



**VOIMISTELUKLUBI LOHJA**  
**RY:n**  
**VALMENNUSLINJA**

# 1. Seuran valmennuslinja

Voimistelu on kaikille avointa toimintaa ja toimintaan pääsee mukaan iästä ja sukupuolesta riippumatta. Voimistelua voi harrastaa harraste- tai kilpatasolla.

Haluamme tarjota kaikille toiminnassa oleville turvallisen, positiivisen ja oppimista tukevan ympäristön, jossa onnistutaan, menestytään ja koetaan elämyksiä yhdessä.

Valittavana on erilaisia ryhmiä lapsille, nuorille ja aikuisille. Tytöille ja pojille on omien ryhmien lisäksi myös yhteisiä ryhmiä.

Voimisteluharrastus aloitetaan 1-tason ryhmistä ja tämän jälkeen edetään ryhmissä numerojärjestyksessä iän ja oman taitotason mukaisesti.

Ryhmästä toiseen siirtymistä ohjaa Voimisteluklubin oma taitopolku.

Voimistelua voi harrastaa 1 tunnista 2 tuntiin viikossa ja jatkoryhmissä on mahdollista käydä kaksi kertaa viikossa 1,5 tunnista 2 tuntiin kerrallaan.

Kilparyhmiin haetaan kilpatestien kautta joita järjestetään kaksi kertaa kauden aikana. Kilparyhmään valitulla voimistelijalla on ensin yhden kuukauden kokeilukuukausi, jonka jälkeen vahvistetaan oma paikka kilparyhmässä tai palataan takaisin harrasteryhmään.

# 2. Seuran arvot ja seurakulttuuri

## Toiminta-ajatus

Monipuolisen ja laadukkaan harraste- ja kilpavoimistelutoiminnan tarjoaminen matalalla kynnyksellä kaikille.

## Seuran arvot

Liikunnan ilo, toisten arvostaminen, yhdessä tekeminen ja laadukas ja turvallinen toiminta.

## Visio

Seura on merkittävä ja arvostettu liikunnantarjoaja Länsi-Uudellamaalla.

### 3. Valmennuksen eettiset linjaukset

Seuran ohjaajat ja valmentajat toimivat läheisessä vuorovaikutuksessa lasten ja nuorten kanssa.

Olemme tehneet yhteiset pelisäännöt ohjaajille ja valmentajille :  
(päivitämme uudet salisäännöt keväällä 2022)

1. Teen parhaani ohjaustyössä ja toimin omalla käytökselläni esimerkkinä lapsille.
2. Pidän huolen siitä, että harjoituksissa on hauskaa, vaikka harjoitellaan ahkerasti.
3. Kohtelen kaikkia voimistelijoita tasavertaisesti, kannustan heitä ja annan positiivista palautetta heidän kehittymisestään.
4. Ilmoitan kaikille ryhmän voimistelijoille ja vanhemmille heitä koskevista muutoksista ja teen tiedotteet ajoissa.
5. Vaadin harjoituksissa hyvien käytöstapojen ja yhteisten pelisääntöjen noudattamista.
6. Tulen ajoissa harjoitukseen ja huolehdin siitä, että myös minulla on liikuntavaatteet päällä harjoituksissa.
7. Huolehdin turvallisuudesta ja pyrin kouluttautumaan jatkuvasti.
8. Käyttäydyn kohteliaasti ja teen yhteistyötä muiden valmentajien kanssa.

### 4. Valmentajan polku

Voimisteluklubi Lohjassa valmentajat ovat pääsääntöisesti oman seuran kasvatteja. Useimmat ovat harjoitelleet ja kilpailleet seurassa useita vuosia. Tällöin he omaavat jo suuren määrän lajin tieto-taitoa. Valmentajan polulle seurassamme pääsee, jos ilmaisee, että on kiinnostunut ohjaamisesta. Ohjaaminen aloitetaan harrastepuolen ryhmistä apuohjaajana. Apuohjaaja ei ole vastuussa ryhmän toiminnasta, vaan on apuna ryhmässä ja saa näin vähitellen tutustua ryhmien toimintaan.

Koulutus on oleellinen osa ohjaajaksi kasvamista. Seurallamme on koulutuslisenssi ja voimme kouluttaa ohjaajia 1- tasolla sisäisesti.  
(Voimisteluohjaajan startti ja Voimistelukoulu).

Jokainen uusi ohjaaja kohdallaan pohtii, mitä koulutuksia haluaa käydä (koulutussuunnitelma), johon saa tukea kouluttajilta ja seuran

toiminnanjohtajalta. Myös lajin tuomarikoulutusta suositellaan erityisesti kilpapuolelle pyrkiville ohjaajille.

## 5. Valmennuksen tavoitteet

Valmennuksen kokonaistavoitteet seurassa ovat ilo, intohimon ja kipinän sytyttäminen- lajista innostuminen, kunnon kohottaminen, sosiaalisten taitojen kartuttaminen, monipuolinen ja turvallinen harjoittelu ja eteneminen omien taitojen mukaan.

### 5.1 Urheilijan polku

Seuraan tullaan harrasteryhmien kautta. Oman taitotason sekä iän mukaan edetään ryhmissä. Myös useamman kerran viikossa voi harrastaa.

Harrastepuolella suoritetaan merkkejä, jotta nähdään onko edistystä tapahtunut ja voidaan suositella etenemistä seuraavaan ryhmään. (esim jatkoryhmä)

Kilpapuolella- ja ryhmiin pääsee testien kautta. Kokeilukuukauden jälkeen, harjoittelu jatkuu joko harrasteryhmässä tai ko. kilparyhmässä.

Kilpapuolella eteneminen tapahtuu taitojen ja iän karttuessa (kilpailuluokka). Valmennus muodostaa ryhmät ja niitä päivitetään puolen vuoden välein. Voimistelijan tavoitteet määrittävät sen kilpaileeko hän kilpa- vai maajoukkuelinjalla.

### 5.2 Tavoitteet kilpapuolella

Kilpapuolella jokaiselle voimistelijalle tehdään tavoitteet ja otetaan myös voimistelijan omat näkökannat huomioon. Jokainen voimistelija voimistelee omien taitojensa mukaisessa ryhmässä. Kilpailukauden jälkeen valmennus vetää kauden yhteen ja miettii seuraavan kauden tavoitteet ja ryhmät sekä suunnittelee seuraavan vuoden.

Kilpapuolen valmennus ottaa kokonaisvaltaisesti huomioon voimistelijan kokonaisrasituksen, muut harrastukset, unen ja ravinnon sekä palautumisen suhteen. Myös henkiseen valmennukseen panostetaan. (henkinen tuki, tsemppaaminen, aikaisen puuttumisen malli)

Voimisteluklubi Lohjan kilpailulliset tavoitteet ovat olla mukana kansallisessa kilpailutoiminnassa sekä liiton kansallisessa leiritoiminnassa.

Kansallinen kilpailujärjestelmä/ luokat, jossa seura haluaa olla mukana ovat Kilpailin ja B-H luokat sekä Maajoukkueelinjan luokat 1 ja 2. Myös joukkue- kilpailut (Voimisteluliiton Mestaruuskilpailut sekä Voimistelupäivät) ovat tavoitteena, että niissä oltaisiin mukana.

Varsinaisia menestystavoitteita ei ole voimistelijoille tai valmentajille asetettu. Muutama mitali / kausi on toki tervetullutta seuraan, jotta tiedetään, että ollaan oikealla tiellä. Menestys ruokkii menestystä ja tuo selvästi motivaatiobuustia sekä voimistelijoille, että valmentajallekin.

### 5.3 Tavoitteet harrastepuolella

Seuraan tullaan voimistelemaan harrasteryhmään. Tärkeimmät tavoitteet harrastepuolella ovat ilo, innostuminen lajista, monipuolinen ja turvallinen harjoittelu ja kunnon kohottaminen. Monet tulevat harrastamaan oman kaverin kanssa, joten sosiaalisia taitojakin harjoitetaan. (ryhmässä tekeminen)

Kaikissa harrasteryhmissä aloitetaan jokaisella telineellä voimistelun ja fyysisten ominaisuuksien perusasioista. Kaikki perusliikkeet/teline on koottu ohjaajien kansioon drive:ssä johon on kaikille pääsy. Täällä ovat myös tuntien harjoitussuunnitelmat.

Kaikilla tunneilla on sama rakenne: Alkuverryttely n 15 min, Voima/kestävyys harjoitus n 10 min, venyttely/liikkuvuus 5 min. Telineet 2 kpl/ harjoitus n 12-15 min sekä loppuleikki.

Myös lasten toiveita on hyvä kuunnella. Se osallistaa ja motivoi ryhmää, kun lapset saavat välillä päättää alku- tai loppuleikin.

## 6. Harjoitusten suunnittelu

Ohjaajat / valmentajat ovat vastuussa siitä, että tunnit ovat laadukkaita ja valmennustavoitteet täyttyvät. Harrastepuolella jokaisella ikäryhmällä on oma vastuuohjaaja, joka huolehtii siitä, että ryhmien omat ohjaajat tekevät tuntisuunnitelmat ajallaan ryhmälle ja lisäksi vastuuohjaaja tarkistaa suunnitelmat alusta loppuun. Mikäli tuntisuunnitelmissa on jotain korjattavaa, niin vastuuohjaaja ottaa yhteyttä kyseisen ryhmän ohjaajaan ja kertoo puutteelliset kohdat, jonka jälkeen ne tulee korjata. Ohjaajien suunnittelun avuksi on tehty myös seuran omat taitotavoitteet,

joilla haluamme varmistaa perustaitojen oppimisen jokaisessa ikäryhmässä.

Kilpapuolella jokaisella ryhmällä on omat vastuvalmentajat, jotka huolehtivat siitä, että koko kauden suunnitelmat tehdään huolellisesti sekä tavoitteiden mukaisesti. Kausisuunnitelmissa otetaan huomioon mm. tulevat kauden kilpailut, leirit ja muut tapahtumat. Suunnitelmissa tulee näkyä myös, onko kyseessä peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi vai kilpailukausi.

Sekä harraste- että kilpapuolella tehdään tuntisuunnitelmia koko kauden ajan. Tuntisuunnitelmia tehdään aina 3-4 viikkoa kerrallaan, jonka jälkeen tehdään seuraavien viikkojen suunnitelmat. Näin ohjaajat / valmentajat pystyvät koko kauden ajan seuraamaan ja vaikuttamaan tuntien sisältöihin.

## 7. Kehityksen ja innostuksen seuranta

Harrasteryhmissä toimitaan Voimistelukoulu- strategian mukaisesti eli kaikessa alle 12- vuotiaiden voimistelussa ja liikunnassa lapsi on aina keskiössä. Perusliikuntataitojen ja voimistelun alkeistaitojen oppiminen tapahtuu leikin kautta laadukkaassa ohjauksessa tavoitteena saada lapset ja nuoret innostumaan liikunnasta ja löytämään oman tapansa liikkua sekä löytämään omannäköinen liikunnallisen elämäntavan.

Kilparyhmissä suoritamme Voimisteluliiton merkkijärjestelmän merkkejä. Stara, Kupari, Pronssi, Hopea, Kulta, Smaragdi sekä Timanttimerkki. Näiden lisäksi kilparyhmissä liike- ja voimatestejä jotka pohjautuvat Liiton testistöön. Liiton järjestämissä leiritoiminnassa seurataan myöskin voimistelijoiden liike-, voima -ja liikkuvuuden kehittymiseen. Näitä tavoitteita käydään läpi sekä seurataan yhdessä valmentajien ja voimistelijoiden kanssa.

## 8. Valmentajan työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

### Harrastepuolen ohjaajat:

- Yhteiset ohjaaja-palaverit
- Seuran koulutuslisenssi- koulutukset
- Sisäiset avustuskoulutukset
- Häätä-ensiapukoulutus

### Kilpapuolen valmentajat:

- Yhteiset ohjaaja-palaverit
- Kilpavalmentajien ja vastuupalmentajien palaverit
- Koulutuslisenssin I-tason koulutus, sekä 2 taso ja lajitutkinto, osalla myös ammatillinen tutkinto (esim. liikunnanohjaaja), VAT (valmennuksen ammattitutkinto)
- Valmentaja koulutus liiton leireillä (AML , Minorit)
- Tuomarikoulutus (TK1-4 )
- Tutorointi ja kehityskeskustelut

### Vanhemmat:

- yhteiset kilpapuolen vanhempainillat
- kolmikantakeskustelut

## 9. Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

Valmentaja valmentaa voimistelijaa, jo hyvissä ajoin ennen kilpailua. Kilpailun käytännöt ja ohjeet käydään läpi jo harjoituksissa. Vanhemmille lähetetään ohjeet hyvissä ajoin MyClub:n kautta ja sähköpostitse.

Mitä pienempiä voimisteliijoita (7v.) sitä enemmän ohjeistusta tarvitsee voimisteliijoille antaa. Valmentaja on "turvasatama" ja "äiti" kisapaikalla. Isommille tytöille valmentaja on tuki ja tsemppaaja/sparraaja, joka yrittää saada voimistelijasta parhaimman suorituksen esiin. Osalla jännitys on niin kovaa, että valmentajan rooli on yrittää laskea stressi -ja jännitystilaa niin paljon, että voimistelija pystyy suorittamaan kilpailusuorituksensa.

Keväisin seura järjestää seuran mestaruuskilpailut kauden ensimmäiseksi kilpailuksi, jotta kaikki saavat aloittaa kisaamisen tästä kisasta.

(harjoituskilpailu)

Kaikki saavat osallistua, jotka ovat kyseisellä kilpailukaudella kilpailemaan lähdössä. Kisa on saanut hyvää palautetta voimisteliijoilta ja vanhemmilta. Kisassa on ollut hyvä ryhmähenki, kaikki kannustavat toisiaan ja liikaa ei tarvitse jännittää, kun on seuran "omat" tuomarit arvostelemassa suorituksia.

Voimisteluklubi Lohjan kilpapuolella kaikki kilpapuolen voimistelijat saavat osallistua kaikkiin kilpailuihin, joihin kauden aikana on päätettyä osallistua. (ei karsintaa näihin)

Ainoastaan joukkuekilpailuihin (yleensä kauden viimeinen kilpailu) valmennus päättää joukkueet/ teline, kuluvan kauden kilpailunäyttöjen perusteella.

Kilpailuissa opitaan paineensietokykyä ja kykyä rauhoittua omaan kilpailusuoritukseen. Valmentaja antaa palautetta kisan aikana, välittömästi sen jälkeen sekä vielä harjoituksissa yleensä palataan kisatunnelmiin ja suoritukseen. Myös vanhemmille voidaan kertoa, mikä meni hyvin ja missä jäi parannettavaa- yleensä heillä on kysymyksiä kisaan liittyen.