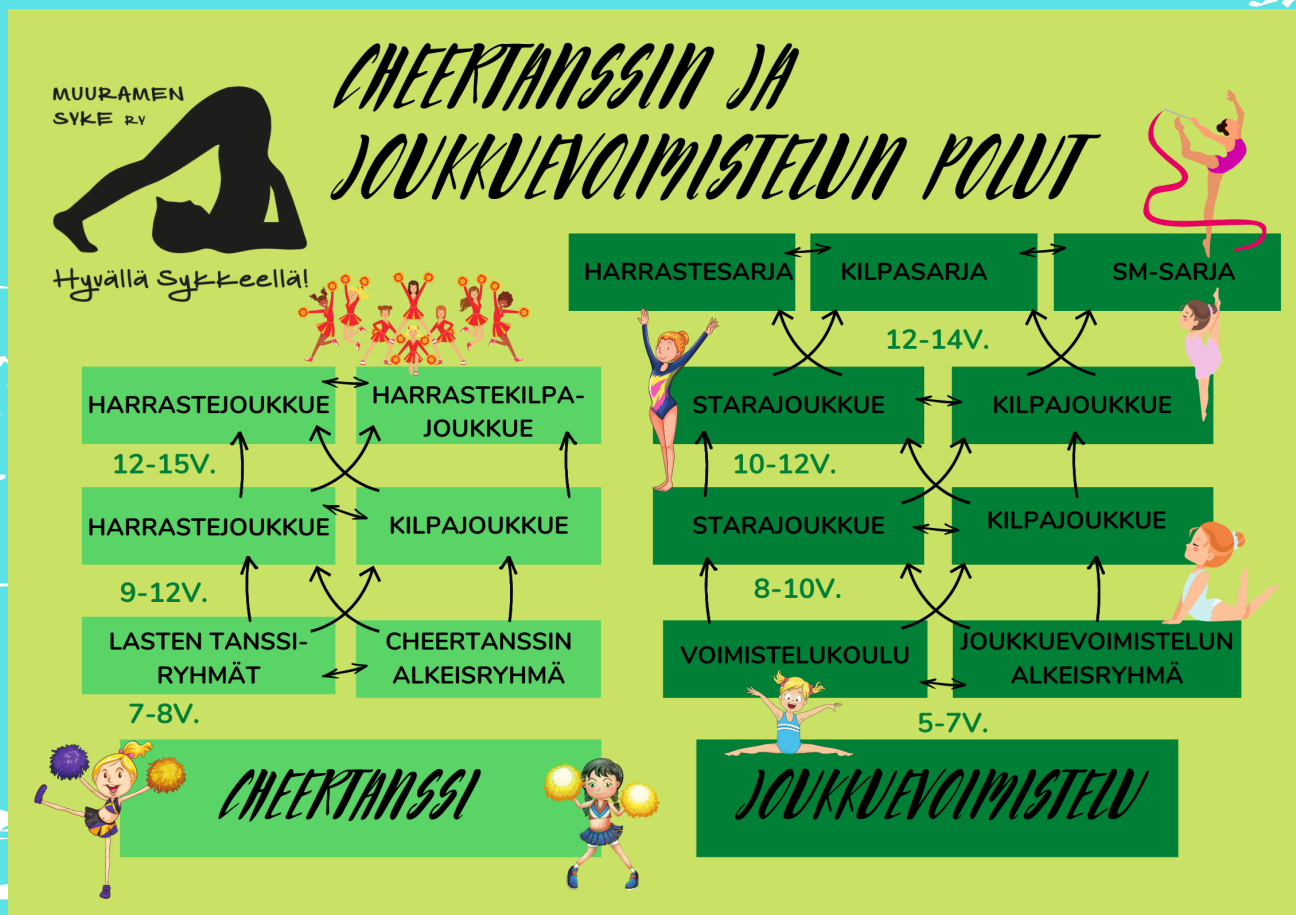
Hyvällä Sykkeellä!

Cheertanssin ja joukkuevoimistelun polut

Teline-, akrobatia- ja joukkuevoimistelua voidaan Sykkeessä harrastaa harrastetasolla tällä hetkellä aina 14-vuotiaaksi saakka.

Cheertanssista löytyy harrastetason vaihtoehto 16-vuotiaaksi saakka.

Cheertanssissa ja joukkuevoimistelussa voi suuntautua myös kilpapuolelle omien tavoitteiden ja motivaation mukaan.



MUURAMEN
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!

Joukkueiden muodostaminen

Osallistujat jaetaan joukkueisiin iän, taitotason ja omien toiveiden mukaan kausittain (kevät- ja syyskausi).

Ennen seuraavan kauden alkua pidetään kokeilutreenit, joihin voi osallistua kuka vain. Kokeilutreenien perusteella muodostetaan seuraavan kauden joukkueet. Valintaan vaikuttavat mm. fyysiset ominaisuudet, lajitaitojen hallinta, motivaatio, jne.

Kesken kauden mukaantulo on mahdollista valmentajien päätöksellä. Poikkeustilanteissa joukkueen valmentajat, urheilija ja hänen vanhempansa voivat yhteisymmärryksessä tehdä joukkueen vaihdon kesken kauden.

Mikäli kokeilutreeniin ei jostain syystä pääse osallistumaan, voidaan mahdollisuuksien mukaan järjestää toinen harjoitus, jossa voi näyttää taitonsa.

Menneellä kaudella mukana olleiden taidot voidaan arvioida jo kauden harjoitusten perusteella.

MUURAMEN
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!

Cheertanssin harjoitusmäärät

Suositellut harjoitusmäärät eri-ikäisillä ja eri sarjoissa.

1-2x viikossa
1-1,5h kerrallaan

2x viikossa
1,5-2h kerrallaan

3-4x viikossa
2h kerrallaan

12-15v.

Harrastejoukkue

Kisaharrastejoukkue

Kilpajoukkue

1-2x viikossa
1-1,5h kerrallaan

2-3x viikossa
1,5-2h kerrallaan

9-12v.

Harrastejoukkue

Kilpajoukkue

1-2x viikossa
1-1,5h kerrallaan

7-8v.

Alkeisryhmä

Esiintymis- ja kilpailumäärät

Suositellut esiintymis- ja kilpailumäärät eri-ikäisillä ja eri sarjoissa.

1-2 kaudessa

2-4 kaudessa

12-15v.

1-2 kaudessa

2-4 kaudessa

9-12v.

Harrastejoukkue

Kilpajoukkue

1-3 kaudessa

7-8v.

Alkeisryhmä

MUURAMEN
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!

Joukkuevoimistelun harjoitusmäärät

Suosittelut harjoitusmäärät eri-ikäisillä ja eri sarjoissa.

3-4x viikossa
2-2,5h kerrallaan

4-6x viikossa
2-3h kerrallaan

14-16v.

3x viikossa
1,5-2h kerrallaan

3-5x viikossa
2-2,5h kerrallaan

12-14v.

2x viikossa
1,5-2h kerrallaan

3-4x viikossa
2-2,5h kerrallaan

10-12v.

2x viikossa
1,5h kerrallaan

3x viikossa
2h kerrallaan

8-10v.

Harrastejoukkue

Kisajoukkue

2x viikossa
1,25h kerrallaan

- 7v.

Alkeisryhmä

Esiintymis- ja kilpailumäärät

Suosittelut esiintymis- ja kilpailumäärät eri-ikäisillä ja eri sarjoissa.

4-6 kaudessa

5-7 kaudessa

14-16v.

3-5 kaudessa

4-6 vuodessa

12-14v.

2-4 kaudessa

3-5 kaudessa

10-12v.

2-3 kaudessa

2-4 vuodessa

8-10v.

Harrastejoukkue

Kisajoukkue

1-2 kaudessa

- 7v.

Alkeisryhmä

MUURAMEN
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!

Harjoittelun suunnittelu

Lasten ja nuorten harraste- ja kilparyhmissä laaditaan kauden alussa kausisuunnitelma ja lisäksi jokainen yksittäinen harjoituskerta suunnitellaan.

Aikuisryhmissä tunnit suunnitellaan tuntikuvaukset huomioiden ja etukäteen vaihtoehtoja miettien.

Kilparyhmissä kannustetaan kehittymisen seurantaan erilaisten testien ja mittareiden avulla.

Valmentajan pelisäännöt

- toimin esimerkkinä ryhmän osallistujille, erityisesti lapsille
- teen kausisuunnitelman ja pelisäännöt ryhmälleni
- keskityn ohjauksen aikana ryhmän ohjaamiseen
- huolehdin turvallisuudesta, ja muistan kertoa sekä lapsen vanhemmalle että seuran työntekijälle pienistäkin tunneilla sattuneista tapaturmista
- mahdollisuuksien mukaan ilmoitan poissaolostani ajoissa ryhmälle ja etsin itselleni tuuraajan
- ohjaan ryhmää tasapuolisesti, kannustavasti ja positiivisesti
- ryhmään tai ohjaukseen liittyvissä ongelmatilanteissa otan rohkeasti yhteyttä lapsen vanhempaan ja seuran johtoon
- en puhu yksilöidysti ryhmäni harrastajien asioista ulkopuolisille

MUURAMEN
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!

Valmentajan työn ja osaamisen tukeminen

Syke tukee ohjaajien kouluttautumista mahdollisuuksien mukaan yhdellä koulutuksella/vuosi (esim. Voimisteluliiton ja Cheerleading-liiton koulutukset). Myös sisäisiä koulutuksia voidaan järjestää.

Kauden alussa ohjaajat perehdytetään työhönsä kauden aloitusinfossa sekä kirjallisin materiaalein. Erilaisia ohjausta tukevia materiaaleja on kerätty ohjaajien sähköiselle alustalle ja muita esim. osaamisen kehittämiseen liittyviä linkkejä välitetään tarpeen mukaan ohjaajille.

MUURAMEN
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!