

# Oulun Pyrintö

Ohjauksen ja valmennuksen linjaus  
Voimistelu joulukuu 2022



# Oulun Pyrinnön valmennuslinja

- 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.

- Strategia laaditaan neljäksi vuodeksi kerrallaan. Nyt on menossa strategiakausi 2021-2024. Syksyllä 2020 käytiin arvokeskustelutyöpajat ja strategiatyöpajat, joihin osallistettiin seuran jäseniä kyselyillä ja keskustelutilaisuuksilla.
- Seuran valmennuslinjassa otetaan huomioon Olympiakomitean ja lajiliittojen linjaukset ja seuran valmennuslinja pyritään rakentamaan yhdenmukaiseksi niiden kanssa.
- Valmennuslinjasta vastaa lajin valmennuspäällikkö tai lajin päävalmentaja. Hän kokoaa valmennuslinjauksen työstöön tarvittavan asiantuntijatiimin, joka huomioi urheilijan polun kaikki vaiheet seuran strategian mukaisesti laadukkaasta lasten liikunnasta kansainvälisen tason huippu-urheiluun. Asiantuntijatiimi koostuu pääosin vastuupalmentajista ja valmentajista, mikä osallistaa ja sitouttaa valmentajat prosessiin. Valmennusryhmien valmentajat ovat seuran palkkatyöntekijöitä, joten myös sitä kautta he sitoutuvat seuran valmennuksen linjaukseen. Valmennuspäällikkö tai päävalmentaja vastaa valmennuslinjan jalkauttamisesta ja seurannasta. Valmennuspäällikkö tai päävalmentaja on valmentajien tukena ja apuna valmennustyössä.
- Valmennuslinjausta seurataan vuosi-, kausi-, kuukausitasolla.

Oulun  
Pyrinnön  
arvot ja  
seurakulttuuri



# Toiminta- ajatus, missio

Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaa ja muuta siihen liittyvää kansalaistoimintaa seuran toiminta-alueella siten, että erilaisista lähtökohdista olevilla henkilöillä on mahdollisuus harrastaa

- hyvinvointi- ja terveystoimintaa
- kilpa- ja huippu-urheilua tai
- liikuntaan liittyvää yhdistystoimintaa edellytyksensä ja tarpeidensa mukaisesti.

# Arvot

## **Avoimuus**

Kuuntelemme empaattisesti. Olemme rehellisiä. Itsellemme ja toisillemme. Kunnioitamme yksityisyyttä.

## **Tavoitteellisuus**

Huippuseurassa jokaisella on omalla polullaan tavoitteet itsensä ja seuran kehittämiseksi. Määrätietoista työtä menestyksen eteen. Iloisesti ja vastuullisesti.

## **Yhteisöllisyys**

Meillä kaikki ovat yhtä arvokkaita. Yhteisöllisyys on ystäviä yli lajirajojen. Ikuista kiitollisuutta sinivalkoisesta Pyrinnöstä.

# Visio

Suomen paras yleisseura 2025, joka tunnetaan kansainvälisestä menestyksestä.

**OULUN  
PYRINTÖ  
1904**

# Valmennuksen eettiset linjaukset

- Olemme sitoutuneet urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan
- Valmentajamme suorittavat vastuullisen valmentamisen verkkokurssin ja keräämme siihen työstetyt turvallisuussuunnitelman osiot turvallisuussuunnitelmaksi.
- Et ole yksin –verkkokoulutus on lisätty koulutukseksi vuodelle 2023



# Valmentajan polku

Valmentajana kehittyminen on oman osaamisen kehittämistä koulutusten, arjessa oppimisen ja kokemusten kautta.

Valmentajan polku -malli on Suomen valmentajien ja useiden lajiliittojen viitekehys valmentajaksi kouluttautumiseen.

Käytämme tätä työskentelyn pohjana.

<https://oulunpyrinto.fi/valmentajan-polku/>

Koulutusmahdollisuuksia: Olympiakomitean koulutukset, lajiliittojen koulutukset, ammatilliset ja korkeakoulut, seuran sisäiset koulutukset ja työssäoppiminen, mentorointi ja kansainvälinen yhteistyö.



Valmentajan polku - NTV esimerkki

# Apuvalmentaja - Harkintavaihe

Apuvalmentaja vastaa Savalin Valmentajan polun tasoa harkintavaihe, jossa kyseessä on valmentajaksi herääminen. Harkintavaihetta määrittää innostuminen, valmennuksen aloittaminen ja oman osaamisen, tarpeiden ja toimintaympäristön tunnistaminen. Opettaminen tapahtuu mallin mukaan.

- Valmennusuran alkuvuodet
- Vähintään 16-vuotta
- Käy Vastuullinen valmentaja –verkkokoulutuksen ja Et ole yksin -verkkokoulutuksen
- Käy Voimisteluliiton Stara tapahtuman Arvi -koulutuksen, sekä TK1-tuomarikoulutuksen
- Saa oman mentorin, opastetaan työelämään ja valmennukseen
- Toimii apuna toisen valmentajan kanssa harjoituksissa. Ei pidä harjoituksia yksin, mutta voi pitää harjoituksen sisällä harjoitusohjelman mukaisia osioita
- Ei voi olla vielä vastuutehtävissä leirityksissä edes toisen valmentajan rinnalla. Voi kuitenkin lähteä koulutusmatkalle leiritykseen, jolloin vastuussa oleva valmentaja kouluttaa myös valmentajan tehtäviin leirityksessä
- Kannustetaan kouluttautumaan Voimisteluliitolla lajissa sekä tuomaroinnissa
- Voi toimia apuvalmentajana kilpaurheilun valmennusryhmissä NTV7-5 ja kilpa-harrasteryhmissä
- Toimii kilparyhmien ohella myös harrasteryhmien valmentajana

# Valmentaja/Vastuvalmentaja – Valmistava vaihe

- Valmentajat vastaavat Savalin valmentajan polun tasoa valmistava vaihe, jossa kyseessä on oppiva valmentaja. Valmistavaa vaihetta kuvaa erityisesti kouluttautuminen ja itsensä kehittämistaitojen opettelu sekä valmentajuuden rakentuminen. Opetustaidot harjaantuvat toiminnan ja arvioinnin kautta, ja valmennettavien osallistamisen sekä osaamistarpeiden tunnistamisen taidot kasvavat.
- Siirtyminen apuvalmentajasta valmentajaksi tapahtuu henkilökohtaisella tasolla arvioituna huomioiden vähimmäisvaatimukset iän ja koulutuksen suhteen, sekä muut valmiudet valmennustyöhön.
- Vähintään 18-vuotta
- Toiminut apuvalmentajana 1-3 vuotta
- On kouluttautunut vähintään Voimisteluliiton I-tason koulutuksen (lajikoulutus, suunnittelu ja seuranta, fyysisen valmennuksen peruskoulutus) ja TK1 tuomarikoulutuksen
- Kouluttautuu TK2-tuomarikoulutuksen
- Voi toimia vastuussa leirityksissä
- Pitää harjoituksia itse ja toimii NTV valmennustiimin kanssa yhdessä osallistuen yhteisiin palavereihin
- Valmentaa annettua työtehtävää strategian mukaisesti ymmärtäen kokonaisuuden ja pitkäjänteisyyden
- Osallistuu valmentamansa valmennusryhmän tavoitteiden ja harjoitusohjelman suunnitteluun
- Kannustetaan pohtimaan valmentamista ammattina, ja kouluttautumaan lisää Voimisteluliitolla lajissa sekä tuomarina (Lajikoulutus II ja TK3).
- Valmentaa valmennusryhmiä NTV7-4, kilpa-harraste- ja harrasteryhmiä

# Valmentaja/Vastuuvalmentaja – Valmistava vaihe

Vastuuvalmentajan työtehtävät lisäksi:

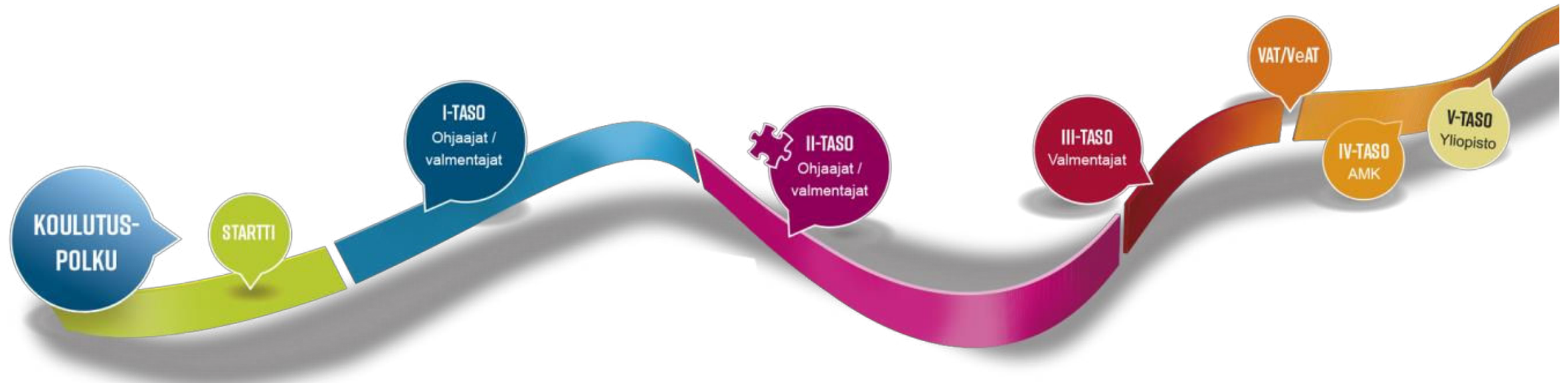
- Jokaisella ryhmällä on yksi vastuuvalmentaja nimettynä
- Tekee harjoitusohjelman ja opastaa muita ryhmän valmentajia toiminnassa
- Suunnittelee ja tiedottaa työtunnit ryhmän muille valmentajille aina 2vkoa etuajassa
- Hoitaa yhteydenpidon ryhmän vanhempiin sähköisen viestinnän, kausipalaverien ja henkilökohtaisen viestinnän muodossa
- Päivittää ryhmän Myclubia: kalenteri ja läsnäolot
- Ilmoittaa voimistelijat kilpailuihin ja on valmis valmentamaan voimistelijoita kisoissa elämäntilanteiden puitteissa, ymmärtäen kisojen olevan työtehtävä



# Ammattivalmentaja – Jalostusvaihe ja hallintavaihe

- Ammattivalmentaja on Savalin valmentajapolun vaiheessa jalostusvaihe tai hallintavaihe. Kyseessä on silloin kehittyvä ja uudistuva valmentaja. Jalostusvaiheen valmentaja hallitsee valmennuksen avainosaamistaidot, ja vahvistaa osaamistaan lisää asiantuntijoiden ja verkostojen avulla. Urheilijälähtöisyys valmennuksessa kasvaa opetusmenetelmissä sekä valmennusfilosofiassa. Hallintavaiheen valmentaja on kehittänyt osaamistaan huipulle, soveltaa ja uudistaa luovasti eri opetusmenetelmiä, hallitsee valmennuksen kokonaisuuden reflektoiden toimia urheilijoiden kanssa, sekä jakaa asiantuntijuuttaan muille,
  - Voi toimia päätoimisessa suhteessa
  - Voi valmentaa maajoukkueelinjan tason ryhmiä NTV1-3
  - Valmennuksen lisäksi voi tehdä muita monipuolisia organisointiin liittyviä seuran tehtäviä
  - On koulutautunut vähintään Voimisteluliiton II-tason koulutuksen ja muun liikunta-alan ammatillisen koulutuksen kuten LPT, VAT, AMK -tutkinnot jne tai muu vastaava osaaminen pystytään todentamaan

# Voimisteluliitto koulutuspolku



# Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

- Strategia ja toimintasuunnitelmat ohjaavat toimintaa ja antavat valmentajalle työrauhan
- Valmennusvastaava tai päävalmentaja kouluttaa seuran ohjaajia ja valmentajia säännöllisesti kauden aikana. Hän on tukena ja apuna kauden aikana tarvittaessa viikoittain.
- Valmentajien kanssa käydään kehityskeskustelu valmennuspäällikön tai päävalmentajan toimesta 1-3 kertaa vuodessa. Kehityskeskustelussa käydään läpi valmentajan kehittämiskohdat ja tehdään suunnitelma niiden kehittämiseksi. Hyväksytään vuosittainen koulutussuunnitelma. Lisäksi valmentaja saa uusia työkaluja valmentamiseen.
- Mentorointitoiminta on Oulun Pyrinnössä toimivaa, kokeneet valmentajat antavat tukea nuoremmille ja jakavat tietotaitoa ja käyvät katsomassa ja ohjaamassa harjoituksia apuna.
- Valmentajakoulutukset ja yhteiset tapaamiset nähdään paitsi koulutuksen, myös verkostoitumisen kannalta tärkeinä kohtaamisina



# Valmennuksen tavoitteet

Ammattitaitoinen johtaminen ja korkealaatuinen arkivalmennus mahdollistavat tavoitteellisen kokonaisvaltaisen liikkujan ja urheilijan polun harrastajasta aina kansainvälisen tason huippu-urheilijaksi.

Jokaisesta ei tule huippu-urheilijaa, mutta jokaisella on mahdollisuus urheilullisiin elämäntapoihin.



# Asiakaslupaus

- Tarjoamme tavoitteiden mukaisen ammattitaitoisen valmennuksen avoimessa ja yhteisöllisessä ilmapiirissä
- Lasten valmennuksillamme on laatulupaus. Allekirjoitamme Olympiakomitean lasten valmennuksen laatulupaukset
- Olemme mukana ja allekirjoitamme Suomen valmentajien: Valmentajalla on väliä ja Meidän urheilu - ajatukset



# LAADUKAS LASTEN VOIMISTELU





## 10 laatulupausta lasten ja nuorten urheiluun

1. Olen lapsilähtöinen.
2. Käytän kokonaisvaltaista ohjaus- ja valmennustapaa.
3. Otan kaikki mukaan.
4. Luon hauskan ja turvallisen ilmapiirin.
5. Sytytän rakkauden urheiluun ja liikunnalliseen elämään.
6. Keskityn liikkumisen taitojen ja perusteiden kehittämiseen.
7. Huomioin ja osallistan vanhemmat.
8. Suunnittelen kehittyvää toimintaa.
9. Tehostan oppimista monipuolisilla opetusmenetelmillä.
10. Käytän kilpailua kehityksen apuna.



**SUOMEN VALMENTAJAT**

# Lasten urheilu

Lasten urheilun tärkeimpänä tavoitteena on ilo urheilusta ja liikkumisesta. Urheilun ilo syntyy uuden oppimisesta, sosiaalisista suhteista, erilaisista tunteista ja leikkimielisestä kilpailusta. Tärkeää on, että lapsi tulee kohdatuksi yksilönä ja että hän tulee kuulluksi. Lapsella on oikeus turvalliseen urheiluun. Lasten urheilussa toimivien aikuisten tulee ymmärtää esimerkkiroolinsa ja vastuunsa toiminnan laadusta. Aikuiset tekevät yhteistyötä siten, että toiminta tukee lapsen terveellistä ja turvallista kasvua ja kehitystä sekä tekee mahdolliseksi monipuolisen liikunnan. Vastuu kasvatuksesta kuuluu vanhemmille. Valmentaja tukee lapsen kasvatusta, ja valmentajalla on oikeus saada toimintaansa vanhempien, urheiluseuran ja muiden toimijoiden tukea. Kaikki toiminnassa mukana olevat osallistuvat ilmapiirin rakentamiseen. On tärkeää, että toiminnassa otetaan huomioon muut siten, että ilo, oppiminen ja turvallisuus toteutuvat kaikille kaikissa tilanteissa.



**SUOMEN VALMENTAJAT**

# Nuorten urheilu

Nuorten urheilussa tärkeimpänä tavoitteena on löytää liikunnan ja urheilun ilo ja nautinto omien tavoitteiden mukaisesta toiminnasta. Liikunnan ja urheilun nautinto syntyy oman kehitystason mukaisesta toiminnasta, sopivista tavoitteista sekä mukavasta ja turvallisesta ilmapiiristä. Urheilijalla on oikeus terveeseen, puhtaaseen ja reiluun urheiluun. Aikuisten vastuulla on luoda avoin vuorovaikutus nuoren kasvun ja urheiluharrastuksen tukemiseksi. Valmennussuhde on rehellisyyteen perustuva luottamussuhde, jossa urheilija kasvaa vähitellen vastuuseen omasta urheilustaan. Valmentajan vastuu urheilijasta on sitä suurempi, mitä nuoremman urheilijan kanssa hän työskentelee. Valmentajalla ja urheilijalla on oikeus omiin arvomaailmoihinsa ja valmennus perustuu yhdessä sovittuihin toimintatapoihin ja niihin sitoutumiseen. Urheilu tarjoaa mahdollisuuden pitkäjänteiseen itsensä kehittämiseen ja monenlaisiin oppimiskokemuksiin.



**SUOMEN VALMENTAJAT**

# Aikuisten urheilu

Innostus ja intohimo ovat kantavat voimat aikuisten urheilussa, olivat tavoitteet minkä tasoiset tahansa. Aikuisten huippu-urheilussa tärkeintä on mahdollisuus saavuttaa oma potentiaalinsa urheilussa. Mahdollisuus omaan potentiaaliin löytyy intohimosta, sitoutumisesta, oikeanlaisista tavoitteista, parhaansa tekemisestä ja vastuunkannosta. Valmennussuhde perustuu sopimukseen yhteisistä toimintatavoista ja luottamukseen siitä, että molemmat toimivat toistensa parhaaksi. Valmentaja ja urheilija ymmärtävät toimintansa vaikutukset laajempaan kokonaisuuteen. Parhaaseensa pyrkiminen edellyttää rajojen hakemista ja riskinottoa. Uuden oppiminen ja parhaaseen pyrkiminen on mahdollista, jos on lupa myös epäonnistua ja oppia siitä. Yhteiset valinnat ovat tietoisia ja perustuvat rehellisyyteen ja parhaaseen mahdolliseen asiantuntemukseen. Näin on mahdollista kantaa vastuu tehdyistä ratkaisuista. Sekä valmentaja että urheilija rakentavat ilmapiiriä ja toimintakulttuuria, jossa kunnioitetaan muita toimijoita sekä urheilun sääntöjä.

# Monilajinen urheilijan polku

- Kilpa- ja huippu-urheiluun tähtäävä urapolku Oulun Pyrinnössä voi edetä yhden lajin sisällä monipuolisesti laadukkaasta lapsuusvaiheesta kansainväliselle huipulle
- Kilpaurheilijana voi myös siirtyä lajista toiseen, koska lajeja on varhaisen erikoistumisen lajeista myöhäisen erikoistumisen lajeihin. Esimerkkinä nalle- ja nassikkapainista telinevoimistelun kautta teamgyymiin, cheerleadingiin ja sieltä yleisurheiluun tai painonnostoon. Joku jatkaa saman, ensimmäisenä aloittamansa lajin parissa huipulle asti, toinen vaihtaa lajia, ehkä useammankin kerran.
- Meille on tärkeää, että pääsee kokeilemaan eri lajeja ja löytää oman polkunsaa.



# PONNARI - MONILAJIRYHMÄT

- Ponnahduslauta lapsen liikuntaan ja perheen urheilulliseen elämäntapaan
- Kaikki lajit
- Perheliikunta
- 4-6 v
- Kurssin jälkeen voi jatkaa Ponnareissa ja/tai siirtyä eri lajien harjoituksiin

## PONNARI -MONILAJIRYHMÄT



### 1. ALOITUS MARRASKUUSSA!

PONNAHDUSLAUTA LAPSEN LIIKUNTAAN!

- Kokeilemme **painin, yleisurheilun, voimistelun, painonnoston ja cheerleadingin** alkeita
- Kehitämme lapsen **motorisia, fyysisiä ja sosiaalisia taitoja**
- Opimme **toimimaan ryhmässä**
- Pääsemme kokemaan **liikunnan riemua!**

Nauti liikunnasta

- Perheryhmissä **vanhempien** kanssa
- 4-6 vuotiaiden ryhmissä **itsenäisesti**

KOKEILE VIISI LAJIA  
- YHDELLÄ  
MAKSULLA!



	Perheille	4-6 vuotiaille	Liikuntapaikka	Ilmoittautuminen päättyy
Ma	17:30-18:15	18:30-19:30	Hönttämäen koulu	27.10
Ti	16:30-17:15	17:30-18:30	Oulunlahden koulu	27.10
Ke	17:00-17:45	18:00-19:00	Sarasuon koulu	27.10
Pe	17:30-18:15	18:15-19:00	Hintan koulu	31.10
La	16:00-16:45	17:00-18:00	Ritaharjun koulu	8.11

Ilmoittaudu



[oulunpyrinto.fi/Lajit/Monilajiryhmat](https://oulunpyrinto.fi/Lajit/Monilajiryhmat)

Tavoitteet, sisällöt, määrät  
– Urheilun perustaidoista lajitaitoihin



# Urheilun perustaidot

- motoristen (liikkeen hallinta) perustaitojen pääelementit. Tasapainotaitoja vaaditaan monipuolisesti erilaisten ja vaihtelevien tilanteiden hallitsemiseksi. Liikkumistaidot mahdollistavat siirtymisen paikasta toiseen. Lisäksi usein on edellisten lisäksi vielä hallittava jokin väline. Motorisissa perustaidoissakin on havaittavissa tietty hierarkia: jotta voisit heittää keihästä, on ensin kyettävä liikkumaan, ja jotta pystyisit liikkumaan, on ensin pysyttävä pystyssä.

Terveurheilija.fi

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (lähde: Harri Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 2009).

### **Tasapainotaidot**

kääntyminen  
venyttäminen  
taivuttaminen  
pyörähtäminen  
heiluminen  
kieriminen  
pysähtyminen  
väistyminen  
tasapainoilu

### **Liikkumistaidot**

käveleminen  
juokseminen  
ponnistaminen  
loikkaaminen  
hyppääminen  
esteen yli  
laukkaaminen  
liukuminen  
harppaaminen  
kiipeäminen

### **Välineen käsittelytaidot**

heittäminen  
kiinniottaminen  
potkaiseminen  
kauhaiseminen  
iskeminen  
lyöminen ilmasta  
pomputtelu  
kierittäminen  
potkaiseminen ilmasta



# Ikäryhmäkohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

- Lajin kilpa- ja huippu-urheiluun tähtäävän urheilijanpolku on ohjeellisena mallina ikäluokkakohtaisten tavoitteiden, sisältöjen ja määrien tekemisessä.
- Oulun Pyrinnön liikkujan ja urheilijan polulla voi harrastaa kilpaurheilupolun lisäksi eri-ikäisten harrasteryhmissä ja kilpa-harrasteryhmissä.

# NAISTEN TELINEVOIMISTELU VALMENNUSJÄRJESTELMÄ



Kansallinen kärki  
ja kansainvälinen taso

NTV1

Kansallinen taso

NTV2

Kilpalinja

NTV4

NTV3

NTV5

Kilpaharraste

NTV6

13+v.

10-13v.

7-10v.

5-8v.

NTV7



# NAISTEN TELINEVOIMISTELU KILPAHARRASTEPOLKU



Taitoryhmä: Kulta/ Smaragdi

Kilpaharraste 10-18 v.

Taitoryhmä: Hopea

Taitoryhmä: Pronssi

Kilpaharraste 7-9 v.

Taitoryhmä 7-8 v.

Taitoryhmä 5-6 v.

Harrasteryhmät



# MIESTEN TELINEVOIMISTELU VALMENNUSPOLKU



MTV 1

MTV 2

MTV 3

Taitoryhmä 8-12 v.

Taitoryhmä 5-7 v.

Harrasteryhmät





# Harjoituksen suunnittelu

Kausi, jakso, viikko, harjoitus, harjoite

# Kehityksen ja innostuksen seuranta

- MTV, NTV, TG kilpaurheilulla omat mittarit, kilpailupisteet, tavoiteliikkeet
- Kehityksen seuranta harraste-kilpa NTV: merkkitestit
- Liikkeissä edistyminen, voimistelukoulupassit käyttöön 2023
- Innostuksen seuranta: osallistumis%, pysyvyys, osallistujilta palautteen kerääminen
- Qridisport käyttöönotto tammikuussa 2023

# Kilpailemisen tavoitteet

- Tavoitteena on oppia kilpailemaan ja kokeilla omia rajojaan ja pyrkiä parantamaan omia taitojaan ja ennätystään
- Kilpailumatkat luovat yhteishenkeä ja opettavat elämässä tarvittavia taitoja kuten vastuunkantoa ja itsestä ja muista huolehtimista. Urheilun kautta pääsee matkustamaan ja tutustumaan paikkoihin, joihin ei muuten ehkä tulisi mentyä.
- Tarjoamme mahdollisuuden kilpailemiseen myös kilpa-harrastetasolla
- Harrastus, jossa kilpaillaan tarjoaa lapselle ja nuorelle mahdollisuuden harjoitella ja kohdata turvallisessa ympäristössä elämässä tarvittavia taitoja, kuten jännityksen hallitsemista, onnistumisen iloa ja joskus myös pettymyksiä.

# Miten valitaan urheilijat ja joukkueet kilpailuihin

- Voimistelussa kilpailemaan pääsevät kaikki halukkaat
- Kilpailuihin, joihin valitaan joukkue: valinta perustuu tilastoihin ja kauden suorituksiin
- Valinnat tehdään yhdessä valmennuspäällikön, päävalmentajan ja vastuvalmentajien kanssa, näin kaikki saavat osallistua
- Kerromme valitaperusteet reilusti urheilijoille, vanhemmille ja kaikille asian osaisille

# Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

- Valmentaja suunnittelee kilpailukalenterin, hoitaa tiedottamisen ja ilmoittautumiset
- Tekee matkasuunnitelman ja sopii yhteistyöstä vanhempien kanssa
- Valmentajan rooli on ennen kaikkea tukea, neuvoa ja kannustaa





Kilpaileminen: esimerkki  
naisten telinevoimistelu Stara ja B-lk





# Kilpaileminen

- Ensimmäinen kilpailukokemus: Stara-tapahtuma
- Ei varsinaisia pisteitä – raksi ruutuun periaatteella perustaitojen arviointia. Starassa näytettävä sarja harjoitellaan treeneissä. Palaute annetaan valmentajalle. Starassa harjoitellaan esiintymistä tuomareille.
- Ensimmäinen kilpailuluokka: B-luokka, johon osallistumisoikeus
  - Sinä vuonna kun täyttää 7-vuotta
  - On suorittanut hopeamerkin
  - On osallistunut Stara-tapahtumaan
- Iso tapahtuma lapselle, käydään lähialueen kisoissa 2-3krt/kausi.
- Pienenä harjoittelu on tärkeämpää kuin kilpailu

# Kisatapahtuman periaatteita

- Ilmoittautuminen sitovasti valmentajalle sitä pyydettyäessä. Peruutus vain lääkärintodistuksella
- Kilpailuun osallistumalla hyväksyn, että voimistelijaa/voimisteliijoita voidaan kuvata kilpailuissa ja kuvia/videoita julkaista voimistelua tukevassa tarkoituksessa seuran ja Voimisteluliiton julkaisuissa
- Vanhemman vastuu: Voimistelija on levännyt ja syönyt hyvin, kisavarusteet on hankittu ja päällä, hiukset hyvin kiinni. Hox alle13v eivät saa meikata, vain nappimaiset korvakorut.
- Tapahtuman alussa vanhemmat tuovat lapsen valmentajan luo, joka ottaa heidät vastaan. Lapset palaavat vanhempien luo palkintojenjaon jälkeen.
- Vanhemman rooli: Katsomossa kannustamassa. Vanhemmat eivät saa tulla kisa-alueelle.



# Kisan kulku

- Alkulämmittely, alkumarssi, kisa ja palkintojenjako
- Stara: Voimistelija näyttää eri telineillä suoritukset peräkkäin. Valmentaja on voimistelijan kanssa ja voi antaa ohjeita koko suorituksen läpi
- B-luokka: Voimistelijat kiertävät ryhmissä eri telineillä näyttämässä kisasuorituksen. Voimistelija saa kerran kokeilla sarjan ennen kisasuoritusta. Kokeilussa valmentaja saa antaa ohjeita ja tuomari ei tee muistiinpanoja. Kisasuorituksessa vain jumppapuku päällä, tuomari antaa aloitusmerkin, valmentaja on hiljaa ja tuomarit tekevät muistiinpanoja



## Turvallinen toimintaympäristö kisoissa

---

- Pisteiden tai järjestyksen merkitys on tässä kohtaa pieni.
- Lapsen toimintaympäristöön kuuluu kisoissa kaikki häntä ympäröivät aikuiset, myös siis katsomo
- Emme arvostele katsomossa tai jälkikäteen suorituksia, voimistelijoita, valmentajia, seuroja tai tuomareita. Edustamme katsomossa aina myös Oulun Pyrintöä vanhempina
- Tuemme lasta erilaisten tunteiden kohtaamisessa, kisajännitys, onnistuminen, epäonnistuminen. Lapset alkavat kokea näitä tunteita eri aikaan. Tärkeintä tässä kohtaa on kysyä lapselta: Oliko kivaa?
- Panostetaan koko tapahtumasta nauttimiseen vs pelkkä suoritus

# Yksilöllinen valmentaminen on menestyksen perusta

*Valmennusosaaminen on keskeinen tekijä sekä seuran että urheilijoiden menestyksessä. Meillä on yli sadan vuoden kokemus urheiluvalmennuksesta ja käytössämme on uusimmat metodit. Haluamme toimia kannustavasti, positiivisesti ja kunkin liikkujan yksilöllisistä vahvuuksista lähtien. Meillä urheilija on keskiössä. Osallistavassa valmennuskulttuurissamme urheilija on aktiivinen toimija. Valmentajiemme keskeinen tehtävä on tunnistaa kunkin urheilijan vahvuudet ja vastata niihin. Tavoitteenamme on tarjota valmennusta, jossa on iloinen ja innostava ilmapiiri ja loistava kasvualusta kehitykselle ja uuden oppimiselle. Kehitämme valmennusosaamistamme jatkuvasti – tarkastelemme toimintatapojamme ja valintojamme tasaisin väliajoin.*

