



# VALMENNUKSEN LINJAUS

# VALMENNUKSEN OHJENUORAT

## VISIO

Olemme johtava telinevoimisteluseura Kajaanissa, joka on tunnettu taitavista ja iloisista voimisteliijoistaan, sekä yhteisöstä, joka inspiroi ja tukee jäseniään saavuttamaan omat tavoitteensa ja unelmansa voimistelun parissa.

## MISSIO

Tarjoamme laadukasta telinevoimistelua vasta-alkajasta huipulle.

## ARVOT

ILO: Voimistelun ilo ja positiivinen ilmapiiri ovat kaiken toimintamme perusta. Kannustamme toisiamme ja inspiroimme uusia sukupolvia voimistelun pariin.

YHTEISÖLLISYYS: Olemme vahva yhteisö, jossa jokainen tuntee olevansa arvostettu ja osa seuraperhettä.

LAATU: Tarjoamme turvallisen ja laadukkaan treeniympäristön osaavien ohjaajien ja valmentajien mahdollistamana.

# VALMENNUKSEN LINJAUKSET ERI VAIHEISSA

## LAPSUSVAIHE

- Innostuksen sytyttäminen
- Monipuolinen harjoittelu
- Motoristen perustaitojen oppiminen
- Leikki olennainen osa harjoittelua
- laji- ja fyysiset tavoitteet
- liiton leiritykset
- harjoitusmäärä tavoitteiden mukaan
- valmentajalla olosuhteita tärkeämpi rooli

## VALINTAVAIHE

- Tavoitteiden täsmentäminen
- Peruskunnon merkitys kasvaa
- Esiintyminen ja taiteellisuus osaksi harjoittelua
- Urheilu elämäntavaksi
- laji- ja fyysiset tavoitteet
- liiton leiritykset
- harjoitusmäärä tavoitteiden mukaan
- valmennustiimissä tuomariosaamista
- olosuhteiden merkitys kasvaa

## HUIPPUVAIHE

- Yksilöllinen harjoittelu
- Hyvä peruskunto ja urheilullinen elämänhallinta
- Akatemiavalmennus
- laji-, fyysiset ja psyykkiset tavoitteet
- liiton esivalmennus-/maajoukkueryhmät
- harjoitusmäärä huipussaan, olosuhteiden merkitys tärkeää

## LIIKUNNAN ILO

# VOIMISTELIJAN POLKU

## HARRASTUSTOIMINTA

Ryhmiin voi ilmoittautua vapaasti. Lapsiryhmät harjoittelevat 1 x vk aina 45-60min. kerrallaan, aikuiset 1-2 x vkk 1,5h kerrallaan. Voimistelijoille tarjotaan viikkoharjoitusten lisäksi muutamia OpenGym-harjoituksia kauden aikana sekä halutessaan he voivat osallistua myös seuran järjestämiin Staroihin ja näytöksiin.

### TELINETENAVAT

(2-4v vanhemman kanssa)

**TYTÖT** (4-15v.)

**POJAT** (5-13v.)

**AIKUISET**

(16v täyttäneet)

## TAITO-/HARRASTEKILPA-TOIMINTA NTV JA MTV

Ryhmiin voi ilmoittautua vapaasti. Ryhmät harjoittelevat 2 x vk aina 1,5h kerrallaan. Voimistelijat osallistuvat seuran omiin harrastekilpailuihin ja Staroihin sekä halutessaan he voivat osallistua myös Voimisteluliiton alaisiin kilpailuihin harrastekilpasarjoissa.

### TELINETAITURIT

TYTÖT 6-15v.

### TELINESANKARIT

POJAT 6-10v.

## KANSALLINEN KILPAILUTOIMINTA NTV

Ryhmiin tullaan joko taito-harrastekilparyhmistä tai hakukatselmuksen kautta. Ryhmissä harjoitellaan iän ja motivaation mukaan 3-4 x vk 1,5-2,5h kerrallaan.

Voimistelijat osallistuvat kilpailinjan kisoihin sekä seuran omille ja yhteistyöseurojen kanssa järjestettäville leireille. Kriteerit täyttävillä on myös mahdollisuus osallistua liiton leirityksiin.

### AMETISTIT

stara, B

### OPAALIT

C-D

### SAFIIRIT

C-E

### RUBIINIT

E-H

### TIMANTIT (yli 18v.)

Masters

## MAAJOUKKUE-TOIMINTA NTV

Ryhmään tullaan kansallisen kilpailutoiminnan kautta oman motivaation, tavoitteiden sekä kilpailumenestyksen perusteella. Ryhmä harjoittelee 5 x viikossa aina 2,5-3h kerrallaan. Ryhmän voimistelijat osallistuvat alueminorileiritykseen sekä tavoittelevat paikkoja liiton valmennusryhmissä.

### KRISTALLIT

D-F, SM1

# VALMENTAJANA KAJAANIN TELINEVOIMISTELIJOISSA

Seuramme valmentaja on turvallinen, kannustava ja helposti lähestyttävä. Hän kohtaa jokaisen voimistelijan yksilönä, kuuntelee, on läsnä ja luo avoimen ilmapiirin, jossa jokainen kokee olevansa arvostettu ja yhdenvertainen.

Valmentaja toimii oikeudenmukaisesti, tasapuolisesti ja johdonmukaisesti. Hän kannustaa jokaista kehittymään omista lähtökohdistaan sekä huomioi voimistelijoiden erilaiset tarpeet.

Valmentaja on osaava, tavoitteellinen ja jatkuvasti kehittyvä. Hän suunnittelee harjoitukset huolellisesti, opettaa turvalliset ja oikeat tekniikat sekä tukee pitkäjänteistä, nousujohteista kehittymistä.

Valmentaja on innostunut lajistaan ja innostaa myös muita. Hän iloitsee onnistumisista, tukee pettymyksissä ja luo harjoitukseen myönteisen ilmapiirin, jossa myös ilo kuuluu harjoitteluun.

Valmentaja tekee yhteistyötä muiden valmentajien ja perheiden kanssa sekä sitoutuu yhteisiin toimintatapoihin.

# VALMENTAJANA KAJAANIN TELINEVOIMISTELIJOISSA

Seuramme valmentaja on turvallinen, kannustava ja helposti lähestyttävä. Hän kohtaa jokaisen voimistelijan yksilönä, kuuntelee, on läsnä ja luo avoimen ilmapiirin, jossa jokainen kokee olevansa arvostettu ja yhdenvertainen.

Valmentaja toimii oikeudenmukaisesti, tasapuolisesti ja johdonmukaisesti. Hän kannustaa jokaista kehittymään omista lähtökohdistaan sekä huomioi voimistelijoiden erilaiset tarpeet.

Valmentaja on osaava, tavoitteellinen ja jatkuvasti kehittyvä. Hän suunnittelee harjoitukset huolellisesti, opettaa turvalliset ja oikeat tekniikat sekä tukee pitkäjänteistä, nousujohteista kehittymistä.

Valmentaja on innostunut lajistaan ja innostaa myös muita. Hän iloitsee onnistumisista, tukee pettymyksissä ja luo harjoitukseen myönteisen ilmapiirin, jossa myös ilo kuuluu harjoitteluun.

Valmentaja tekee yhteistyötä muiden valmentajien ja perheiden kanssa sekä sitoutuu yhteisiin toimintatapoihin.

# VALMENTAJAN POLKU

## PEREHDYTYS

Valmentaja aloittaa seurassa apuohjaajana (väh. 13-vuotias) ja etenee kokemuksen karttuessa vastuuhjaajaksi (väh. 16-vuotias). Seura järjestää jokaiselle uudelle valmentajalle sisäisen perehdytyspäivän, jossa käydään läpi seuran toimintatavat, pelisäännöt sekä valmennuksen linjaukset. Perehdytyksen tavoitteena on varmistaa turvallinen, yhteinäinen ja laadukas ohjaaminen heti valmennusuran alusta lähtien.

## KOULUTUS

Seura tukee valmentajien kehittymistä tarjoamalla sisäistä koulutusta sekä edellyttämällä osallistumista Voimisteluliiton koulutuksiin. Vähimmäisvaatimuksena ovat Apuohjaajaksi seuraan -verkkokoulutus sekä Ohjauksen perusteet -kurssi. Muu kouluttautuminen suunnitellaan valmentajan kiinnostuksen, motivaation sekä ohjattavan ryhmän tarpeiden mukaan.

## JATKUVA OPPIMINEN

Valmentajien osaamista kehitetään jatkuvasti arjessa ja erilaisten oppimismahdollisuuksien kautta. Seura tarjoaa tutorointia, mahdollisuuksia valmentajavaihtoon sekä osallistumista leireihin, joissa voidaan oppia toisilta valmentajilta. Lisäksi valmentajia kannustetaan itsenäiseen oppimiseen ja lisäkoulutuksiin kuten tuomarikursseille.

## OHJAAAMISEN ILO JA YLPEYS

# VOIMISTELIJANA KAJAANIN TELINEVOIMISTELIJOISSA

Seuramme voimistelija harjoittelee ilolla, yrittää rohkeasti ja tekee parhaansa. Hän kunnioittaa muita, noudattaa yhteisiä pelisääntöjä ja huolehtii hyvästä harjoitusilmapiiristä.

Voimistelija on kannustava ryhmäkaveri, joka iloitsee omasta ja muiden onnistumisista. Hän uskaltaa yrittää, oppia virheistä ja kehittyä omista lähtökohdistaan.

Seuramme voimistelija sitoutuu harjoitteluun ikä- ja taitotasonsa mukaisesti, kuuntelee valmentajaa ja huolehtii omalta osaltaan turvallisesta harjoittelusta. Hän kantaa vastuuta omasta toiminnastaan ja kasvaa vähitellen itsenäiseksi urheilijaksi.



# Voimistelijan pelisäännöt

## Voimistelija:

- on reilu kaveri kaikille, kannustaa toisia ja iloitsee toisten onnistumisista
- tulee ajoissa paikalle treeneihin
- huolehtii treeneissä asianmukaisesta vaatetuksesta ja tarvittavista varusteista
- laittaa älylaitteet treenin alussa kännykkäparkkiin ja käyttää niitä vain valmentajan/ohjaajan luvalla
- kuuntelee ohjeita ja kunnioittaa valmentajaa/ohjaajaa
- keskittyy omaan tekemiseen ja antaa muille treenirauhan
- menee telineille vain valmentajan/ohjaajan luvalla.

Huom! valmentajalla on oikeus poistaa pelisääntöjä rikkova voimistelija treenistä!

# Huoltajan pelisäännöt

## Huoltaja:

- seuraa aktiivisesti seuran viestintää ja hoitaa huoltajalle osoitetut toimeksiannot viipymättä
- huolehtii, että voimistelija on ilmoittautunut treeneihin myclubin kautta ja tarvittaessa ilmoittanut poissaolostaan vastuuvälmentäjälle
- huolehtii, että lapsi tulee ajoissa treenipaikalle
- kannustaa lasta monipuoliseen liikkumiseen, joka kehittää myös lajitaitojen oppimista
- toimii voimistelijan kannustajana, jättää valmentamisen valmentajille ja tukee toiminnallaan valmentajien työtä
- osallistuu aktiivisesti seuran toimintaan, kilpailuihin ja talkoisiin ja osoittaa siten kiinnostusta lapsen harrastukseen

