



HYVOLIN VALMENNUS- JA OHJAUSLINJAUS

1. Seuran arvot ja pelisäännöt sekä valmennuksen eettiset linjaukset

Toimintaa ohjaavat arvot

Toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnan tavoitteena on laaja-alaisen ja tasa-arvoisen liikuntakulttuurin edistäminen. Seura tarjoaa terveyttä ja hyvinvointia edistävää urheilutoimintaa elämänkaaren kaikissa vaiheissa.

Seura tukee lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä tarjoamalla laadukasta ikä- ja taitotason mukaista harraste- ja kilpailutoimintaa.

Hyvolin arvot ovat

- laadukas toiminta
- liikunnan ilo
- tasavertaisuus
- harrastamisen edullisuus
- avoimuus
- yhteisöllisyys

Noudatamme voimisteluliiton eettisiä periaatteita:

<https://www.voimistelu.fi/eettisetperiaatteet>

Seuran toiminnan tarkoitus

Toiminnassaan seura:

- kehittää liikunnan ja urheilun toimintaedellytyksiä
- kehittää kulttuuri-, kasvatus- ja nuorisotyötä
- edistää sukupuolten välistä tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta
- toimii taloudellisesti, ekologisesti, eettisesti ja sosiaalisesti kestäväällä tavalla

Tavoitteet

Toiminnan tavoitteena on laaja-alaisen ja tasa-arvoisen liikuntakulttuurin edistäminen. Haluamme tarjota jokaiselle turvallisen harrastusympäristön. Seuran tavoitteet jakautuvat kasvatuksellisiin, liikunnallisiin ja taloudellisiin tavoitteisiin.

Pelisäännöt

Toimintamme on

- tavoitteellista ja laadukasta
- turvallista ja terveyttä edistävää
- monipuolista ja mieltä virkistävää
- tasavertaista ja kannustavaa

Harrastajia ohjataan terveellisiin elämäntapoihin (mm. ravinto - ja liikuntatietoudella). Toiminta on päihteetöntä.

Valmennus

- Valmennus on ammattitaitoista.
- Seurassa on päätoiminen joukkuevoimistelun päävalmentaja.
- Valmentajille ja ohjaajille tarjotaan tasapuoliset mahdollisuudet kouluttautumiseen (liitojen/seurakohtaiset koulutukset).
- Seura tukee taloudellisesti valmentajien ja ohjaajien kouluttautumista.
- Hallituksen jäsenten ja valmentajien välinen vuorovaikutus ja viestintä on säännöllistä ja avointa.
- Valmentajat pitävät vuosittain kehityskeskustelut valmentajien ja pienempien voimistelijoiden sekä heidän vanhempien kanssa, vanhempia voimistelijoina tuetaan itsearviointiin.
- Palautteen antaminen voimistelijoilta on rakentavaa ja henkilökohtaista kehitystä tukevaa.
- Seuran hallitus tukee valmentajia sekä ohjaajia ja takaa heille työrauhan.
- Ammattitaitoiset ja kokeneemmat valmentajat tukevat muita valmentajia ja ohjaajia.

Kaikki voimistelijat, valmentajat ja huoltajat ovat velvoitettuja noudattamaan seuran yhteisiä pelisääntöjä sekä oman lajin ja/tai joukkueen sääntöjä.

2.Valmentajien ja ohjaajien kehittymispolut ja koulutusmahdollisuudet

Ohjaajien ja valmentajien tehtävät, vastuut ja velvollisuudet

Ohjaajien ja valmentajien tehtävät, vastuut ja velvollisuudet löytyvät Hyvolin nettisivujen ohjaajien sivustolta. Kaikkien ohjaajien ja valmentajien vastuulla on mm. huolehtia harrastajien turvallisuudesta ja pitää yllä positiivista ja iloista henkeä. Kaikki ohjaajat ja valmentajat myös suunnittelevat tuntinsa vastaamaan harjoitusryhmän tavoitteita ja taitotasoa.

Ohjaajien kouluttaminen

Seura kouluttaa aktiivisesti ohjaajiaan ja valmentajiaan. Seura tukee ohjaajia ja valmentajia taloudellisen tilanteen mukaan. Käyty koulutus edellyttää sitoutumista vuodeksi seuran toimintaan. Kaikilta ohjaajilta edellytetään kouluttautumista ja ajoittaista taitojen päivittämistä. Mitä sitoutuminen tarkoittaa: Sitoutuminen tarkoittaa pitkäjänteistä toimintaa seuran hyväksi. Koulutusapurahan suuruus saattaa vaikuttaa sitoutumisajan pituuteen.

Liittojen koulutuspolut

Voimisteluliiton ja SCL:n koulutusjärjestelmät sisältävät koulutuspolut lasten ja nuorten sekä aikuisten ohjaajille ja valmentajille. Ne löytyvät näiden linkkien takaa:

<https://www.voimistelu.fi/osaamisen-kehittaminen/>

<https://www.scl.fi/valmennusosaaminen/>

Lasten liikunnan ohjaajat

Tavoitteena on aloittaa ohjaajan polku apuohjaajana kokeneemman ohjaajan rinnalla. Koulutuspolku aloitetaan Startti- tai ohjauksen perusteet koulutuksesta. Harrasteryhmän vastuuhjaajana on hyvä kerätä ohjaajakokemusta usean vuoden ajan. Seura kannustaa ohjaajaa osallistumaan koulutuksiin, jotka yhdessä kokemuksen kanssa kartuttavat tietotaitoa.

Kilpalajien valmentajat

Kilpalajeissa valmennus aloitetaan apuvalmentajana, jossa kokeneempi valmentaja toimii mentorina. Alussa apuvalmentaja toteuttaa harjoitusten vastuuvallmentajan suunnitelmia, mutta apuvalmentajalle annetaan myös omia suunnittelu- ja vetotehtäviä. Mentori kertoo, kyselee ja pohtii yhdessä apuvalmentajan kanssa harjoituksissa esille tulleita asioita, miksi toimitaan tietyllä tavalla tai miten muuten voisi toimia. Tärkeää on, että apuvalmentaja saa mahdollisimman laajan kuvan toiminnasta.

Apuvalmentajille on tehty erilliset ohjeet:

- Toista valmentajan ohjeet uudelleen, jos joku voimistelijoista ei ole kuullut ohjeistusta
- Ohjeista voimistelijoita kuuntelemaan valmentajan ohjeita, jos huomaat että jonkun huomio on keskittynyt johonkin muualle
- Anna voimistelijalle yksilöllisesti tarkentavia ohjeita, jos huomaat että joku ei ymmärrä mitä ollaan tekemässä
- Avusta voimistelijaa ohjaamalla hänet oikeaan suoritustekniikkaan, jos huomaat että liikkeen suoritustekniikka on vielä puutteellinen (esim. lantio väärässä asennossa/kohdassa venytyksessä)
- Kehu voimistelijaa heti jos huomaat hienon suorituksen!
- Puutu häiriköintitilanteisiin nopeasti eli mene väliin rauhoittamaan tilanne, jos lapset riehuvat tai häiritsevät tunnin kulkua
- Jos sanalliset ohjeet ei riitä, ota lapsen kontaktia esim. ottamalla kädestä kiinni tai ottamalla syliin, jotta tilanne rauhoittuu
- Tavoitteena on, että vastuuvallmentaja voisi jatkaa harjoituksen pitoa ilman keskeytyksiä

Aikuisten liikunnan ohjaajat

Aikuisliikunnan ohjaajat ovat kokeneita ja ammattitaitoisia ohjaajia, joilla on omaan alaansa liittyvää erikoisosaamista joko ammatin tai kouluttautumisen seurauksena.

3. Harjoitussuunnitelmat

Lasten- ja aikuisten liikunta

Lasten ja aikuisten harrasteryhmien harjoitussuunnitelmat ovat ohjaajien vastuulla. Suunnitelmia ei tarkasteta, mutta tunteja käydään satunnaisesti seuraamassa ja annetaan tarpeen vaatiessa palautetta. Lasten ja nuorten harrasteryhmät ovat osaksi myös

tavoitteellisia ja pyrkivät harrastajien taitojen lisäämiseen. Aikuisten harrasteryhmissä on suurempia eroja, usein tavoitteeksi riittää kunnon ylläpito ja kohotus.

Kilpalajit

Kausisuunnitelma

Vastuuvalmentajien kanssa rakennetaan kauden yhteiset linjat ja harjoituskaudet. Tehdään toimintakauden alkaessa, joka aloitetaan tavoitteiden kirjaamisesta. Vastuuvalmentajat suunnittelevat ryhmänsä kuormituksen ja painopisteet. Kausisuunnitelma toimitetaan kauden alussa lajivastaavalle. Tavoitteiden toteutuminen käydään läpi palaverissa kauden loputtua.

Viikkosuunnitelma

Vastuuvalmentajat tekevät omalle ryhmälleen viikkokohtaisen suunnitelman, joka luo pohjan viikoittaiselle harjoittelulle. Kausisuunnitelma ja painopisteet tuovat pohjan viikkosuunnitelmalle. Suunnitelmaan vaikuttaa myös tilat, voimistelijoiden muu elämä, mahdolliset lomat, kilpailut.

Yksittäisen harjoituksen suunnitelma

Yksittäisen harjoituksen suunnittelu pohjautuu osaksi viikkosuunnitelmaa ja tätä kautta sillä on aina tarkoitus ja tavoite. Vastuuvalmentaja antaa suuntaa-antavat ohjeet yksittäisen harjoituksen sisällölle. Harjoitusten valmentaja suunnittelee tarkemman sisällön harjoituksiin. Vastuuvalmentaja myös seuraa tiiminsä kanssa harjoitussuunnitelmien toteutumista.

4. Voimistelijan polut

Lasten ja nuorten harrastajanpolku:

<https://www.hyvoli.fi/lasten-ja-nuorten-liikunta/harrastajan-polku/>

Seurayhteistyön polku:

<https://1581723.167.directo.fi/@Bin/386e251607139ee8030db966744b9d2a/1733223733/application/pdf/937626/HJF%20alueen%20alle%2010v%20SM-sarjaan%20t%c3%a4ht%c3%a4c3%a4v%c3%a4n%20voimistelijan%20laadukas%20valmennus-1.pdf>

Aikuisten harrastajan polku:

<https://1581723.167.directo.fi/@Bin/694a8f1530fa73ac8f746d95964314eb/1733223807/application/pdf/935218/Aikuisen%20harrastajan%20polku-Hyvoli2024.pdf>

5. Valmennuksen tavoitteet

Kokonaistavoite

Hyvolin tavoitteena on tarjota lapsille, nuorille ja aikuisille tavoitteellista ja haasteellista valmennus- ja kilpatoimintaa. Hyvolissa joukkuevoimistelua voi harrastaa harraste- tai kilpasarjoissa oman motivaation ja taitotason mukaisesti. Joukkueet tähtäävät pääsääntöisesti kilpailemaan joukkuevoimistelun kilpa- ja harrastesarjoihin. Alle 12-vuotiaat kilpailevat leikkimielisissä Stara-tapahtumissa. Kaudella 2024-2025 Hyvolissa ei ole kilpailevia joukkueita cheerleadingissa, mutta tavoitteena on jatkossa perustaa myös niitä. Aikuisliikunnan puolella tanssillisen voimistelun ryhmät esiintyvät seuran näytöksissä, mutta eivät tällä hetkellä kilpaile.

Joukkuevoimistelu/ kilpailutoiminta

Esivalmennus, alle 6vuotiaat

Joukkuevoimistelun esivalmennusryhmissä innokkaimmat pienet voimistelijat pääsevät harjoittelemaan kerran viikossa osaavien joukkuevoimisteluohjaajien valmennuksessa. Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti erilaisia perusliikuntataitoja, nopeutta, ketteryyttä, liikkuvuutta ja voimistelun alkeita. Temppuradat, leikit, pelit ja musiikkiliikunta kuuluvat voimisteluryhmien toimintaan. Ryhmässä opit perusliikuntataitojen lisäksi myös muita arvokkaita taitoja, kuten omista tavaroista huolehtimista ja ryhmässä toimimista. Ryhmät esiintyvät seuran tapahtumissa ja näytöksissä, sekä oman tai lähiseurojen Stara-tapahtumissa. Esivalmennusryhmät ovat avoimia kaikille ja ryhmiin voi ilmoittautua vapaasti. Esivalmennuksesta siirrytään joukkuevoimistelun joukkueeseen iän mukaisesti taitotaso huomioiden.

Valmennusryhmät, yli 6vuotiaat

Harrasteryhmät

Joukkuevoimistelun harrastejoukkue ryhmissä harjoitellaan voimistelun perusteita ja kehitetään monipuolisia liikuntataitoja. Harjoittelu on tavoitteellista sekä lapsia ja nuoria innostavaa. Ryhmiin osallistuminen ei vaadi aikaisempaa lajitaustaa. Harraste joukkueet harjoittelevat esiintymistä seuran joulu- ja kevätinäytöksissä. Ja joukkueen oman motivaation ja taitotason mukaisesti heillä on mahdollisuus osallistua harrastesarjankilpailuihin.

Joukkuevoimistelun harrastejoukkueessa harjoitellaan 1-2 kertaa viikossa 45 minuuttia-1,5 tuntia kerrallaan. Ryhmät ovat kaikille avoimia.

Kilparyhmät

Joukkuevoimistelun valmennusryhmiin on mahdollista päästä mukaan kevät- ja syyskauden päättyessä kokeilujakson kautta. Voimistelija voi käydä kokeilemassa oman ikä- ja taitotasoon sopivassa joukkueessa ja kokeilun jälkeen valmentajat keskustelevat lapsen vanhemman kanssa sopivasta joukkueesta. Kesken kauden aloittamista ei suositella. Tarvittaessa valmentajat voivat tehdä vaihtoja joukkueiden välillä kesken kauden esim. loukkaantumistapauksissa, mutta pääsääntöisesti joukkuejaot tarkistetaan aina kauden vaihtuessa, jouluna ja kesällä.

Joukkueet harjoittelevat keskimäärin 2-4 kertaa viikossa. Harjoittelu on tavoitteellista ja toiminnassa tähdätään kilpailemiseen kansallisella tasolla. Harjoituksien lisäksi joukkueet osallistuvat Voimisteluliiton leireille, seuran järjestämille opistoleireille ja kaupunkileiripäiviin, sekä esiintyvät erilaisissa tapahtumissa.

Alle 10-vuotiaat esiintyvät Stara-tapahtumissa tai 8-10v kilpailuissa. Yli 10-vuotiaat osallistuvat joukkuevoimistelun kilpailuihin. Joukkuevoimistelun valmennusryhmässä harjoitteleminen ja kilpaileminen edellyttää urheilijan sitoutumista joukkueen harjoitteluajatauluun ja yhteisesti sovittuihin pelisääntöihin.

Yli 10 vuotiaiden voimistelijoiden on mahdollista hakeutua alueellisiin joukkuevoimistelun edustusjoukkueisiin Freyoihin SM-sarjaan tai Fenyoihin kilpasarjaan. Hyvinkään ja Järvenpään seurayhteistyöjoukkueet tähtäävät lajin kansalliseen kärkeen ja kansainvälisiin kilpailuihin.

HJF-seurayhteistyö

Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta (Hyvoli) ja Järvenpään Voimistelijat (JäV) ovat tehneet seurayhteistyötä jo vuodesta 2012 alkaen. Tällöin seurat päättivät luoda joukkuevoimistelun alueyhteistyö toimintamallin kehittääkseen joukkuevoimistelun tasoa ja laajentaakseen toimintaa omilla paikkakunnillaan.

Seurayhteistyötä koordinoi seurayhteistyön - hallintotiimi, joka tuo seurapäättäjät saman pöydän ääreen keskustelemaan seurayhteistyön tavoitteista ja käytännöistä. Seurayhteistyön tavoitteina ovat

- Tarjota jokaiselle voimistelijalle mahdollisuus voimistella omalla taito- ja tavoitetasolla
- Laajentaa ja monipuolistaa voimistelijoiden osaamista
- Saada alueelta joukkueita SM- ja kilpasarjojen kärkeen

- Saavuttaa menestystä myös kansainvälisissä kisoissa
- Auttaa valmentajia onnistumaan työssään
- Lisätä seurojen välistä yhteistyötä

HJF-seurayhteistyössä on SM-sarjan edustusjoukkueita ja kilpasarjan joukkueita yhteistyöseurojen tarpeen mukaisesti. HJF valmennuspäällikkö ja valmennustiimit arvioivat joukkueiden kokoonpanoja kausittain huomioiden joukkueiden ja voimistelijoiden kehittymisen mahdollisuudet pitkällä tähtäimellä.

Siirtyminen seurajoukkueista HJF-seurayhteistyöjoukkueisiin tapahtuu vastaamalla avoimeen hakuun; ikäluokkahaku on avoinna keväisin ja täydennyshaku syksyisin. Haun yhteydessä HJF- ja seurajoukkueiden valmentajat tekevät tiivistä yhteistyötä niin voimistelijoiden valitsemisessa kuin voimistelijoiden ja perheiden tiedottamisessa SM-edustusjoukkue- ja kilpasarja toiminnasta ja niiden vaatimuksista. Voimisteliijoille mahdollistetaan kokeilu joukkueiden harjoituksissa.

HJF-seurayhteistyö joukkueiden valmentajat valitaan koulutustason, kokemuksen, oman innokkuuden ja sitoutumisen mahdollisuuksien mukaan. Kaikilla yhteistyöseurojen valmentajilla on mahdollisuus hakeutua HJF-joukkueiden valmennustiimeihin, jotka valitaan kausittain joukkueiden tarpeiden mukaan. Valmennuspäällikkö esittelee valmennustiimit hallintotiimille.

Toiminnan kehittäminen

Hyvoli tekee säännöllisesti palautekyselyitä lapsille, nuorille, aikuisille, huoltajille sekä seuratoimijoille. Näiden avulla kehitämme toimintaamme ja suunnittelemme seuraavan kauden tarjontaa.