



Seuran ohjauksen ja valmennuksen linjaus

Tämän ohjeen avulla seura voi tehdä
oman valmennuksen ja ohjauksen linjauksen.

Seuran valmennuslinja

1.

Valmennuslinja ohjaa ja auttaa seuran valmentajia toimimaan yhdessä sovitulla tavalla

Valmennuslinjan ensisijainen tehtävä on määritellä seuran yhtenäiset arvot ja tavat toimia seuran valmennuksessa.

Se on pohja yhteiselle dialogille valmentajien, urheilijoiden, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja muiden sidosryhmien välillä

Valmennuslinja kannattaa tehdä ja päivittää aina yhdessä seuran valmentajien ja ohjaajien kanssa. Näin varmistetaan ohjaajien ja valmentajien osallisuus, ymmärrys sekä sitoutuminen.

Kuvatkaa, miten seuran valmennuslinja siirtyy ohjaajien, valmentajien ja mielellään myös vanhempien tietoisuuteen. Tehkää valmennuslinjasta visuaalisesti innostava ja selkeä.

Seuran tulee varmistaa, että valmennuslinja siirtyy jokaisen valmentajan toimintaan tukemalla valmentajia valmennuslinjan käytäntöön viemisessä.

<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>

Kuvaa, miten valmennuslinja tehdään seurassa, miten sitä päivitetään ja miten varmistetaan valmentajien sitoutuminen sekä osallistuminen seuran valmennuslinjaan.

Valmennuslinja luodaan yhdessä valmentajien kesken, näin osallistetaan ja sitoutetaan valmentajat prosessiin.

Kuukausipalavereissa katsotaan missä kohtaa mennään ja mitä tehdään seuraavaksi.

2.

Seuran arvot ja seurakulttuuri

Kirjatkaa tähän seuran toiminta-ajatus (missio), seuran arvot ja visio (tavoitetila). Esimerkiksi painottaako seura kilpailullista menestystä, kevyempää harrastamista vai molempia linjoja – onko seuralla oma valmennuksen identiteetti. Seuran arvot kannattaa avata huomioiden erityisesti valmentajien rooli ja vastuut. Tähän voi kirjata myös käytännön esimerkkejä. Kirjatkaa tähän myös seurakulttuuria edistäviä asioita, joissa valmentajilla on merkittävä vastuu.

Materiaali, joka auttaa seuran arvokeskustelun käymisessä

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2019/02/28112808/Idrott-Dialogduk-FINSK-slutlig.pdf>

Kirjaa seuran toiminta-ajatus, arvot ja visio.

MTV missio - sytyttää lajirakkaus, joka säilyy pitkälle täysi-ikäisyyteen asti. Voi ilmetä eri muodoissa - urheilija, tuomari, valmentaja, seuratoimija. Tarjota jokaiseen rooliin laadukkaat ammattitaidot.

MTV arvot - Ilo, positiivisuus, aidosti läsnä, tosissaan mutta ei totisesti, kaikilla yhdenarvoinen mahdollisuus laatuvalmennukseen ja saavuttaa oma potentiaalinsa.

MTV visio - pitkäjänteistä ja laadukasta urheilutoimintaa, mikä tuottaa kansainvälistä ja kansallista menestystä arvoista tinkimättä. Toiminta tähtää menestykseen aikuisten sarjassa. Tarjotaan laadukas ammattivalmentajan valmennus voimistelijan polun alusta loppuun asti.

3.

Valmennuksen eettiset linjaukset

Valmennus pohjaa seuran arvoihin. Onko muita arvoja, jotka ohjaavat valmennustoimintaa? Mitä hyvä valmennus on? Mikä on valmentajan rooli? Mikä on valmentajan merkitys urheilijan kehittymiseen niin urheilussa kuin laajemmin elämässäkin? Mikä on urheiluvalmennuksen anti yhteiskunnalle? Mitä oikeuksia ja velvollisuuksia kummallakin osapuolella on valmentajan ja urheilijan välisessä ihmissuhteessa? Miten nämä asiat muuttuvat urheilijan polulla matkan edetessä? Mitkä ovat lapsen ja nuoren oikeudet urheilussa? Miten turvallisuusasiat on huomioitu valmennuksessa?

Vastuullisuuden / Reilun Pelin materiaalien avulla voi konkretisoida eettiset linjaukset ja mahdolliset esimerkit valmentajien kannalta.

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/11/reilu-peli.pdf>

<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/aineistot/>

Seuran valmennuksen eettiset linjaukset:

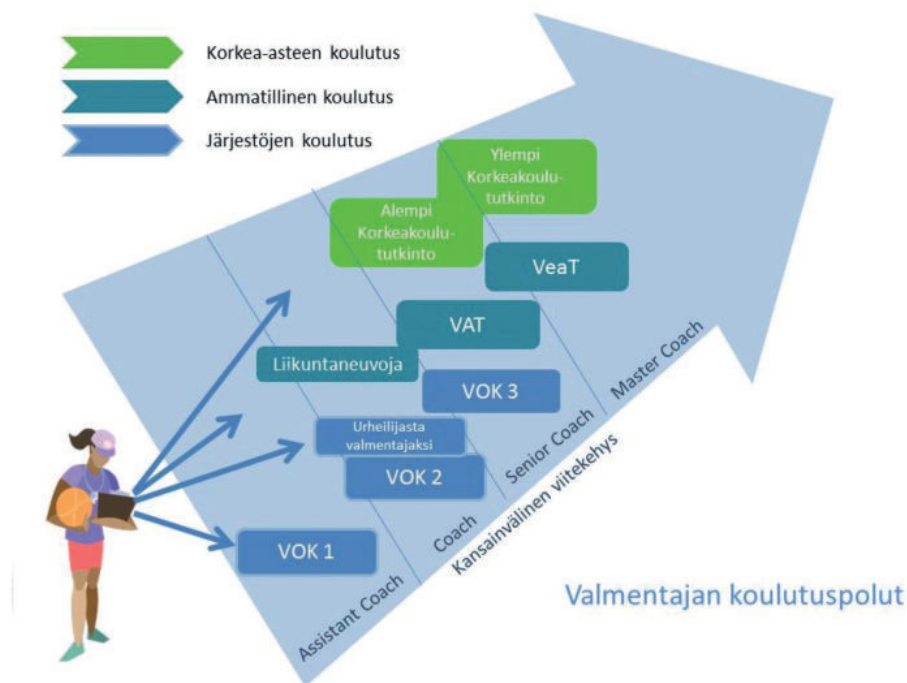
- Avoin kommunikointi
- Toiminnan läpinäkyvyys
- Turvallinen ympäristö
- Yksilön tukeminen
- Tasa-arvoisuus
- Valmentajan rooli kasvattajana - opiskelu, ihmissuhteet, elämänhallinta

4.

Valmentajan polku

Monesti ajatellaan, että valmentaja on uransa huipulla, kun hän valmentaa aikuisia huippu-urheilijoita. Valmentaja voi olla huippuosaja myös lasten, nuorten tai aikuisten valmennuksessa. Onkin hyvä miettiä yhdessä valmentajien kanssa, mikä on kullekin valmentajalle hyvä toimintaympäristö, miten hän voi toiminnassa kehittyä ja millaisia koulutuksia hänen kannattaa käydä.

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajien-osaaminen/>

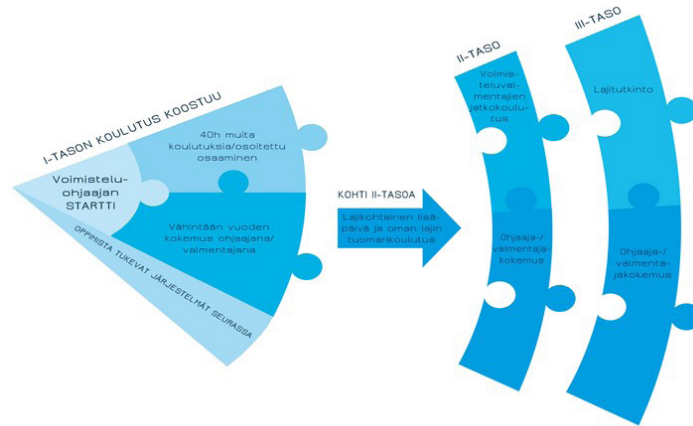
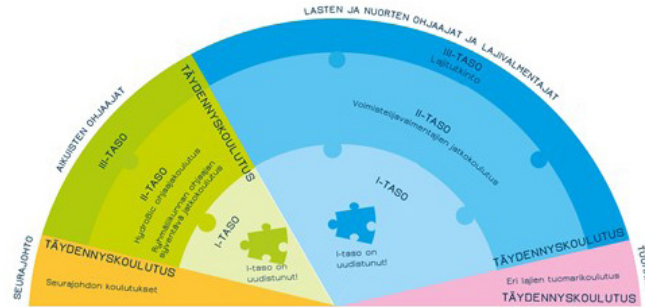


Kuvatkaa valmentajien ja ohjaajien kehittymisen polut ja koulutusmahdollisuudet.

- Voimisteluliiton lajitaitopolku
- Olympiakomitean koulutukset
- Liikuntaneuvoja -> VAT
- Seuran sisäiset koulutukset, työssä oppiminen
- Mentorit
- Kansainvälinen yhteistyö

TÄSSÄ ESIMERKKI VOIMISTELULIITON JA PALLOLIITON TARJOAMISTA KOULUTUKSISTA VALMENTAJILLE.

Suomen Voimisteluliitto KOULUTUSJÄRJESTELMÄ



Voimistelun lasten, nuorten ja lajien I-taso

VALMENTAJAN POLUT



TEEMAKOULUTUKSET

Valinnaiset teemakoulutukset (min. 1 ennen UEFA C:tä ja muutoin omaan polkuun sopivassa vaiheessa)

Jalkapallon teknllkat	Henkls-sosiaalinen teema	Pelln analysointi / videoanalytiikat
Pellipalkkakohtainen valmennus	Jalkapallon fyysinen harjoittelu	EA ja hätä-EA

ERIKOISTUMISKOULUTUKSET

C+ Lasten valmennus	Fysllikka-valmennus
Junlori- ja valmennuspäällikkö	Muut

Valmentajapolun, UEFA-koulutusten, täydennyskoulutusten sekä valinnaisten teemakoulutusten tarkemmat kuvaukset, pääsyaatimukset ja polkuvaihtoehdot Palloliiton valmentajakoulutuksen sivustolla.

5.

Valmennuksen tavoitteet

Valmennuksen tavoitteisiin vaikuttavat seuran missio, visio ja arvot. Tavoitteet ovat ikävaihe- ja kohderyhmäkohtaisia ja pitkälle aikavälille suunniteltuja.

Kirjatkaa, mitkä ovat seuran valmennuksen kokonaistavoitteet ja avatkaa niitä eri ryhmien kannalta - kilpaurheilussa, harrasturheilussa ja aikuisliikunnassa. Tavoitteissa tulee esille harjoittelun kokonaisvaltaisuus sekä kehitys- ja menestystavoitteet.

Seuran valmennuksen kokonaistavoitteet:

MTV 1 (+15v)

- menestys kansainvälisissä ja kansallisissa kilpailuissa

MTV 2 (10-15v)

- luoda monipuoliset pohjat ja tarvittavat taidot aikuisten sarjassa menestykseen

MTV 3 (6-10v)

- opettaa voimistelun perustaidot ja oikeat tekniikat
- kehon valmistaminen lajin vaatimuksiin
- lajirakkauden sytyttäminen

5.1. Ikäluokkakohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

Kuvatkaa, millainen on seuran urheilijan ja/tai liikkujan polku. Hyödyntäkää kuvausten tekemisessä lajiliiton kuvauksia (mm. urheilijanpolku/opetussuunnitelma).

Määritellä ikäryhmäkohtaiset osaamistavoitteet ja sisällöt sekä harjoitus- ja kilpailumäärät.

Kuvatkaa myös yksilöiden ja ryhmien kokonaisliikuntamäärän tavoitteet (arkiliikunta, omatoiminen harjoittelu, koulupäivä...)

Kuvatkaa ikäryhmäkohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät.

MTV 1 (6-9xvko = 20-27h, 6-20 kilpailutapahtumaa vuodessa)

- yksittäisten liikkeiden ja ominaisuuksien kehittäminen, tuloksen tekeminen kilpailuissa

MTV 2 (5-6xvko = 17,5-20h, 6-8 kilpailutapahtumaa vuodessa)

- toistomäärät korkeat ja liikkeitä harjoitellaan vielä monipuolisesti
- henkilökohtaisten vahvuuksien kartoittaminen; telinespesialistin polku, eli painotetaan harjoittelua hieman enemmän telineiden välillä

MTV 3 (4xvko = 8h, 6-8 kilpailutapahtumaa vuodessa)

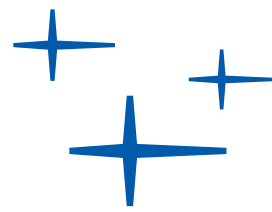
- aikaa käytetään paljon fyysiseen harjoitteluun, jotta keho sopeutuu lajiin mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti. Harjoituksissa toistetaan paljon erilaisia liikemalleja

- kilpailutoiminnan opettelu. Kilpailuissa painotetaan menestystä ioukkue edellä

6.

Harjoituksen suunnittelu

kausi, jakso, viikko, harjoitus, harjoite



Kirjatkaa keskeiset ohjeet suunnittelulle ja kootkaa seuran työkalut, lomakkeet tai esimerkit suunnitelmien tekemiseen. Tuokaa tähän esim. linkit työkaluihin ja materiaaleihin.

Seurassamme:

- [kausisuunnitelma](#)

Kausisuunnitelma luodaan kilpailukalenterin pohjalta ja opittavat taidot sekä teemat valmennuksen linjausten mukaan. Kausisuunnitelmat luodaan yhdessä valmentajien kesken. Kausisuunnitelmat ovat joustavia ja niitä päivitetään aktiivisesti tilanteen ja kehityksen mukaan. Vanhempien ryhmissä kausisuunnitelmat ovat enemmän yksilöllisiä.

- [viikkosuunnitelma](#)

Viikkosuunnitelma luodaan kausisuunnitelman pohjalta ja sen tavoitteita tukemaan. Salin telineaikataulu luo haasteita viikkosuunnitelman suunnitteluun ja toteutukseen. Viikkosuunnitelmalle on olemassa pohja, mutta sisältö voi muuttua kauden ajankohdan sekä opeteltavien taitojen mukaan. Viikkosuunnitelma nuorilla pyritään pitämään selkeänä ja helposti toteutettavana. Vanhempien kanssa keskitytään enemmän yksityiskohtiin ja henkilökohtaisiin tavoitteisiin.

- [yksittäisen harjoituksen suunnitelma](#)

Pohjautuu viikkosuunnitelmaan ja kauden teemoihin. Suunnitelmassa reagoidaan muutoksiin päivittäin. Yksittäisen harjoituksen suunnitelma voi muuttua keskellä harjoitusta, jos esim. vamma estää tekemistä, opeteltava asia ei suju yhtään tai sujuu niin hyvin, että voi siirtyä vaikeampaan. Pojissa ja nuorissa pyritään tehokkuuteen toistoissa, jos toiminta ruuhkaantuu niin reagoidaan välittömästi, eli suunnitelma voi muuttua.



Kehityksen ja innostuksen seuranta

Kuvaillaa seuran käyttämät mittarit ja testauskeinot. Valmentajien tulee ymmärtää, miksi testejä tehdään ja miten saatuja tuloksia voi hyödyntää. Testata voi esimerkiksi taitojen oppimista, fyysisten ominaisuuksien kehittymistä, motivaatiota, urheilullista elämänrytmiä ja ryhmähenkeä. Mittareita laadittaessa tulee muistaa myös urheilijoiden osallistaminen tavoitteen asetteluun ja arviointiin.

Lajin testejä ja kasvaurheilijaksi.fi -testejä sekä erilaiset palautekyselyjä kannattaa hyödyntää.

Seurassa on käytössä seuraavat urheilijan kehittymistä seuraavat mittarit ja testit.

Tavoiteliikeseuranta

Sarjamääräseuranta

Kilpailutulosten seuranta

Voimatestit

Harjoitusten läsnäoloseuranta

Naamakerroinmittari - millä mielellä tulee ja lähtee harjoituksista



Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

Kuvatkaa, miten seurassa edistetään valmentajien kehittymistä. Huomioikaa erilaiset kohderyhmät (esim. nuoret seuran jäsenet, vanhemmat, ohjaamisesta kiinnostuneet sekä kokeneet valmentajat)

- valmentajan perehdyttäminen seuran toimintaan ja valmennuslinjaan
 - seuran ja lajin koulutuspolut
- seuran sisäinen koulutus
- lajiliiton ja alueiden ohjaaja ja valmentajakoulutukset
 - henkilökohtainen tuki
- kehityskeskustelut
- tutorointi/mentorointi
 - Muut koulutukset ja osaamista lisäävät toimenpiteet esim. omatoiminen opiskelu, muiden valmentajien toiminnan seuraaminen, verkostoituminen oman lajin sekä eri lajien valmentajien kanssa.

[Linkki seuran ohjaaja- ja valmennuskoulutusmateriaaleihin.](#)

9.

Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

Kilpailutilanne on urheilijoille ja valmentajille juhlahetki, jossa pääsee näyttämään, miten valmennustyössä on onnistuttu. Seuran valmentajien kesken on hyvä linjata yhdessä asioita, jotka liittyvät valmentajan rooliin kilpailutoiminnassa. Linjattavia asioita voivat olla mm.:

- Mitkä ovat kilpailemisen tavoitteet (opitaan kilpailemaan, kilpailumatkat, yhteishenki, omien rajojen kokeileminen, tulostavoitteet...)
- Miten valitaan joukkueet / urheilijat kilpailuihin, miten näistä asioista viestitään ennakkoon ja valinnan jälkeen? Pääsevätkö kaikki osallistumaan vuorollaan ja miten toimitaan eri ikäluokissa ja eri tasoissa ryhmissä.
- Mikä on valmentajan rooli kilpailutilanteessa
- Miten suhtaudutaan tuomareihin, toimitsijoihin ja muihin kilpailijoihin sekä valmentajiin?
- Miten palautetta annetaan urheilijoille kilpailun / ottelun aikana ja sen jälkeen.

Kuvatkaa seuran valmentajien rooli ja tehtävät kilpailutoiminnassaaaleihin.

10.

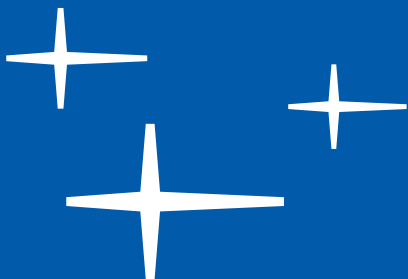
Esimerkkejä seurojen, lajien ja Olympiakomitean valmennuslinjauksista

Tutustu oman lajin valmennuslinjaukseen sekä mahdolliseen urheilijan polku aineistoon.

Tutustukaa muiden seurojen valmennuslinjauksiin ja poimikaa niistä teille sopivat mallit. Esimerkkejä löytyy seurojen nettisivuilta.

Tutustu myös lasten, nuorten, aikuisten ja huippu-urheilun Tähtiseura laatutekijöihin.

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat-seurojen-laatuohjelma/tahtiseuran-laatutekijat/>



Innostavia hetkiä
seuran valmennuslinjauksen
työstämiseen!