



Ohjaus- ja valmennuslinjauksen luominen Jämsän Naisvoimistelijat ry:lle

Anni Rossi

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Amk-opinnäytetyö

2023

Tiivistelmä

Tekijä(t) Anni Rossi
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Opinnäytetyön nimi Ohjaus- ja valmennuslinjauksen luominen Jämsän Naisvoimistelijat ry:lle
Sivu- ja liitesivumäärä 37 + 32
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kirjallinen ohjaus- ja valmennuslinjaus Jämsän Naisvoimistelijat ry:lle. Linjauksella ja sen jalkauttamisella pyrittiin kehittämään, laadullistamaan ja nykyaikaistamaan seuran toimintaa ja selkeyttämään ohjaajien ja hallituksen työskentelyä kirjaamalla toimintaa ohjaavat linjaukset yhteen dokumenttiin. Valmiin linjauksen julkistamisella tahdottiin lisätä luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä jäsenistölle. Projektin toimeksiantajana toimi Jämsän Naisvoimistelijat Ry. Jämsän Naisvoimistelijat on Jämsän alueella toimiva urheiluseura, jonka toiminta perustuu jäsenistönsä liikuttamiseen. Seuralla ei ole aiempaa ohjauksen- ja valmennuksen linjausta.</p> <p>Opinnäytetyön tuotos toteutettiin toiminnallisena tiimiprojektina. Työstämisessä hyödynnettiin benchmarking-menetelmää ja dokumenttia työstettiin tiimin kesken jaettuna drive-dokumenttina. Linjausta työstävään tähtitiimiin kuului viisi seuran toiminnan tuntevaa hallituksen jäsentä ja yksi ulkopuolinen yritysasioiden asiantuntija. Seuran hallitus kasasi tähtitiimin vapaaehtoisista toiminnan kehittäjistä. Tähtitiimin kokonaistavoitteena oli seuran edistäminen lasten- ja nuorten tähtiseuraksi. Tähtitiimi jakoi tiimin puoliksi, jolloin muodostui linjauksesta vastuuta kantava kolmen hengen ydintiimi, jonka tuotosta loppu tähtitiimi oikoluki ja kommentoi kehitysideoineen. Työstettävä ohjauksen ja valmennuksen linjaus oli yksi tähtiseuroilta vaadittavista kirjallisista dokumenteista. Linjaus aloitettiin vuonna 2022, mutta ei tuolloin edistynyt. Syksyllä 2023 seura havahtui linjauksen puuttumiseen ja sen tarpeellisuuteen ja työsti linjauksen valmiiksi nopealla aikataululla.</p> <p>Projektin tuotoksena syntyi valmis ohjaus- ja valmennuslinjaus Jämsän Naisvoimistelijat ry:lle. Tuotos valmistui lokakuussa 2023, seuran hallituksen hyväksyntään, jonka jälkeen dokumentti viimeisteltiin julkaisumuotoon. Valmis linjaus julkaistiin ennen nettisivuja seuran ohjaajille ja kolmelle seurassa liikkuvan lapsen vanhemmalle, joilta kerättiin palautetta linjauksen sisällöstä ja tarpeellisuudesta. Palaute oli positiivista ja tuki hallituksen kokemusta linjauksen todellisesta tarpeesta. Palautteen yhteenvedon jälkeen tuotos julkaistiin seuran nettisivuille lokakuussa 2023.</p> <p>Julkistamisen jälkeen seura alkoi pohtia linjauksen jalkauttamisen menetelmiä tuleville kausille. Jalkauttaminen pyrittiin aloittamaan seuraavan kauden alkaessa tammikuussa 2024. Linjaukseen perehdyttäisi yhdessä ohjaajien kanssa koulutuspäivien yhteydessä. Perehdyttämisellä pyrittäisiin läpikäymään linjausta sen sisältöä käytäntöön siirtäen. Perehdyttämisen lisäksi ohjaajia osallistetaan linjauksen kehittämiseen yhä enemmän ohjaajien tarpeita vastaaviksi. Ohjaus- ja valmennuslinjauksen jalkauttamisen toimintatarkoitus on ohjata ja tukea ohjaajien sekä valmentajien ohjaustyötä sekä laadullistaa ja yhtenäistää seuratoiminnan ryhmiä. Seuran hallitus päivittää ohjaus- ja valmennuslinjausta tarvittaessa.</p>
Asiasanat Ohjaus, valmennus, Valmennuslinjaus, urheilu- ja liikuntaseurat, voimistelu

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Suomalainen seuratoiminta ja sen kehittäminen	3
2.1	Seuratoiminnan merkitys yhteiskunnalle.....	3
2.2	Suomen Olympiakomitea	4
2.3	Tähtiseura-ohjelma seurakehityksen tukena.....	4
2.4	Reilun Pelin periaatteet vastuullisen toiminnan taustalla	5
3	Suomen Voimisteluliitto	8
3.1	Vastuullisuus voimistelutoiminnassa	9
3.2	Koulutustoiminta laadunkehittämisen tukena.....	10
4	Jämsän Naisvoimistelijat Ry	14
5	Opinnäytetyön tavoite.....	16
6	Työn vaiheet ja menetelmät.....	17
6.1	Ohjaus- ja valmennuslinjauksen tarvekartoitus.....	17
6.2	Projektin käynnistäminen.....	18
6.3	Benchmarking-menetelmän hyödyntäminen projektin keskivaiheessa	19
6.4	Tiimin sisäinen tiedonjako	22
6.5	Ristitarkastus ja kommenttipajamenetelmä dokumentin viimeistelyssä.....	22
6.6	Linjauksen hyväksyminen.....	23
6.7	Viimeistely.....	24
6.8	Palautteen kerääminen kohderyhmältä	25
7	Työn tuotos - Ohjaus- ja valmennuslinjaus	26
8	Pohdinta.....	28
8.1	Tuotoksen sisällöstä.....	28
8.2	Tuotoksen vaiheista	29
8.3	Jalkauttamisesta	31
8.4	Yhteenveto.....	32
	Lähteet.....	34
	Liitteet	37
	Liite 1: Valmis ohjaus- ja valmennuslinjaus, Jämsän Naisvoimistelijat ry	37
	Liite 2 Palautekyselyn yhteenveto	55
	Liite 3 PowerPoint linjauksen jalkauttamisen ja ohjaajien perehdyttämisen tueksi	59

1 Johdanto

Heidi Rautajoen haastattelussa Helsingin sanomissa 23.10.2023 nostetaan esille lasten- ja nuorten liikunnan huolestuttava nykytila. Hikoilu, sykkeennousu ja hengästyminen eivät ole nykylapsille enää normaaleja elintoimintoja, ja motivointi liikkumiseen on vaikeutunut. Motivoinnin onnistumiseksi tarvitaan laadukas toimintaympäristö ja oikeanlaista pedagogiikkaa kyseisten elintoimintojen normalisoimiseksi lasten- ja nuorten mielikuvissa. (Heidi Rautajoki 2023.) Jotta näissä haasteissa onnistuttaisiin ja eteenkin lasten liikunnasta saataisiin yhä motivoivampaa, monipuolisempaa ja kehittävämpää, tulisi seuratoiminnan olla laadukasta. Laadukas toiminta on selkeästi linjattua ja läpinäkyvää. Jämsän Naisvoimistelijat ry tahtoo kehittää toimintaansa edistääkseen alueensa liikunnallisuutta. Toimintaa kehitetään laadukkaammaksi luomalla toimintaa tukeva ohjaus- ja valmennuslinjaus.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Jämsän Naisvoimistelijat Ry. Jämsän Naisvoimistelijat on perinteikäs, n.300 jäsenen, vuonna 1904 perustettu voimisteluseura Jämsässä. Seura tarjoaa liikuntaa alueellaan kaiken ikäisille, mutta noin 80 % jäsenistä on lapsia ja nuoria. Seuran tavoitteena on liikuttaa mahdollisimman paljon oman alueensa asukkaita ja hoitaa osuutensa kansalaisten liikunnallisuuden edistämässä ja kansanterveyden ylläpitämässä ja kehittämässä.

Opinnäytetyön aihe ja linjauksen sisältö on valikoitunut toimeksiantajan ajankohtaisia ja todellisia tarpeita pohtien. Kirjoittajan henkilökohtaisena tavoitteena on uudistaa perinteikkään voimisteluseuran seurakulttuuria ja tarjota ohjaajille enemmän laadukasta tukea ohjaustoimintaan, verrattuna siihen, mitä hänelle on seurassa aikanaan voitu tarjota. Linjauksen luonnin ja viimeistelyn aikataulu sopii hyvin yhteen opinnäytetyöprosessin kanssa.

Seuratoiminta on murrosvaiheessa ja kansallisella tasolla ammatillistumassa kovaa vauhtia. Opinnäytetyön kirjoittaja toimii projektin aikana työsuhteessa toimeksiantajan seurakoordinaattorina. Työsuhde on alkanut elokuussa 2023 ja seuran toiminta on kirjoittajalle ennestään tuttua usean vuoden ohjaajakokemuksen ja hallitustyöskentelyn vuoksi. Pääasiallinen työtehtävä on seuratoiminnan kehittäminen, joten linjauksen työstäminen on kirjoittajan vastuulla. Ohjaus- ja valmennuslinjausta työstetään tiiminä vapaaehtoisen tähtitiimi-työryhmän kanssa. Linjausta työstäessä työryhmä pitää mielessään seuran nuorten ohjaajien kasvavan määrän ja nopean vaihtuvuuden. Seuralla ei ole aiempaa ohjaus- ja valmennuslinjausta, joten linjauksen työstäminen aloitetaan täysin alusta, muiden seurojen linjauksiin, Suomen Voimisteluliiton seurakehityksen materiaaleihin ja Suomen Olympiakomitean tähtiseuraohjelman työkaluihin ja ohjeistuksiin perehtyen ja benchmarkaten.

Jämsän Naisvoimistelijat ry:n tavoitteena on auditoitua lasten ja nuorten tähtiseuraksi. Tähtiseura-ohjelma on Suomen Olympiakomitean sen sidosryhmien organisoima seuratoimintaa kehittävä työkalu, jolla pyritään kehittämään laadukkaampaa ja vastuullisempaa seuratoimintaa Suomessa. Työstettävä ohjaus- ja valmennuslinjaus on yksi vaadittavista dokumenteista tähtiseuraksi aikovalta seuralta. Ohjaus- ja valmennuslinjauksesta luodaan seuran käytännön toimintaa konkreettisesti tukeva linjaus. Työn tavoitteena on työstää selkokielineen, kaikille saatavilla oleva linjaus seuratoimijoiden käytännön toiminnan tueksi. Linjauksen toimintatarkoitus on sitouttaa ja ohjata seuratoimijoita, laadullistaa ja yhtenäistää seuratoiminnan ryhmiä ja pitää ajantasaiset linjaukset kirjattuna hallituksen työskentelyn tukena. Linjaus toimii ohjekirjana, johon ohjaajat ja valmentajat voivat palata tarkastaakseen seuran toimintatapoja eri tilanteissa, kauden eri vaiheissa. Lisäksi linjaus toimii tulevaisuudessa hallituksen ja seurakoordinaattorin tukena uusien ohjaajien perehdyttämisessä. Julkaisemalla materiaalin julkiseksi seura tahtoo osoittaa kunnioitustaan ja läpinäkyvyyttään jäsenistölle ja muille alueen toimijoille. Valmis materiaali julkaistaan seuran nettisivuille ja jalkauteen käytäntöön.

2 Suomalainen seuratoiminta ja sen kehittäminen

2.1 Seuratoiminnan merkitys yhteiskunnalle

Suomen Olympiakomitea kiteyttää urheiluseura toiminnan merkityksen sivuillaan hyvin lyhyesti ja ytimekkäästi: ”Urheiluseuratoiminta on Suomen suurin kansanliike ja sen vaikutus ihmisille ja koko yhteiskunnalle on kiistaton”. Urheiluseuratoimintaan osallistuu vuosittain noin kolmasosa suomen kansalaisista. Seurat tarjoavat mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja kokemuksia kuulua itselleen mieluisaan yhteisöön. (Suomen Olympiakomitea s.a). Seurojen mahdollistama yhteisöllinen kansalaistoiminta ja sosiaalistaminen ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä tekijöitä (Koski & Mäenpää 2018, 11.). Liikunta ehkäisee ja hoitaa monia kansansairauksia, parantaa mielialaa, vähentää stressiä ja terävöittää toimintakykyä kaiken ikäisillä. Lasten ja nuorten hyvin toteutetulla liikunnalla voidaan positiivisesti vaikuttaa liikunnan normalisoimiseksi ja pysymiseksi osaksi terveitä elämäntapoja ja kehittää myönteistä minäkuvaa. (UKK-instituutti 2022). Lajikohtaisen seuratoiminnan pyrkimys niin kutsutun ”lajirakkauden” synnyttämiseen sitouttaa ja yhtenäistää eteenkin lapsia ja nuoria itselle mieluisan lajin ja saman mielenkiinnon kohteiden jakavien harrastajien pariin. Ryhmään kuuluvuuden tunteella edistetään psyykkistä hyvinvointia ja hyväksytyksi kokemisen tunnetta. Täten seuratoiminnalla on merkittävä vaikutus kansan terveyteen ja hyvinvointiin.

Seuratoiminnan kehittämisen tukena on tärkeää huomioida kyseisen yhteisön vallitseva nykyilmapiiri ja ohjailla yhteisön jäseniä erilaisin normeihin, toimintatavoin, säännöin ja ohjeistuksin ilmapiirin kehittämiseksi ja säilymiseksi. Kannustava ja positiivinen ilmapiiri organisaatiossa johtaa todennäköisimmin halukkaasti ja huolellisesti tehtyihin toimenpiteisiin ja laadun kehittämiseen. (Koski & Mäenpää 2018, 57.). Halukkaasti ja huolellisesti tehdyt toimenpiteet ovat todennäköisesti käytännöllisimpiä ja pysyvämpiä myös arjen toiminnoissa.

Voittoa tavoittelemattoman yhdistystoiminnan, eli liikunnan ja urheilun saralla kutsutun seuratoiminnan tavoitteena on pyrkiä mahdollistamaan taloudellisesti saavutettavaa harrasteliikuntaa, pitämällä harrastuskustannukset kohtuullisina. Kansalaisten sosioekonomisella asemalla on todettu olevan vaikutusta liikuntatottumuksiin (THL 2020). Seuratoiminta on usein alueellisesti kohtuuhintaisempaa verrattuna yksityisten palveluntarjoajien tarjontaan. Edullisemmän palvelun tarjoaminen seuroissa on yleishyödyllisen yhteisön tuloverotuksen mahdollistamaa, sillä yleishyödyllinen toiminta ja varainkeruu Suomessa on verovapaata (Vero 2023.) Verovapauden lisäksi yhdistystoimintaa mahdollistetaan jonkin verran vapaaehtoisvoimin, jolloin toiminnan kustannukset pysyvät maltillisempina verrattuna yksityisen sektorin palkallisten työntekijöiden mahdollistamiin liikuntapalveluihin. Henkilöstökulut organisaatioissa ovat suuria kulueriä.

2.2 Suomen Olympiakomitea

Suomen Olympiakomitea on kansallinen liikunta- ja urheilujärjestö, joka edistää suomalaista liikuntaa ja urheilua. Järjestö tukee moninaisin keinoin seura- ja järjestötoiminnan kehittymistä ja laadun parantamista vastuullisesti liikkuvamman ja urheilullisesti menestyvämmän Suomen puolesta. Olympiakomitean toimintaa rahoitetaan järjestön oman varainhankinnan lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriön jakamin valtionavustuksin. (Suomen Olympiakomitea 2023a).

Olympiakomitea on voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka hallitus koostuu puheenjohtajasta, kahdesta varapuheenjohtajasta ja kahdeksasta muusta hallituksen jäsenestä. Yhdistyksen toimintaa ohjaa järjestön säännöt ja sääntöjä ohjaa yhdistyslaki. Olympiakomitean varsinaisiksi jäseniksi hyväksytään valtakunnallisesti rekisteröidyt aatteelliset yhdistykset, mikäli toiminnan päätarkoituksena on liikunnan, urheilun tai huippu-urheilun edistäminen. Kutakin lajia voi järjestössä edustaa vain yksi lajiliitto. (Suomen Olympiakomitean säännöt 2023). Vuonna 2023 varsinaisia jäseniä on 90. (Suomen Olympiakomitea 2023c). Järjestön toimintaa johtaa pääsihteeri ja järjestössä työskentelee 60 työntekijää.

Suomen olympiakomitean sisäinen toiminta on jaettu yksiköihin, joita ovat liike ja liikunnallinen elämäntapayksikkö, seura- ja jäsenoimintayksikkö sekä huippu-urheiluyksikkö. Jakamalla ison organisaation kokonaisuus pienempiin yksiköihin, voidaan taata asiantuntevampi ja perehtyvämpi tiimi kyseisen asian äärelle laadun takaamiseksi. Suomen Olympiakomitea tukee ja kehittää kansallista urheilutoimintaa kehittämänsä tähtiseura-ohjelman avulla.

2.3 Tähtiseura-ohjelma seurakehityksen tukena

Olympiakomitea on luonut yhdessä lajiliittojen ja aluejärjestöjen kanssa ilmaisen tähtiseura-ohjelman seurakehityksen tueksi. Tähtiseura-ohjelma on seuratoimintaa kehittävä ilmainen työkalu, jolla pyritään kehittämään kotimaisesta seurakulttuurista yhä laadukkaampaa ja vastuullisempaa. Tähtiseura-verkkopalvelu on toteutettu Suomisportissa, johon mukaan tahtovat seurat voivat hallituksen päätöksellä rekisteröityä ja aloittaa toiminnan kehittämisen. Tähtiseuraksi auditoituvien seurojen tulee täyttää ohjelmassa määritellyt laatutekijät ja merkin saaminen on osoitus laadukkaasta seura-toiminnasta ja sen kehittämisestä. (Suomen Olympiakomitea 2023d). Tähtiseuroilta vaaditaan ajantasaisia, käytännön toimintaa kuvaavia ja tukevia linjauksia. Vaadittavia linjauksia ovat mm. ohjauksen- ja/tai valmennuksen linjaukset, talousohjesääntö ja vastuullisuusohjelma. Seurakohtaisilla linjauksilla pyritään avoimempaan ja laadukkaampaan toimintaan paikallisella ja kansallisella seuratasolla. Linjausten lisäksi toimintaa ohjaavat seuran arvot, missio ja visio, joiden tulee olla kirjallisesti linjattua ja toiminnassa näkyvää.

Tähtiseuraohjelman laatutekijät on jaettu neljään osa-alueeseen:

- johtaminen & hallinto
- urheilutoiminta
- seuran ihmiset
- aineelliset resurssit

Laatutekijöiden osalta seuran toimintaa verrataan tähtiseurojen laatukriteereihin ja niitä arvioidaan asteikolla 1-4, sen mukaan täyttääkö seuran toiminta laatukriteerit erittäin hyvin vai ei lainkaan. Mikäli kriteerit täyttyvät ja seuralta löytyy materiaalia kriteerin toteutumisesta käytännössä, voi tähti-seuraohjelmaan liittää dokumentteja arvioitsijoiden nähtäville. Mikäli kriteerit ei täyty, tulee seuran kehittää toimintaansa kyseisen kriteerin osalta. Kunkin tähtiseura-ohjelmassa mukana olevan seuran kehityspolku rakentuu näiden teemojen ja toimenpiteiden perusteella kullekin seuralle sopivimmalla tavalla.

Jo saatu tähtiseuramerkki ei ole pysyvä osoitus laadusta. Merkin ylläpitämiseksi tähtiseuroilta vaaditaan jatkuvia seuratoiminnan laatua kehittäviä toimenpiteitä, joita tarkkaillaan kolmen vuoden välein tähtimerkin uudelleen auditointitilaisuuksissa. Jokainen seura työstää tähtiseuraohjelmaa eteenpäin omalla aikataulullaan ja omaan toimintansa laajuuteen sopivalla tavalla. Tähtiseuraohjelma perustuu vastuulliseen toimintaan, jossa huomioidaan Reilun Pelin periaatteet.

2.4 Reilun Pelin periaatteet vastuullisen toiminnan taustalla

Suomen Olympiakomitea ohjaa urheilutoiminnan vastuullisuutta ja sen kehittymistä Reilun Pelin eettisillä periaatteilla. Reilun Pelin periaatteet pohjautuvat ajantasaiseen lainsäädäntöön ja kansainvälisiin säännöksiin ja sopimuksiin. Näillä urheilyyhteisöjä sitouttavilla periaatteilla linjataan ja sitoutetaan Suomen urheilutoimintaa toimimaan eettisesti ja vastuullisesti oikein, pyrkimällä rakentamaan yhä kunnioittavampaa ja vastuullisempaa urheilukulttuuria. Suomen Olympiakomitea uusii vastuullisuusohjelman neljän vuoden välein yhteistyössä lajiliittojen kanssa. (Suomen Olympiakomitea 2023e).



REILU PELI – URHEILUYHTEISÖN EETTISET PERIAATTEET

Kuva 1 Suomen Olympiakomitea. Reilun Pelin Periaatteet. (Suomen Olympiakomitea 2021).

Hyvä hallinto on yksi Reilun Pelin Periaatteiden viidestä pääteemasta (kuva 1). Tässä teemassa tarkastellaan hallinnon merkitystä tasavertaisen ja oikeudenmukaisen toiminnan taustalla. Hyvässä ja vastuullisessa hallinnossa huomioidaan avoin viestintä ja jäsenistön päätäntävällän mahdollistaminen toiminnassa. Hallinto vastaa, että toiminnassa noudatetaan Suomen Olympiakomitean ja oman lajiliiton määrittelemiä periaatteita.

Turvallisen toimintaympäristön materiaaleissa painotetaan urheilullisen kasvatuksen lisäksi kokonaisvaltaista kasvatusta: toiminnassa otetaan huomioon yksilöllinen terveyden edistäminen, turvallisuus ja hyvinvointi. Urheilusuuritusten mittaaminen on vain yksi osa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, eikä toiminnassa tule arvottaa yksilöä pelkän sijoituksellisen menestyksen perusteella. Toimintaympäristöissä huomioidaan turvallisuuden suunnitelmallisuus niin harjoitus- kuin tapahtumaympäristöissä. Epäasialliseen käytökseen puututaan, mutta ongelmallisesti käyttäytyvää jäsentä ei jätetä huoliensa kanssa yksin.

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo näkyy Reilun Pelin periaatteissa moninaisena ja oikeudenmukaisena toimintana. Yksilön oikeuksia kunnioitetaan ja liikuntakulttuurissa näkyy erilaiset taustat ja tavat toimia. Lajeja ja toimintaa kehitetään soveltuvaksi ja saavutettavaksi mahdollisimman laajalle kohderyhmälle. Vaikeista asioista ei vaieta, vaan niitä pyritään kehittämään ja huomioimaan toiminnassa tasa-arvoisemman ja yhdenvertaisemman urheilu- ja seurakulttuurin mahdollistamiseksi. Teemaan sisältyy hyvän jakaminen: auttaminen, tukeminen ja avustaminen sekä näihin kannustaminen.

Ympäristö ja ilmasto otetaan huomioon kannustamalla lajiliittoja seuroineen huomioimaan kestäväkehitys toiminnassaan. Toiminnoissa pyritään minimoimaan kertakäyttökulttuuria ja suositaan kierrättämistä: niin urheiluvälineiden kuin jätteiden lajittelussa. Korjataan käyttökelpoisia välineitä ja tiloja uusien ostamisen tai rakentamisen sijasta. Ei roskata tai tuhota ympäristöä, säästetään energiaa ja suositaan hyötyliikuntaa esim. työ- ja harrastusmatkoilla.

Antidopingsäännöstöä noudatetaan urheilukulttuurin turvallisuuden ja tasavertaisuuden ylläpitämiseksi. Lajiliittoja jäsenjärjestöineen ja jäsenineen tiedotetaan dopingin vaaroista ja haitoista. Dopinginkäyttö urheilutoiminnassa on kiellettyä, joten seuratoiminnassa kasvatetaan puhtaasti harjoittelevia ja menestyviä urheilijoita.

3 Suomen Voimisteluliitto

Suomen Voimisteluliitto on voimistelun perinteikäs lajiliitto, joka tarjoaa jäsenseuroilleen tukea toiminnan kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. Liitto on yksi Suomen suurimmista lajiliitoista ja suurin tyttöjen ja naisten liikuttaja jäsenseuroineen. Jäsenseuroja liitolla on n.330. Liiton alaisina lajeina on yhdeksän eri voimistelulajia. (Voimisteluliitto 2023a). Lajeja ovat:

- Naisten telinevoimistelu
- Miesten telinevoimistelu
- Rytminen voimistelu
- Joukkuevoimistelu
- Kilpa-aerobic
- TeamGym
- Tanssillinen voimistelu
- Trampoliinivoimistelu
- Akrobativoimistelu



Kuva 2. Suomen Voimisteluliiton kokonaiskuva numeroina (Suomen Voimisteluliitto 2023a).

Liiton toiminta pohjautuu voimistelullisten jäsenseurojensa valtakunnallisena lajiliittona, eli kattojärjestönä toimimiseen. Toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun Reilun Pelin periaatteet. Toiminnan tavoitteena on yhdenvertaisen ja vastuullisen liikuntakulttuurin edistäminen. (Suomen Voimisteluliiton säännöt 2023.)

Robinson (2010, 205-207) avaa urheiluseuran sisäisten eettisten kysymysten pitävän sisällään käsittelemättömän laajoja aiheita muodostaen filosofian organisaatiolle. Eettisiksi aiheiksi kirjassa nostettiin mm. harrastajien, valmentajien, vanhempien ohjeistaminen ja käyttäytymisen käsitteleminen, henkilöstön rekrytointi ja palkkaaminen, oikeuden jakaminen, sääntöjen luominen ja näiden kaikkien täytäntöönpano.

Rehellisyys syntyy eettisten uskomusten tuntemisesta ja näiden uskomusten mukaisesti toimimisesta. Lait ja säännöt syntyvät, koska ihmisten eettiset uskomukset eroavat toisistaan, mikä johtaa keskusteluun siitä, mikä on oikein ja mikä väärin. (Robinson 2010, 206-206).

Liiton hallinnosta vastaa yhdistyksen hallitus, joka muodostuu syyskokouksessa kolmeksi vuodeksi kerrallaan valitusta puheenjohtajasta ja kymmenestä muusta jäsenestä. Hallituksen kokoonpanon äänestää yhdistyksen syyskokous. Liitossa työskentelee hallituksen alainen toiminnanjohtaja ja muu henkilökunta. (Suomen Voimisteluliiton säännöt 2023.) Liiton henkilöstö, n.30 henkilöä, työskentelee kukin omalla vastuualueellaan. Vastuualueita ovat mm. seurakehittäjä, lasten liikunnan kehittäjä, lajikohtainen lajipäällikkö tai leirivastaava. (Voimisteluliitto 2023c).

Liitto on Kansainvälisen Voimisteluliiton (Fédération Internationale de Gymnastique, FIG), Euroopan Voimisteluliiton (Union Européenne de Gymnastique, UEG) ja Suomen Olympiakomitean jäsen (Suomen Voimisteluliiton säännöt 2023). Suomalaisen seuratoiminnan kehittämisen tukena voimisteluliitto toimii olympiakomitean tukena mukana jäsenseurojensa tähtiseuraohjelmissa tarjoten asiantuntija-apua tähtiseuraohjelmissa ja niiden auditoinneissa.

3.1 Vastuullisuus voimistelutoiminnassa

Voimisteluliitto on 2020-luvulla peräänkuuluttanut vastuullisuutta seuratoiminnassa. Voimisteluliiton painottamia vastuullisuuden teemoja olivat:

- Hyvä hallinto
- Turvallinen toimintaympäristö
- Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo
- Ympäristö ja ilmasto
- Antidoping

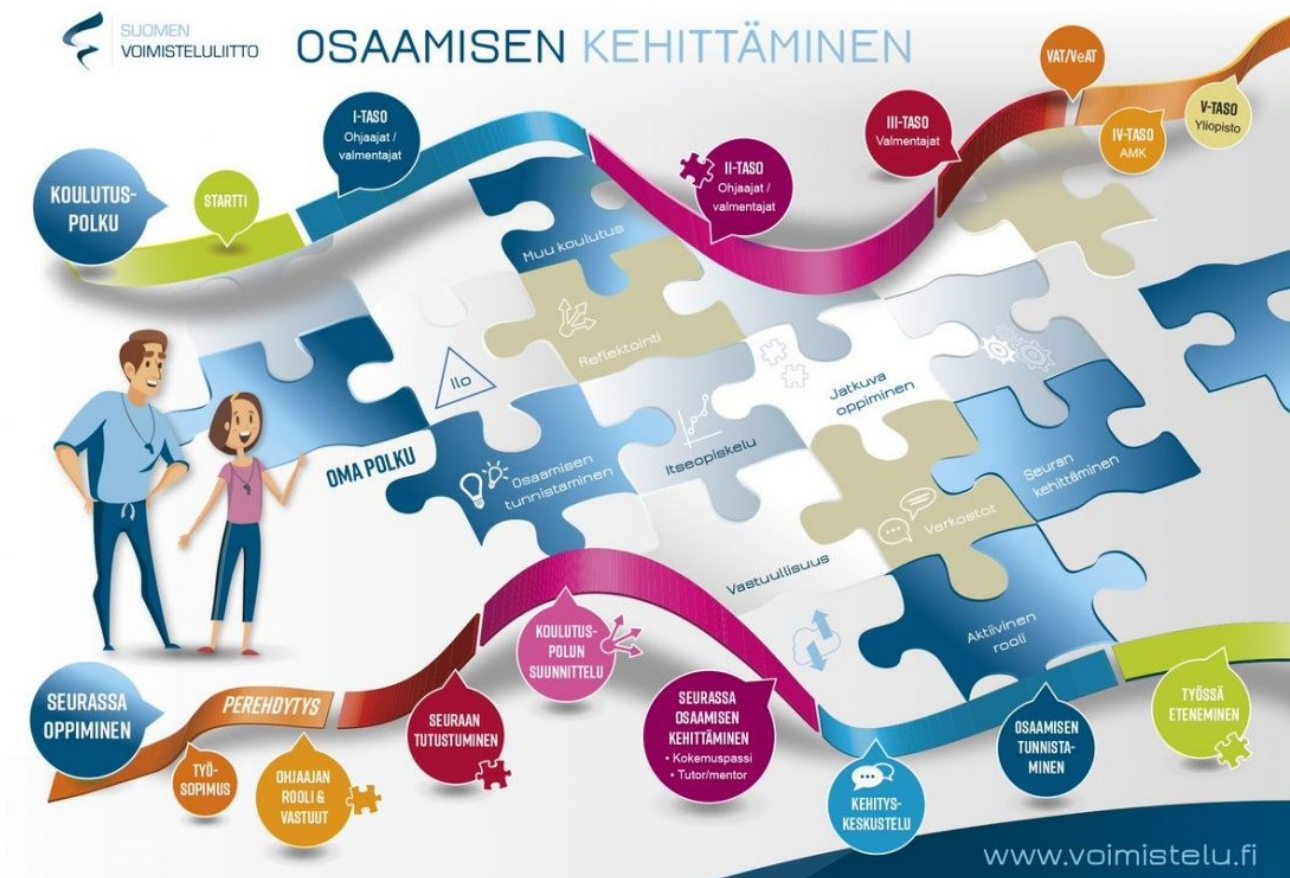
Näiden ydinteemojen sisällä Suomen Voimisteluliiton toimesta huomioidaan paljon isoja asioita. Seuratoiminnan tulisi olla avointa, jäsenistöään osallistavaa ja yhdistyslakia noudattavaa. Jokaisella tulisi olla oikeus psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen turvallisuuteen ja nämä tulisi olla huomioituna harjoitusolosuhteiden turvallisuudessa. Jokaiselle tulisi mahdollistaa tasavertainen mahdollisuus voimisteluun omana itsenään. Vastuuta tulisi kantaa myös ympäristöstä ja toimimisesta

kestävän kehityksen mukaisesti. Voimisteluliitto vaatii, että jäsenseuroissa jokaisella olisi oikeus reiluun ja tasavertaiseen urheiluun: puhtain keinoin huipulle pyrkivän urheilijan tulisi kunnioittaa omaa hyvinvointiaan, toisia urheilijoita ja yhteisiä sääntöjä. (Voimisteluliitto 2023b).

3.2 Koulutustoiminta laadunkehittämisen tukena

Seuratoiminnan kehittämisen tueksi Suomen Voimisteluliitto mahdollistaa kouluttautumista voimistelun parissa. Koulutusten hyödyntämiseen jäsenseuroille on erilaisia mahdollisuuksia:

1. Liitto järjestää kaikille avoimia koulutuksia, joihin seura voi ilmoittaa ohjaajiaan maksamalla kiinteän osallistumismaksun koulutukseen. Koulutuksia järjestetään useilla paikkakunnilla ja niihin ilmoittaudutaan E-taika palvelun kautta. Liiton koulutuskalenterista löytyy kaikille avoimet koulutukset.
2. Seura voi tilata liitolta tilauskoulutuksen, jolloin seura maksaa liitolle siitä, että liitto tulee pitämään kyseiselle seuralle seuran valitseman koulutuksen. Seura järjestää itse tilat koulutukselle ja huolehtii myös sen kustannuksista. Liitto järjestää kouluttajan ja koulutuksen sisällön materiaalit.
3. Seura ostaa liitolta koulutuslisenssin ja kouluttaa itse ohjaajiaan. Liitto hyväksyy ja kouluttaa seuralle omat kouluttajat ja antaa seuran käyttöön valmiit materiaalit koulutusten järjestämiselle. Seura hoitaa kaiken käytännön toiminnan: tilat, koulutuksen sisällön ja aikatauluksen, ohjaajien ilmoittautumiset ja merkinnät koulutusrekisteriin. Seura saa kouluttaa lisenssin voimassaoloaikana omia ohjaajiaan ja jäseniään niin paljon kuin kokee tarpeelliseksi. Lisenssikouluttaminen on mahdollista vain 1-tason koulutusten osalta.



Kuva 3. Suomen Voimisteluliiton koulutuspolku (Suomen Voimisteluliitto 2023d).

Suomen Voimisteluliitto on jakanut koulutukset kolmitasoisiksi, joista 1-taso on aloittaville ohjaajille, 2-taso kokeneemmille ohjaajille ja valmentajille, kun taas 3-taso on kohdennettu vain valmentajille vastaten valmentajan ammattitutkintona. Koulutuspolku koulutuksineen jakautuu kolmeen teemaan: lasten ja nuorten ohjaajat, lajivalmentajat ja aikuisten ohjaajat. Jokainen taso ja teema sisältää useita eri aihealueiden koulutuksia, muodostaen teemaa tukevan kokonaisuuden. Liiton koulutuksia yhdistelemällä jokainen ohjaaja tai valmentaja voi koostaa itselleen ja omalle toiminnalleen sopivimman koulutuskokonaisuuden. (Suomen Voimisteluliitto 2023d.). Hyvä ohjaaminen koostuu useasta eri teemasta, teoriasta ja niiden yhtenäisyyksistä. Näissä liitto pyrkii tukemaan jäsenseurojaan tarjoamalla erilaisia mahdollisuuksia kouluttautumiseen. Jäsenseurojen laadukas ohjaaja-osaaminen on merkittävä tekijä koko yhteiskunnalliselle harrastustoiminnalle.

1-Tason koulutuksissa paneudutaan ohjaajan perustietoihin ja taitoihin. Ohjaajia kannustetaan innostumaan oman osaamisen kehittämisestä ja perehtymään laadukkaaseen, monipuoliseen ja positiiviseen ohjaamisen perusteisiin. Ohjaajakoulutuksilla pyritään kehittämään seuroissa tapahtuvan toiminnan laatua opettamalla ohjaajille kokonaisuudessaan laadukasta ja vastuullista ohjaamista osana liikuntataitojen opettamista. (Suomen Voimisteluliitto 2023d.). Voimistelu pohjautuu hyvin

moninaisiin fyysisiin motorisiin taitoihin, joten taidon opettaminen on isossa osassa Suomen Voimisteluliiton koulutuksia.

Motorisia perustaitoja ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot ja lapsuudessa olisikin tärkeää saada monipuolisia liikunnallisia kokemuksia, jotta nämä taidot kehittyvät. Kouluikää edeltävät vuodet ovat kriittisiä motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta. (Jaakkola 2010, 125). Uskotaan, että lapsuuden ollessa liikunnallisesti aktiivista, on liikunta todennäköisempää myös aikuisiällä, jolloin lapsuudessa opittuja liikuntataitoja hyödynnetään aina vanhuuteen asti esim. harrasteliikuntaan osallistuttaessa. (Jaakkola 2010, 129).

Liikuntataitojen oppimisella tarkoitetaan "harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisissa tuottaa liikkeitä". Liikuntataidon oppimista kuvastaa suoritusten paraneminen, yhdenmukaistuminen, pysyvyys sekä kyky suorittaa opittu taito uusissa ympäristöissä. (Jaakkola 2000, 46). Liikuntataitojen opettamisessa ohjaajan tulee hallita liiketekniikka, positiivinen pedagogiikka ja kuhunkin hetkeen sopivin opetustyyli liikuntataitojen opettamisen onnistumiseksi.

Taidon oppiminen voidaan jakaa vaiheisiin. Alkuvaiheessa oppija tiedostaa ydinkohdat ja taidon vaiheet. Oppija reflektoi omaa tekemistään kysymyksillä: Mikä tavoitteeni on? Onnistuiko suoritukseni? Mikä meni väärin? Eteenkin oppimisen alkuvaiheessa keskushermosto kehittyy ja hermos-tosta muodostuu harva hermoverkko, joka edustaa hyvin suurpiirteistä mielikuvaa opittavasta taidosta. Alkuvaiheen jälkeen siirrytään harjoitteluvaiheeseen, jolloin oppija saa jo satunnaisia onnistumisia, tehtävässään. Yksilön taustasta ja motivaatiosta, opeteltavasta taidosta, harjoittelun määrästä ja aikataulusta riippuen yksilöllisesti edetään lopulliseen taitojen oppimisen niin kutsuttuun automaatiovaiheeseen. Tällä vaiheella tarkoitetaan vaihetta, jossa taito vakiintuu opituksi taidoksi ja se osataan suorittaa ympäristöstä riippumatta. (Jaakkola 2000, 104-105). Taidon oppimisen perusteet ja niiden ymmärtäminen ovat oleellinen osa jokaisen ohjaajan ja valmentajan tekemää ohjaustyötä. Tämän lisäksi ohjaajien tulee osata motivoida harrastajia jatkamaan epäonnistumisista huolimatta.

Motivaatio on termi, jota käytetään monissa asiayhteyksissä, kuten vaikka urheilussa, liikunnassa ja opiskelussa. Motivaatio kiteytyy syihin, miksi ihmiset toimivat juuri valitsemallaan tavalla (Tossavainen & Peltonen 2020, 154-155). Richard Ryanin ja Edward Decin itseohjautuvuusteoriaan pohjautuen, sisäisen motivaation kulmakiviä ovat autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Richard M. Ryanin ja Edward L. 2023). Autonomia tarkoittaa ihmisen tunnetta siitä, että hänellä on mahdollisuus tehdä omaan toimintaansa liittyviä valintoja ja osallistua toimintaa koskevaan päätöksentekoon. (Jaakkola 2000, 119.). Taidon oppimisen alkuvaiheessa pätevyudentunne

on erittäin tärkeää sisäisen motivaation pysyvyyden ja lopullisen taidon oppimisen kannalta. Sisäinen motivaatio tuottaa yksilölle kokonaisvaltaista hyvinvointia ja se voidaan havaita oppijan viihtyvyytenä, keskittymisenä ja esimerkiksi haastavampien harjoitteiden valintana (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, Kappale itsemääräämisteoria).

Koulutuksissa harjoitellaan ryhmän hallintaa, vuorovaikutustaitoja eri ikäisten harrastajien kanssa sekä turvallisuuden huomiointia ja kannustavaa ohjaamista lasten kasvun ja kehityksen huomioiden. (Suomen Voimisteluliitto. 2023e). Koulutusten sisällöissä harjoitellaan motoristen taitojen opettamisen, perusvoimisteluliikkeiden tekniikan ja niissä avustamisen lisäksi jonkin verran pedagogisia taitoja, kuten erilaisia oppimistyytlejä ja palautteenantoa. Hyvä ja motivoiva ohjaus vaatii oikeanlaista, positiivista pedagogiikkaa harrastajien innostamiseksi. (Heidi Rautajoki 2023.) Oppimistyytleillä tarkoitetaan tapoja hankkia ja käsitellä tietoja, ja niitä voidaan pitää monen tekijän summana (Jaakkola 2000, 18).

Palautteen anto on ja sen tyyli on yksi laatutekijöistä puhuttaessa lasten- ja nuorten motivoimisessa liikkumiseen. Palaute voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen palautteeseen. Ulkoinen palaute on verbaalista, tai esim. Teknologiaa hyödyntämällä annettua palautetta (esim. Video tai kuva suorituksesta). Sisäinen palaute tarkoittaa eri aistikanavien luomaa tietoa liikkeistä ja suorituksesta. Sisäinen palaute on liikuntataitojen oppimisen perusta. (Jaakkola ym 2017, 264). Ohjaajien ymmärtäessä tällaisia teorioita ja hyödyntäessään tietoaan käytännön ohjaustyössä, kehittyä seuratoiminnan laatu huomattavasti.

2-Tason koulutuksissa perehdytään 1-tasoa syvemmin samoihin teemoihin. Koulutuksessa laajennetaan ja syvennetään mm. taidon opettamiseen, taidon oppimisen vaiheisiin ja biomekaniikkaan perustuvia tietoja.

Biomekaniikassa perehdytään turvalliseen toimintaan huomioiden fyysiset, kemialliset, anatomialliset ja fysiologiset tekijät. Biomekaniikassa sovelletaan peruskäsitteitä kuten vipuvarsi, painopiste ja reaktivoima. Sillä pyritään analysoimaan ja ymmärtämään erilaisten kehon asentojen, liikkeen vaiheiden, liikkeiden ja liikesarjojen vaikutuksia kehossa ja muuntelemaan niistä tehokkaampia ja turvallisempia. (Koskela, Pasanen, Rinne, Suni & Taulaniemi s.a.). 2-Tason koulutusta käydessään valmentaja opettaa jo hyvin todennäköisesti perusvoimistelutaitoja vaativampia liikkeitä ja pohjaa valmentamisen yksilön- ja ryhmän taitoihin. Tällöin biomekaanisten perusteiden ymmärtäminen liikkeiden eri vaiheissa niiden opettamisen ja voimistelijoiden fyysisen turvallisuuden takaamiseksi on tärkeää.

4 Jämsän Naisvoimistelijat Ry

Opinnäytetyön toimeksiantajaseurana toimii voimisteluseura Jämsän Naisvoimistelijat Ry. Seura on jämsäläinen n.300 jäsenen voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka toiminta-ajatus on liikuttaa mahdollisimman paljon Jämsän ja sen lähialueiden asukkaita. Toiminnalla pyritään vaikuttamaan alueellisesti kansanterveyden edistämiseen. Toiminta perustuu pääosin lasten- ja nuorten harrastustoimintaan, mutta kohderyhmää ovat kaiken ikäiset. Vuonna 2022 noin 80 % jäsenistöstä oli alle 18-vuotiaita. Seuran voimistelulajeja ovat akrobatia- ja telinevoimistelu.

SEURAN TOIMINTA

TOIMINTA-AJATUS

Seura tarjoaa monipuolisia liikuntapalveluita eri-ikäisille jäsenilleen. Kannustaa liikkumaan ja mahdollistaa seuratoiminnallaan sen, että liikkuminen on osana terveitä elämäntapoja ja mahdollista läpi elämän.

VISIO

Liikuttaa mahdollisimman laajaa asiakaskuntaa alueellaan ja säilyttää maine laadukkaana liikunnallisten palveluiden tarjoajana. Mahdollistaa sekä kevyttä harrastamista että tavoitteellista kilpavoimistelua. Seura pyrkii kasvattamaan alueen lasten ja nuorten liikuntamääriä ja tukemaan heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

MISSIO

Kehittää toimintaansa vastaamalla jäseniltä tulleisiin toiveisiin kuuntelemalla ja seuraamalla alueelta tulevia tarpeita. Seura pyrkii mahdollistamaan liikunnallisen kasvupolun ja mahdollisuuden kilpavoimisteluun niissä lajeissa, jotka seuran resursseissa on mahdollista toteuttaa.



SEURAN ARVOT

VASTUULLINEN

Seuran toiminta on vastuullista ja laadukasta. Seura huolehtii, että ohjaajien toiminta ryhmien sisäisesti on vastuullista psyykkisen ja fyysisen turvallisuuden huomioiden. Jäseniä kannustetaan ja ohjataan pelisäännöin toimimaan vastuullisesti. Seura toimii kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti ja pyrkii toiminnassaan kannustamaan kulkemista kävellen, pyörällä tai kimppekävelydein. Toimintaa pyritään laajentamaan kestävän kehityksen mahdollistamiseksi ja autokyytien vähentämiseksi.

LIKUNNAN ILO

Seura kokee tärkeäksi tarjota jäsenille miellyttäviä ja kannustavia kokemuksia liikunnan parissa.

KANNUSTAVA

Seura kannustaa kaikkia liikunnalliseen elämäntapaan. Ohjaajat toimivat työssään innostavasti ja kannustavasti!

UUDISTUVA

Seura haluaa kehittyä ja sillä on valmius uudistaa toimintaansa, kunnioittaen perinteitä ja seuran perustehtävää.

Vuonna 2023 seura on saanut opetus- ja kulttuuriministeriön tuen seuratoiminnan kehittämiseen ja tuki on suunnattu seurakoordinaattorin palkkaamiseen. Opinnäytetyön kirjoittaja on aloittanut seurakoordinaattorin työtehtävissä 1.8.2023 ja syksyn 2023 pääasiallisina työtehtävinä on ollut edistää seuran lasten- ja nuorten tähtiseuraohjelmaa kohti auditointivaihetta. Ohjaus- ja valmennuslinjauksen dokumentti on oleellinen osa tähtiseura-ohjelmaa. Toiminnan kehittäminen vaatii suuria harppauksia, joita opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä tuki mahdollistaa kehitystyön ollessa vapaaehtoisten toimijoiden lisäksi myös palkallisen työntekijän vastuulla.

Tähtiseuraohjelman myötä syksyllä 2023 seura on uudistanut arvojaan ja harkitsee sääntöjen ja nimen päivittämistä toiminnan nykyaikaistamiseksi. Seuran harrastajamäärät ovat viimekausina olleet kasvussa, eikä harrastusta ole voitu tarjota kaikille sitä tahtoville tila- ja ohjaajaresurssien puutteen vuoksi. Kesällä 2023 seura on rekrytoinut uusia ohjaajia ja laajentanut toimintaansa Jämsänkoskelle syksyllä 2023. Seurakehityksen ohessa pyrkimyksenä on ollut lähitulevaisuudessa laadullista ja laajentaa toimintaympäristöä vielä tätäkin laajemmalle alueelle, pysyäkseen toiminta-ajatuksensa takana ja tarjotakseen liikuntaharrastuksia kaikille niitä toivoville. Toiminnan ja toimialueen kasvun myötä seurassa on noussut tarve viralliselle linjaukselle toimintatapojen samakaltaistamiseksi ja laadun kehittämiseksi seuran sisäisesti.

Tarve näin suurille toimenpiteille on yksinkertainen: viime vuosikymmeninä seura on vakaasti ylläpitänyt toimintaansa siinä määrin, mikä on kaudesta toiseen ollut toistettavissa ja ylläpidettävissä vapaaehtoisten seuratoimijoiden toimesta. Seuran akrobatiavoimistelutoiminnan kehittymisen ja kilpavoimistelun laadullistumisen myötä seuran arvo on noussut ja harrastuspaikkojen kysyntä lisääntynyt. Toiminta-ajatuksen ollessa halu liikuttaa mahdollisimman laajaa jäsenkuntaa, on seura kokenut vastuun kehittää toimintaansa tarjotakseen laadukkaita liikuntaharrastuksia kaikille niitä haluaville.

5 Opinnäytetyön tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda kirjallinen ohjaus- ja valmennuslinjaus Jämsän Naisvoimistelijat ry:lle. Tavoitteena on kehittää, laadullistaa ja nykyaikaistaa seuran toimintaa tarjoamalla ohjaajille enemmän laadukasta tukea, verrattuna siihen, mitä seura on aiemmin ilman kirjallista linjausta voinut tarjota. Luoduilla linjauksilla pyritään selkeyttämään ohjaajien ja hallituksen työskentelyä kirjaamalla ja keskittämällä toimintaa ohjaavat linjaukset yhteen dokumenttiin, helposti saataville.

Dokumentissa linjataan ohjaustoimintaa ohjaavia arvoja ja sääntöjä, eettisiä linjauksia sekä vastuuta, oikeuksia ja velvollisuuksia eri rooleissa. Lisäksi linjauksessa selvennetään työsuhteeseen ja palkanmaksuun liittyviä kriteerejä ja toimintatapoja. Tavoitteena on laatia valmennuslinjaus siten, että siinä huomioidaan Suomen voimisteluliiton eettiset tavoitteet. Linjaus määrittelee ohjaus- ja valmennustoiminnalle raamit, joiden sisällä valmentajilla on mahdollisuus toimia turvallisesti ja oman asiantuntemuksensa mukaisesti parhaaksi kokemallaan tavalla. Valmiilla linjauksella edistetään seuran tähtiseuraohjelmaa, sen ollessa yksi tähtiseuroilta vaadittavista dokumenteista.

Linjauksen käytännön merkitys seuralle konkretisoituu julkistamisen ja käytäntöön jalkauttamisen myötä tulevien kausien aikana, seuran ohjaustoiminnan laadun kehittymisenä ja toimintatapojen selkiytymisenä.

6 Työn vaiheet ja menetelmät



6.1 Ohjaus- ja valmennuslinjauksen tarvekartoitus

Koska seuralla ei ollut aiempaa ohjaus- ja valmennuslinjausta ja tavoitteena oli auditoitua tähtiseuraksi, linjauksen luomiselle koettiin tarvetta seuran hallituksen toimesta. Kirjallinen ohjaus- ja valmennuslinjaus oli yksi vaadittavista dokumenteista tähtiseuraksi auditoituessa. Seura koki kaipaavansa kirjallista materiaalia linjauksistaan seuratoimijoiden, eteenkin hallituksen ja ohjaajien tueksi ja kokonaislaadun kehittämiseksi. Seuran toimiessa usean nuoren ensimmäisenä työnantajana, tahtoi seura näyttää esimerkkiä toimimalla vastuullisesti, läpinäkyvästi ja selkeästi, heti uuden ohjaajan perehdyttämisvaiheesta alkaen. Kirjallinen linjaus tuki ja konkretisoi tätä tavoitetta. Seuran hallitus keskusteli linjauksen luomisesta ensimmäisen kerran seuran perehtyessä tähtiseura-ohjelmaan, sen materiaaleihin ja tarvittaviin dokumentteihin vuonna 2022. Seuralle päätettiin luoda oma ohjaus- ja valmennuslinjaus, joka tukisi juuri tämän seuran toimintatapoja, tarpeita ja tavoitteita. Kirjoittaja otti vastuun tähtiseura-ohjelman esimerkkimateriaaleihin perehtymisestä ja luonnoksen luomisesta.

6.2 Projektin käynnistäminen

Hallituksen todettua tarpeen, linjauksen työstäminen aloitettiin. Opinnäytetyön kirjoittaja perehtyi ja luonnosteli linjauksen otsikkotasolla tähtiseura-ohjelman materiaalien mukaisesti hallituksen perehdyttäväksi. Hallitus perehtyi linjauksen luonnokseen yhden kokouksen verran. Asiaa lähestyttiin kuitenkin hieman liian suurella tiimillä, epäselkeällä tavoitteella ja tiukalla aikataululla, eikä luonnos juurikaan edistynyt. Hallitus nimesi joukostaan vapaaehtoisen työryhmän tähtiseura-ohjelmalle ja täten muodostui vastuuta kantava tähtitiimi.

Tiimityöskentelyllä tarkoitetaan pysyvässä, pienessä ryhmässä työskentelyä. Tiimi työstää yhteistä tavoitetta suunnitellen ja toteuttaen yhteistä tehtäväänsä. Työskentely perustuu avoimen tiedon ja palautteen jakamiseen kattavan ja monipuolisen näkemyksen rakentumiseksi. Parhaimpiin tuloksiin tiimityöskentelyssä päästään tiimin ilmapiirin ollessa tasa-arvoista ja yksilöä arvostavaa. (Kiia Innanmaa 2019). Pekka Autio kiteyttää nettisivuillaan hyvin toimivan tiimin jäsenten työskentelevän sitoutuneesti yhteisen tavoitteen eteen. Toimivassa tiimissä tiiminjäsenet ymmärtävät toistensa vahvuudet ja täydentävät toisiaan taidoillaan. Työskentelyä ohjaa yhteinen toimintamalli, jossa tiimiläiset kantavat yhteisvastuuta, ja asettavat sen omien henkilökohtaisten etujen ja hyötyjen edelle. Mallikkaasti toimivan tiimin sisällä vallitsee psykologinen turvallisuus ja tiimi on uskalias otamaan riskejä. (Autio 2023.). Tähtitiimi piti sisällään kirjoittajan lisäksi neljä hallituksen jäsentä ja yhden ulkopuolisen yritystoiminnan asiantuntijan. Hallituksen jäsenistä tiimissä oli edustettuna seuran varapuheenjohtaja, sihteeri, opinnäytetyön kirjoittaja ja ohjaajatiimin edustaja. Kaikilla jäsenistä oli usean vuoden seuraturun kysyisestä seurasta ja tausta hallitustyöskentelystä. Hallituksen valitsemalla tiimiin jo valmiiksi seuran käytännötoiminnan tuntevia henkilöitä, pyrittiin takaamaan linjauksesta heti alusta alkaen mahdollisimman käytännötoimintaa tukeva dokumentti. Ulkopuolisen asiantuntijan näkemystä hyödynnettiin linjauksen monipuolistamisessa ja sen kriittisessä tarkastelussa.

Seuran kokonainen hallitus koostuu 9 hengestä, joten tähtitiimissä hallituksesta edustettuna oli 4/9 jäsenestä. Puheenjohtajan toimiessa satunnaisesti linjauksen kommentaattorina ja oikolukijana, puolet hallituksen jäsenistä työsti linjausta. Tällä pyrittiin jouduttamaan prosessin etenemistä hallituksen kokouksissa, joissa asiaa käsiteltäisiin. Yhdistystoiminnassa hallituksen kokouksissa kokoukseen osallistuvien enemmistöllä on päätäntävalta käsiteltävistä asioista.

Ohjaus- ja valmennuslinjaus oli aloitettu, mutta tähtitiimi perehtyi ensin tähtiseuraohjelman kokonaisuuteen huolella ja työsti sen muita osa-alueita ennen linjaukseen perehtymistä. Linjaus sai taas jäädä odottamaan parempaa hetkeä.

Syksyllä 2023 seuran saatua rahallista seurakehitystukea työntekijän palkkaukseen, ja kirjoittajan työsuhteen alettua elokuun alussa, jatkoi kirjoittaja vuonna 2022 valmistelemansa luonnoksen työstämistä ajan kanssa. Sisältöä alkoi syntyä, ja luonnokseen kirjattiin ylös kaikki oleelliset ohjaajatoimintaan vaikuttavat teemat ja asiat. Työstämisen tukena hyödynnettiin Suomen Voimisteluliiton eettisiä linjauksia ja tähtiseura-ohjelman materiaaleja. Suomen Voimisteluliitto on viime vuosina peräänkuuluttanut jäsenseuroilleen eettisesti vastuullista toimintaa, joten tämä huomioitiin linjauksen sisällössä monipuolisesti. Sisältöihin nostettiin mm. ohjaajien ja valmentajien velvollisuuksia vastuullisen toiminnan näkökulmasta, turvallisuuden huomioimista ja eettisen toiminnan periaatteita. Turvallisuuden moninaisuus ja sen vaikutus laadukkaaseen toimintaan huomioitiin monipuolisesti, sekä fyysisen- että psyykkisen turvallisuuden näkökulmasta. Linjauksen sisältö pääotsikoinen muodostui luonnoksen edetessä seuran toimintaan ja laajuuteen peilaten.

6.3 Benchmarking-menetelmän hyödyntäminen projektin keskivaiheessa

Työn vaiheissa hyödynnettiin benchmarking-menetelmää. Benchmarkkauksella tarkoitetaan toimintatapaa, jossa tarkastellaan oman organisaation toimintaa sen heikkouksia ja vahvuuksia etsien. Tämän jälkeen tutkitaan, verrataan ja havaitaan keinoja, joilla muut vastaavat toimijat ovat saaneet parempia tuloksia. (Patterson, Keppler & Mapson 1995, 4). Benchmarkkaamista hyödyntäessä on tärkeää valita vertailtavaksi kohteeksi selkeästi itseä, tai omaa prosessia parempi yritys tai toimija, jotta menetelmästä saadaan hyöty irti. Vertaamalla omaa toimintaa suppeampaan tai laaduttomampaan toimintaan, ei benchmarkkaus todennäköisesti tuota haluttua tulosta. (Nuppu Laaksonen. 2019).

Benchmarking-prosessi voidaan jakaa seitsemään vaiheeseen:

1. Kehitettävän kohteen määrittely nykyisessä toiminnassa
2. Verrattavien toimijoiden valinta
3. Pohdinta mitä ja miten toteutetaan nykyään, kuinka prosessi toimii?
4. Pohdinta siitä, miten verrattavat toimijat toteuttavat paremmin
5. Tavoitteenasettelu prosessille
6. Soveltaminen ja ottaminen käytäntöön
7. Vakiinnuttaminen ja edelleen kehittäminen (Nuppu Laaksonen. 2019).

Linjauksen osalta benchmarkkaamisessa hyödynnettiin Oulun Naisvoimistelijoiden, Tampereen Työväen Naisvoimistelijoiden, Keravan voimistelijoiden ja Tikkakosken Voimistelijoiden ohjauksen- ja valmennuksen linjauksia. Kirjoittaja vastasi benchmarking-menetelmän hyödyntämisestä ja tiedon jakamisesta muulle tähtitiimille. Valitessaan linjauksia kirjoittaja kiinnitti huomiota, että verrattavat seuravat ovat elinvoimaisia ja nykyaikaisia voimisteluseuroja. Kirjoittaja tahtoi huomioida tällä

sen, että verrattavien seurojen linjaukset ovat vastuullisesti esimerkillisiä ja tervettä, nykypäiväistä voimistelukulttuuria tukevaa.

Benchmarkkaamisessa tarkasteltiin muiden seurojen linjausten laajuutta, sisältöä ja ulkoasua. Huomiota kiinnitettiin erityisesti materiaalien ulkoasuun ja julkaisumuotoon. Kirjoittaja koki tärkeäksi, että linjaus on mielenkiintoisessa ja helppolukuisessa muodossa, ja sisältäisi tekstin lisäksi dokumenttia elävöittäviä kuvia, kaavioita ja listauksia. Muutama benchmarkkauksessa hyödynnettäväseura oli hyödyntänyt paljon taulukointia linjatessaan rooleja, tehtäviä ja painopisteitä ikä- ja ryhmäkohtaisesti. Taulukkomenetelmä kirjoitusasuissa oli hieman sekavaa, eikä tätä tahdottu käyttää samalla mittakaavalla työstettävässä linjauksessa. Linjausten sisällöt olivat itsessään erittäin hyviä, mutta linjauksista koettiin puuttuvan paljon oleellista ohjaajia ohjaavaa tietoa, kuten läpinäkyvyyttä seurojen työsuhteista ja palkanmaksusta. Näistä aiheutui tuntemus, että seuroissa salataan toimintatapoja, jolloin Suomen Voimisteluliiton tasa-arvo ja vastuullisuusteemat yksilöllisellä tasolla eivät toteudu käytännössä. Osa ohjaajia koskevista oleellisista tiedoista löytyi benchmarkattavien seurojen toimintalinjoista ohjaus- ja/tai valmennuslinjauksen sijasta. Työstettävä ohjaus- ja valmennuslinjaus tahdottiin koostaa nimenomaisesti ohjaajille helppolukuiseksi kokonaisuudeksi, joten ohjaajia koskevat linjaukset tahdottiin keskittää kyseiseen dokumenttiin.

Linjaukset olivat usealla seuralla julkaistu tekstinä suoraan seuran nettisivuille erillisenä välilehtenä, joten muutamat linjauksista olivat aika sekavia niiden poukkoillessa nettisivun leveyden yli asetellun ollessa viimeistelemätön. Benchmarkattavien linjausten sisällöistä otettiin kohde seuran käytännön kannalta oleellisia teemoja ylös ja pohdittiin työstettävän linjauksen ulkoasua ja julkaisumuotoa. Ohjaus- ja/tai valmennuslinjauksia oli saatavilla hyvin vähän, ja saatavilla olevat linjaukset olivat aika suppeita. Tähtitimi tahtoi tehdä linjauksen seuran osalta paremmin, kuin saatavilla olevat verrattavat linjaukset. Tämän toteuttaakseen tiimi tahtoi työstää linjauksesta kattavan, yksityiskohtaiset ja nimenomaisesti seuran omille ohjaajille kohdennetun helppolukuisen kokonaisuuden, josta olisi paljon käytännönhyötyä nyt ja tulevaisuudessa. Vastuullisuuden teemojen osa-alueissa hyödynnettiin Suomen Olympiakomitean Reilun Pelin periaatteita ja Suomen Voimisteluliiton eettisiä linjauksia, jolloin taattiin toiminnan vastuullisuus kattojärjestöjen linjaamin tavoin. Linjatut sisällöt suhteutettiin toiminnan laajuutta vastaaviksi.

Kokonaisuuden muodostumisen jälkeen kirjoittaja koodasi tekstistä oleellisia ja pohdituttavia asioita värikoodein luonnoksen selkeyttämiseksi. Mustalla tekstillä merkattiin kohdat, joita seuratoiminnan käytännöt jo toteuttivat ja tukivat. Punaisella koodattiin uusia, vaihtoehtoisia toimintatapoja ja keltaisella tekstiä, jonka merkityksellisyys linjauksessa oli kirjoittajan näkökulmasta toissijaista. Tämän jälkeen muut tiimiläiset oikolukivat tekstin läpi kommentoiden värikoodattuja tekstiosioita ja näkemyksiä mm. keltaisella koodattujen sisältöjen tarpeellisuudesta.

Syyskuun 2023 alussa, luonnoksen hiouduttua selkeämmäksi kokonaisuudeksi, kirjoittaja pohti yhdessä seuran puheenjohtajan kanssa selkeän aikataulutuksen linjauksen etenemisen turvaamiseksi. Pian syksyn kokouksessa päästiin lyömään päivämääriä lukkoon yhdessä hallituksen ja tähtitiimin kanssa. Sovittiin, että 11.10.2023 järjestettävään kokoukseen linjaus työstettäisiin tähtitiimin toimesta niin valmiiksi, että hallitus saisi käsiteltyä ja hyväksytyä valmiin linjauksen yhden kokouksen aikana. Sovimme materiaalin olevan ennakkoluettavissa viikkoa ennen hallituksen kokousta.

Aiemmin perustettu tähtitiimi aktivoitui ja valmistautui toimimaan. Pohdimme tavoitteet aikatauluineen. Viiden hengen tiimi jaettiin vielä pienempään, kolmen hengen ydintiimiin, joka työstäisi luonnoksen kokonaisuuden mielestään valmiiksi koko tähtitiimin kommentoitavaksi ja esiluettavaksi 1.10.2023 mennessä.

Ennen linjauksen loppuvaiheen työstämistä seuran puheenjohtaja silmäili luonnoksen ja kommentoi dokumenttiin omasta mielestään tärkeimmät kehitysehdotukset. Puheenjohtaja antoi omat kommentit dokumenttiluonnokseen sovitun aikataulun mukaisesti 20.9 mennessä. Puheenjohtaja nosti esille toiveen linjauksen pysymisestä 3. persoonan muodossa; seura haluaa, seura aikoo, seura tahtoo. Puheenjohtaja antoi herätteleviä ehdotuksia mm. arvojen sanamuodoista, tiivistämisestä ja pohti otsikoiden terminologiaa avaten mm. vision, mission ja strategian termejä otsikoihin auki.

Kolmijäseninen ydintiimi otti itsenäisen kommenttikierroksen jaettuun drive-dokumenttiin ennen ensimmäistä yhteistä tapaamistaan, pitäen mielessään linjauksen merkityksen tavoitteineen ja siitä hyötyvän kohderyhmän. Ydintiimin jäseniä olivat hallituksen sihteeri, seurakoordinaattori ja ohjaajatiimin edustaja. Sisältöä työstettiin selkeämmäksi, johdonmukaisemmaksi ja sanamuodot termeineen ymmärrettävimmiksi. Tekstiä ja kommentteja muodostui ja saimme edistettyä luonnosta valmiimmaksi ensimmäistä yhteistä tapaamistamme varten. Ydintiimi tapasi ensimmäisen kerran illalla 24.9.2023 teams-kokouksen välityksellä. Ydintiimi työsti linjausta keskustellen esiin nousseista kommentteista ja esiin nousseista kehitysideoista. Olimme pääosin samoilla linjoilla ja työstäminen tiimin kanssa oli luontevaa ja toisiamme kunnioittavaa. Muutamista kohdista, ollessamme erimieltä ratkaisimme tilanteen enemmistön mielipiteen mukaisesti rakentavasti keskustellen ja mielipiteitämme perustellen.

Otsikkotasolla puheenjohtajan kommentteihin viitaten, päädyimme pysymään alun perin luonnokseen kirjoitetuissa termeissä avaten niiden merkitystä hieman lisää kappaleen tekstissä, jotta nuoret toimijat ymmärtävät termien tarkoitukset. Koska aikataulu oli suhteellisen tiukka, ja jokainen oli saanut perehtyä materiaaliin omalla ajallaan, saimme linjauksen mielestämme valmiiksi yhden yhteistapaamisen aikana. Pyrimme tekemään rohkeita päätöksiä ja jättämään tähtitiimille jaettavaan kommentoitavaan dokumenttiin vain satunnaisia erityisesti pohdituttavia kohtia.

6.4 Tiimin sisäinen tiedonjako

Materiaalin jakamiseen ja kommentoimiseen hyödynnettiin salattua google-drive kansiota, johon jaettiin pääsy vain materiaalia työstäville henkilöille. Nopeaan ja vähäiseen tiedonsiirtoon käytimme whatsapp-sovellusta.

Tähti- ja ydintiimien tapaamisia hoidettiin kasvotusten ja teams-sovelluksen välityksellä. Hallituksen kokoukset järjestimme konkreettisina lähikokouksina toisiamme tavaten.

Linjauksen työstämisestä ei syntynyt seuralle seurakoordinaattorin palkkakulujen lisäksi muita kuluja.

6.5 Ristitarkastus ja kommenttipajamenetelmä dokumentin viimeistelyssä

Ydintiimin lähetettyä linjauksen tähtitiimin kommentoitavaksi, loput tiimiläiset sitoutuivat oikolukemaan ja kommentoimaan ydintiimin luonnosteleman linjauksen 4.10.2023 mennessä. Tähtitiimin kommenttien saaminen epäilytti ydintiimiä, joten ydintiimi varmisti kommenttien saamisen linjaukseen muistuttamalla tähtitiimiä kommenteista vielä 3.10.2023. Kommentoivat ja oikolukevat tiimiläiset pysyivät aikataulussa, ja ydintiimi sai haluamansa kommentit ja kehitysehdotukset sovitun aikataulun puitteissa.

Tähtitiimin esiin nostamia kehitysehdotuksia:

- Varapuheenjohtaja ehdotti ohjaajien palkitsemisen ja muistamisen sisällön paikan vaihtamista linjauksessa: palkkaus-kappaleesta osaamisen kehittämisen kappaleeseen. Ydintiimi hyväksyi ehdotuksen ja siirsi sisällön sitä kuvaavampaan kappaleeseen.
- Varapuheenjohtaja pohti sisällön muotoilemista palkattoman työsuhteen tiimoilta: seura on linjannut, ettei maksa palkkaa alle 13-vuotiaille apuohjaajilleen, mutta he saavat toimia vakuutettuina apulaisina vastuuohjaajan parina. Varapuheenjohtaja herätteli ajatuksia käytettävän termin osalta. Käytetäänkö linjauksessa termiä sopimus, työsopimus vai vastikkeeton työsopimus. Ydintiimi jätti tämän hallituksen pohdittavaksi, keskusteltavaksi ja päätettäväksi.
- Kaikki tähtitiimin jäsenet kannattivat ydintiimin uutta ehdotusta ohjaajien suunnitelmallisemmasta ensiapukouluttamisesta ja ensiapuasioiden vastuuhenkilön nimeämisestä. Vaikka tähtitiimi oli tästä uudistuksesta yhtä mieltä, asia jätettiin hallituksen päätettäväksi, sillä se tulisi lisäämään seuran kustannuksia.
- Kaikki tähtitiimin jäsenet kannattivat seuran ryhmäliikuntatuntien rajatonta käytömahdollisuutta seuran ohjaajille. Tällä pyrittäisiin motivoimaan uusia ohjaajia kokoneempien ohjaajien toiminnan tarkkailemiseen ja oppimiseen. Tämä kirjattiin linjaukseen.

- Tähtitiimi tarkensi seuran vaatimuksia palkkaa nostavien ohjaajien osalta. Jotta saa palkallisen työsopimuksen, tulee ohjaajalla olla vuoden ohjaajakokemus. Ohjaajakokemus voi olla joko kyseisestä tai toisesta urheiluseurassa hankittua. Totesimme toimivamme näin jo nykyisin, joten kirjasimme sen ylös linjaukseen.
- Varapuheenjohtaja pohti linjauksessa käytettyä termiä ”toimintaympäristön selkeys” linjauksessa ohjaajien toimintaa ohjaustilanteissa. Varapuheenjohtaja ehdotti termin vaihtamista lausekkeeseen ”kuinka tiloissa toimitaan”. Pohdintaa kyseisestä termistä aiheutti näin laajan termin ymmärrettävyys. Ydintiimi jatkopohitti varapuheenjohtajan nostamaa aihetta, mutta ei tehnyt muutosta, sillä toimintaympäristön selkeyden termin tarkoitusperänä oli pitää sisällään laajemman kokonaisuuden kuin vain ohjauksessa käytettävät tilat ja niissä toimimisen. Toimintaympäristön selkeyden termillä ohjataan ohjaajia huomioimaan tilojen toimivuus, turvallisuus, viestintä ja jäsenten opastaminen myös harjoitustilojen ulkopuolella, kuten koulun pihapiirissä ja käytävillä. Asia jätettiin hallituksen kommentoitavaksi ja päätettäväksi.

Kommenttikierroksen jälkeen pieni kolmen hengen ydintiimi tapasi vielä kerran illalla 4.10.2023 teams-yhteydessä ja työsti tähtitiimiltä syntyneet kommentit linjauksen tekstiksi, jättäen muutamia avoimia ja tarkentavia kohtia hallituksen kommentoitavaksi päätettäväksi. Hallituksen keskustelua ja päätöksiä vaativat kohdat koodattiin tekstistä punaiseksi. Saimme linjauksen hallituksen oikoluukuun sovitusti 4.10.2023, viikkoa ennen kokousta, jossa linjaus oli tarkoitus hyväksyä.

6.6 Linjauksen hyväksyminen

Kokouksessa 11.10.2023 hallitus perehtyi linjaukseen. Hallitus pääsi asiassa napakasti eteenpäin erittäin hyvän valmistelun johdosta: vain punaisella merkattuihin kohtiin jäätiin keskustelemaan, eikä koko linjausta luettu enää läpi tässä vaiheessa. Olihan jokainen saanut viikon aikaa perehtyä materiaaliin ja nostaa epäkohtia tai omia kehitysehdotuksia linjauksen kommentiksi hallituksen käsittelyä odottamaan. Harmiksemme jokainen hallituksen jäsen ei ollut perehtynyt materiaaliin sovitulla tavalla. Koska tähtitiimissä oli kuitenkin hallituksesta enemmistö, ja heidän lisäksi muutama hallituksen jäsen oli perehtynyt materiaaliin sovitusti, voitiin linjaus hyväksyä yksimielisesti enemmistöön luottaen 11.10.2023.

Hallituksen kokouksessa keskusteltiin aiemman tähtitiimin kommenttikierroksen jäljiltä pohdituttamaan jääneitä aiheita:

- Varapuheenjohtaja oli pohtinut sisällön muotoilemista palkattoman työsuhteen tiimoilta: seura oli linjannut jo aiemmin, ettei maksa palkkaa alle 13-vuotiaille apuohjaajilleen, mutta he saavat toimia vakuutettuina apulaisina vastuuhjaajan parina. Varapuheenjoh-

taja pohti, käytetäänkö linjauksessa termiä sopimus, työsopimus vai vastikkeeton työsopimus. Hallitus linjasi sisällössä käytettävän termiä henkilökohtainen sopimus, ilman etuliitettä työ-. Sopimukset tahdottiin kuitenkin edelleen kirjoittaa vakuutusten voimassaolon turvaamiseksi, läpinäkyvyyden ja vastuullisuuden osoittamiseksi.

- Hallitus hyväksyi tähtitiimin ehdotuksen ohjaajien suunnitelmallisemmasta ensiapukoulutamisesta ja ensiapuasioiden vastuuhenkilön nimeämisestä. Vaikka uusi toimintatapa tulisi lisäämään seuran kustannuksia, seuran laatu turvallisuuden ja vastuullisuuden näkökulmasta edistyisi merkittävästi. Vastuullinen ja turvallinen toiminta ovat toimivan ja laadukkaan toiminnan perusta, ja tähän tahdottiin panostaa tulevaisuudessa aiempaa enemmän. Hallitus kirjasi päätöksen linjaukseen. Vastuuhenkilöä ei nimetty, vaan se jätettiin päätettäväksi tammikuuisessa hallituksen järjestäytymiskokouksessa, jossa myös muut vastuutehtävät jaettaisiin uuden hallituksen kesken.
- Hallitus pohti ”toimintaympäristön selkeyden” termiä ja kävi keskustelua koko hallituksen toimesta. Ydintiimi perusteli termin tarkoitusta pitää sisällään laajemman kokonaisuuden kuin vain ohjauksessa käytettävät tilat ja niissä toimimisen. Toimintaympäristön selkeyden termillä tahdottiin ohjata ohjaajia huomioimaan tilojen toimivuus, turvallisuus, viestintä ja jäsenten opastaminen myös harjoitustilojen ulkopuolella, kuten koulun pihapiirissä ja käytävillä. Ydintiimi herätteli hallitusta linjaamaan toimintaa mieluummin liian laajasti, kuin suppeasti. Lopulliseen linjaukseen jätettiin termi toimintaympäristön selkeys, sillä käytännötoiminnoissa ohjaajien tulee huomioida laaja toimintaympäristö omassa toiminnassaan. Termin ympärillä saatiin hyvää, mutta rakentavaa keskustelua. Termi jätettiin linjaukseen, kuten ydintiimi oli sitä alun perin ehdottanut.

Hallituksen vastaanotto valmiista linjauksesta oli hyvä ja hallitus oli erittäin tyytyväinen toiminnan tueksi laaditusta valmiista dokumentista.

6.7 Viimeistely

Huolella työstetty ja hallituksen toimesta hyväksytty linjaus haluttiin viimeistellä jaettavaksi. Kokouksen jälkeen kirjoittaja teki valmiille linjaukselle saavutettavuustarkastuksen ja muunsi dokumentin PDF-muotoon. PDF-muoto valittiin siksi, ettei kuka tahansa voi ladata dokumenttia muokattavakseen, ja levittää tahallisesti tai tahattomasti vääräsisältöistä linjausta. Vaikka ilkeän riski kyseisen seuran ja dokumentin suhteen on pieni, haluttiin se sulkea pois.

Dokumentti julkaistiin seuran nettisivuille sovitusti marraskuun alkuun mennessä, muutaman ohjaajan ensin luettua ja annettua palautetta linjauksesta. Loppuvuoden ajan ohjaajat saivat perehtyä materiaaliin rauhassa, ja tammikuussa uuden kauden alettua seura järjestäisi ohjaajapalaverin,

jossa linjaus läpikäytäisiin yhdessä keskustellen läpi. Ohjaajia perehdytettäisiin materiaaliin koordinaattorin, puheenjohtajan ja hallituksen ohjaajatiimin toimesta seuraavien kausien aikana seuran koulutuksissa ja ohjaajapalaverissa. Perehtymällä linjaukseen yhdessä ohjaajien kanssa, linjauksesta saataisiin sille suunniteltu käytännönarvo toteen ja toiminnan laadullistamiseksi.

Julkaisemalla materiaalin julkiseksi seura pyrki osoittamaan kunnioitustaan ja läpinäkyvyyttään ohjaajien lisäksi myös jäsenistön suuntaan. Läpinäkyvässä seurassa toiminta on vastuullisempaa ja jäsenistö todennäköisesti sitoutuneempaa ja tyytyväisempää. Julkaisun jälkeen seura alkoi pohtia linjauksen jalkauttamissuunnitelmaa.

6.8 Palautteen kerääminen kohderyhmältä

Hallituksen linjauksen hyväksymisen, saavutettavuus tarkastuksen ja tiedostomuodon muuntamisen jälkeen ennen julkaisua linjauksesta kerättiin pienimuotoisesti palautetta seitsemältä ohjaajalta ja kolmelta vanhemmalta. Liite 2. Palautteen keräämisen tarkoituksena oli varmistua linjauksen tarpeellisuudesta, sisällön selkeydestä ja kerätä kohderyhmän ideoita linjauksen jalkauttamisesta käytäntöön. Palaute kerättiin nimettömästi google forms- kyselyllä.

Kysely varmisti linjauksen tarpeellisuuden myös pääkohderyhmän, eli ohjaajien osalta. 7/10 vastaajasta oli kokenut kaivanneensa vastaavaa linjausta toimintansa tueksi jo aiemmin. Nämä vastaajat olivat todennäköisesti seuramme ohjaajia, sillä 3/10 vastaajasta, oletettavasti vanhemmat, eivät olleet kokeneet kaipaavansa vastaavaa linjausta. Linjauksen hyödyllisyydestä ja sen sisällöistä vastaajat olivat erittäin tyytyväisiä. Kysymykseen vastattiin asteikolla 1-4, josta 4 on erittäin tarpeellinen ja 1 ei yhtään tarpeellinen, lähes kaikki vastaajat vastasivat vastauksen 4, erittäin tarpeellisen ja murto-osa vastaajista 3, tarpeellisen.

Vastaajilta kerättiin myös sanallista palautetta, mikäli sellaista tahtoisivat antaa. Kyselyssä kysyttiin kaipaisiko linjaus vielä lisää tai laajempaa tietoa jostain aiheesta. Vastauksissa esille nousi vanhempien vastuut ja velvollisuudet sekä kilpailutoiminta seurassa. Vastaajat ehdottivat näiden teemojen aukisanoittamista linjauksen monipuolistamiseksi. Lisäksi vastaajilta kysyttiin ideoita linjauksen jalkauttamisesta käytäntöön. Usea vastaajista ehdotti yhteistä linjauksen läpikäyntiä ohjaajien kanssa ja sen asettamista mahdollisimman helposti saavutettavaksi esimerkiksi nettisivuille lataamalla ja tulostamalla yhden linjauksen tiloihin, joissa ohjaajat toimivat. Muutama vastaajista nosti esille linjaukseen palaamisen aika-ajoin ja siihen linjattujen toimintatapojen muistuttamisesta kauden eri vaiheissa, ettei linjaus pääse unohtumaan.

Palautteista tehtiin yhteenveto hallituksen käsiteltäväksi ja jalkauttamissuunnitelman luomisen tukemiseksi.

7 Työn tuotos - Ohjaus- ja valmennuslinjaus

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi valmis, kirjallinen ohjaus- ja valmennuslinjaus seuran käytännön-toiminnan tueksi. Valmis ohjaus- ja valmennuslinjaus liitteenä, Liite 1. Pääaiheet ja niiden toiminnot on linjattu dokumentissa seuran ohjaajille tarvittavalla tarkkuudella niin, että linjauksen sisältöjä voidaan soveltaa henkilö-, ryhmä- tai tilannekohtaisesti. Pääaiheet ja teemat rakentuivat seuran toimintojen ympärille, Suomen Voimisteluliiton ja Suomen Olympiakomitean materiaaleihin pohjautuen. Linjauksen rakenne muodostui Suomen Olympiakomitean tähtiseuraohjelman materiaalien mukaiseksi.

Linjauksen pääaiheita:

- Seuran arvot ja seurakulttuuri (visio, missio, strategia)
- Kauden vaiheet
- Palkkaus
- Eettiset linjaukset
- Turvallisuus
- Oikeudet ja velvollisuudet
- Ohjaajan polku ja osaamisen kehittämisen tukeminen
- Harjoittelun suunnittelu

Linjauksen pääaiheita jaettiin väliotsikoihin ja kappaleita pyrittiin elävöittämään tekstin lisäksi erilaisin kuvin. Esimerkiksi seuran vuosikello, harrastajan ja ohjaajan polut, Voimistelun eettiset linjaukset ja Suomen Olympiakomitean Reilun Pelin periaatteet avattiin kuvina mielenkiinnon ylläpitämiseksi tekstipaljouden keskellä.

Vastuullisuuden teemoihin panostettiin, ja niitä kannettiin mukana teemasta toiseen. Etiikka ja vastuullisuus ovat voimistelussa ajankohtaisia teemoja, joten lajiliiton linjauksia ja ohjeistusta tahdottiin nostaa esille. Vastuullisuuden sisällöissä hyödynnettiin Suomen Olympiakomitean Reilun Pelin periaatteita ja Suomen Voimisteluliiton eettisiä linjauksia. Toiminta seurassa oli ollut jo aiemminkin tasa-arvoista, mutta sen sanoittamisella ja julki tuomisella pyrittiin lisäämään seuran arvoa ja tukemaan toiminnan johdonmukaisuutta. Linjauksella pyrittiin luomaan luotettavuutta ja avoimuutta seuran ja ohjaajien välille, ja täten sitouttaa ohjaajia ja seuratoimijoita yhä tiiviimmin mukaan seuratoimintaan ja sen kehittämiseen. Pidempään seurassa pysyvät ohjaajat olisivat taloudellisesti ja laadullisesti kannattavimpia. Vastuullisella ja luottamuksellisella johtamisella voidaan lisätä luottamusta organisaatiossa ja täten vaikuttaa positiivisesti toimijoiden sitoutumiseen (Laine 2017, 157-158.). Tasa-arvo huomioitiin linjauksessa niin seuran sisäisesti, kuin ohjaajien että harrastajienkin näkökulmasta.

Linjaus työstettiin word-dokumenttina, joka muunnettiin PDF-versioksi julkaisua varten. Valmis ohjaus- ja valmennuslinjaus julkaistiin seuran nettisivuille 27.10.2023.

8 Pohdinta

8.1 Tuotoksen sisällöstä

Opinnäytetyön tuotoksena työstetty ohjaus- ja valmennuslinjaus Jämsän Naisvoimistelijoille valmistui ajallaan. Linjauksen työstämisellä heräteltiin perinteikkään voimisteluseuran toimintatapoja nykypäivään ja edistettiin konkreettisesti seuran tavoitetta kohti tähtiseura-ohjelman onnistunutta auditointia. Tuotoksen työstäminen oli hyvä oppimisen paikka niin linjausta työstävälle kirjoittajalle, tähtitiimille kuin koko seuran hallitukselle. Seuran toimintatapojen tarkkaileminen, sanoittaminen ja uudelleen linjaaminen Suomen Voimisteluliiton ja Suomen Olympiakomitean materiaaleihin tutustuen herätti paljon tulevaisuuden kehitysideoita organisaatiossa. Linjauksen tavoitteena oli helpottaa ohjaajien käytännön toimintaa linjaamalla seuran toimintatapoja ja lisätä luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä seuran sisäisesti.

Vastuiden, velvollisuuksien ja oikeuksien pääteemat sisältöineen pohjautuvat eettiseen ja vastuulliseen toimintaan. Suomen Voimisteluliiton painottaessa ja linjatessa vastuullista, tasa-arvoista ja eettistä seuratoimintaa, näiden teemojen työstäminen linjaukseen oli merkityksestä, mutta itseleni myös mielekästä. Valmista materiaalia löytyi paljon ja pystyimme mukallemaan Suomen voimisteluliiton linjauksia seuramme toiminnassa. Koska seuran tavoitteena oli yhä vastuullisempi, johdonmukaisempi ja nykyaikaisempi toimintatapa, vastuullisuuden teemoissa huomioitiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden merkitys seuratoiminnassa ja työturvallisuudessa. Mikäli seuran toimintatavat eivät olisi olleet jo ennestään eettisiä tai vastuullisia, olisi tämä aihealue ollut mielestäni ehdottoman tärkeää, ja siihen olisi pitänyt paneutua vielä tätäkin enemmän, niin linjauksen, kuin jalkauttamissisällönkin suhteen.

Työnantajana ja työympäristönä seura pyrkii olemaan kaikin puolin esimerkillinen toimija. Saavutettavalla linjauksella pyrittiin laskemaan ohjaajien psyykkistä- ja sosiaalista kuormitusta linjaamalla toimintatapoja kirjallisesti ylös ja aina saatavilla olevaksi, mutta kuitenkin jättämällä liikkumavaraa ohjaajille voidakseen itse vaikuttaa työtapoihinsa ja työnsä mielekkyyteen.

Viihtyvyydellä ja henkisellä työterveydellä on merkittävä työkykyä ylläpitävä vaikutus. Työnantaja voi tarjota työntekijälle mahdollisuuksia kehittää itseään ja työtehtäviään niin, että ne ovat mielekkäitä ja vaihtelevia. Työnantajan tulee harkita missä määrin tämän edellyttäminen on turvallista. (Saloheimo 2016, 106.). Viihtyvyyttä ja henkistä hyvinvointia seurassa pyrittiin kehittämään selkeyttämällä seuran rakennetta ja nimeämällä linjaukseen hallituksen vastuuhenkilöitä yhteydenoton helpottamiseksi. Linjauksella pyrittiin mahdollistamaan toiminnan kehittämistä yhä ohjaajia osallistavammaksi ja tukevammaksi.

Erityisesti itsenäistä mietintää aiheutti kappale ”harrastajan oikeudet ja velvollisuudet”. Onko kyseinen otsikko sisältöineen ohjaajatoimintaa tukevaa, vai voisiko sen ottaa sisällöstä pois linjauksen lyhentämiseksi? Asia mietitytti jo työstäessämme linjausta, mutta päädyimme pitämään sisällön linjauksessa, sillä ajatuksella, että ohjaajan on oltava tietoinen myös harrastajien velvollisuuksista osataksaan kohdella kaikkia harrastajia tasa-arvoisesti ja arvostaakseen itse omaa tärkeää työtänsä, jota myös harrastajilta veloitetaan. Mikäli linjaus olisi ollut turhan pitkä, tai linjaukseen olisi tahdottu sisällyttää vielä muita teemoja, olisi harrastajan velvollisuudet olisi ollut ensimmäiseksi linjauksesta poistettava teema. Harrastajia ja harrastajien vanhempia ohjaa seuran pelisäännöt, joten niiden uudelleen sanoittaminen linjauksen tavoin ei olisi välttämätöntä.

Lisäksi jäin pohtimaan, tulisiko seuran hallituksen toimijoiden vastuuroolit avata linjaukseen, sillä osa niistäkin on niin sanotusti ohjaamista. Koulutusvastaava ohjaa ja tukee ohjaajia koulutuspolullaan, ensiapuvastaava toimii ohjaajien ensiaputaitojen vastuuhenkilönä ja vastaa sen kartoittamisesta ja kehittämisestä. Lisäksi hallituksessa toimivan ohjaajatiimin vastuulla on hoitaa ohjaajien asioita, kuten kausittaisia palaverieja ja tuoda ohjaajien ääntä kuuluviin hallituksen kokouksissa. Koska dokumentin ajatus on toimia ohjaajien toiminnan tukena, olisi mahdollisesti järkevää, että linjauksessa olisi vielä selkolukisemmin kerrottu kaikista hallituksen vastuuhenkilöistä vastuutehtävineen. Uskon, että näiden vastuutehtävien ja niiden takana seisovien henkilöiden ollessa epäselviä, on ohjaajien hankalampaa nostaa asioita esille. Syksyllä seurassa aloittamani koordinaattorin yksi työtehtävien osa-alueista on koordinoida ja ohjata ohjaajatoimintaa, joten asia on sinällään hallinnassa. Taakan jakaminen ja ohjaajatiimin aktivoituminen kuitenkin voisi laadullistaa toimintaa näkökulmien monipuolistuessa.

Lopulta koimme sisällön kuitenkin vastaavan sitä tarkoitusta mihin linjaus työstettiin ja saimme materiaalista selkolukuisen ja sopivan mittaisen. Hallitus oli erittäin tyytyväinen käytännön toimintaa ohjaavasta linjauksesta sisältöineen. Myös ohjaajilta kerätty palaute tuki tätä kiitollisuutta.

8.2 Tuotoksen vaiheista

Tuotoksen vaiheet etenivät projektille ominaisella ja luontevalla tavalla, mutta jälkeempään pohtien projektin suunnitelmallisuus aikatauluineen olisi voinut olla kokonaisuutena selkeämpää heti tarvekartoituksesta alkaen.

Linjauksen aloittaminen oli prosessista mielekkäin, sillä muiden seurojen linjauksista ja Suomen Olympiakomitean materiaaleista sain luotua hyvän luonnoksen. Sisältöjen rajaaminen prosessin alkuvaiheessa oli suhteellisen helppoa, sillä en nostanut linjaukseen mitään kohtia mitkä eivät koskeneet millään tavoin seuran nykyistä toimintaa. Nostin kuitenkin kaikki sellaiset kohdat ja aiheet, jotka joltain osin viittasivat sen hetkiseen seuratoimintaan.

Dokumentin edetessä yhä laajemmaksi kokonaisuudeksi linjauksen sisältöjen rajaaminen oli kuitenkin vaikeaa. Linjauksen tuli pysyä lyhyenä ja ytimekkäänä, mutta sisältää kuitenkin kaiken oleellisen toimintaa tukevan sisällön. Keskustelimme ydintiimin kanssa usein siitä, mikä tässä linjauksessa todella on oleellista ja mikä ei. Tällöin palasimme perusasioiden äärelle, ja lähestyimme asioita nykyisen seuratoiminnan kannalta. Kenelle linjausta tehdään ja miksi he linjausta lukevat, kenen toimintaa linjauksen on tarkoitus tukea ja kehittää ja millä laajuudella.

Nyt ohjaus- ja valmennuslinjauksen projektin ollessa valmis, lähtisin lähestymään asiaa heti selkeämmin, kuten loppuvaiheessa teimme: mikä on prosessin aikataulu ja kuka huolehtii, että aikataulussa pysytään? Nimeäisimme heti alussa dokumenttia työstävän ydintiimin, kommentoivan tähtiimiin, tavoitteen ja aikataulun prosessille. Tiimityöskentely seurassa, joka perustuu pääosin vapaaehtoisuuteen, oli hieman haastavaa toteuttaa tämänkaltaista tiimiprojektia. Henkilökohtaiset resurssit vaikuttivat tiimiläisten sitoutumiseen ja motivaatioon työskennellä sovitun tavoitteen eteen. Koska toimin tiimissä ainoana palkallisena liikunta-alan ammattilaisena, koin tiimityöskentelyn aika-ajoin hyvin yksinäiseksi ja kuormittavaksi. Oli haastavaa tehdä ratkaisuja seuran puolesta ilman tiimiläisten tukea. Koin aika-ajoin, että mikäli en tekisi itsenäisiä ratkaisuja, en saisi edistettyä linjausta eteenpäin. Eteenkin viestinnässä tiimin kesken koin välinpitämättömyyttä ja passiivisuutta, WhatsApp-viesteihin ei usein vaivauduttu edes reagoimaan, joka aiheutti tunteen, ettei tiimiläisiä kiinnosta projektin edistäminen. Tapaamisissamme viestintä ja vuorovaikutus oli kunnioittavaa ja edistyksellistä. Tulevaisuuden projekteissa sovimme heti alkuun selkeämmän aikataulun, tavoitteen ja tiimitoiminnan pelisäännöt.

Palautteen kerääminen valmiista linjauksesta ohjaajilta ja vanhemmilta oli kannattavaa. Tätä menetelmää olisi voinut hyödyntää myös muissa linjauksen vaiheissa. Ennen linjauksen työstämistä seuran olisi ollut hyvä tehdä tarvekartoitus selvittäen, mitkä osa-alueet ohjaajat kokevat epäselkeinä tai mihin kaipaisivat seuralta enemmän tukea. Tällöin linjauksen tavoite olisi toteutunut vielä tätäkin paremmin. Koska ohjaajat olivat linjaukseen tyytyväisiä, oli palautekysely linjauksen viimeistelyvaiheessa riittävä, mutta uskon että ohjaajilta olisi voitu saada linjaukseen lisäarvoa, mikäli heitä olisi osattu ja uskallettu hyödyntää prosessissa enemmän. Linjausta päivitettäessä ohjaajia tulee osallistaa enemmän.

Ohjaus- ja valmennuslinjauksen työstäminen oli kokonaisuutena monimuotoinen ja omaa ammattitaitoani monipuolisesti kehittävä. Koska olen toimeksiantajaseuran ohjaajakasvatti, olen kasvanut normaaliin, jossa tämän kaltaisia dokumentteja tai linjauksia ei ole ollut. Prosessin sisältöön ja muiden seurojen vastaaviin linjauksiin tutustuminen avasi silmiäni ja laajensi osaamistani niin valmentajana kuin seurakehittäjänäkin. Olin kiinnostunut muiden seurojen toimintatavoista ja pidän yksin työskentelystä, joten toiminta oli mielekästä myös siltä osin. Benchmarking-menetelmä toimi tämän

projektin osalta erittäin hyvin ja se oli terminä minulle uusi. Benchmarking-menetelmästä tietoisempänä voin jatkossa hyödyntää menetelmää varmasti niin opinnoissani kuin työelämässäni.

8.3 Jalkauttamisesta

Jatkossa seura suunnittelee jalkauttamissuunnitelman, joka pitää sisällään jalkauttamisen aikataulun ja toimenpiteet, joiden avulla linjaus jalkautetaan osaksi käytännön toimintaa. Seuran tulee pohtia tarkasti, ja kirjata ylös, kuinka jalkauttamista konkreettisesti toteutetaan, seurataan ja mahdollisesti mitataan. Jalkauttamiselle tulee luoda selkeä aikataulu ja määrittää siitä huolehtiva vastuuhenkilö. Ohjaajille ja muille seuratoimijoille pyritään luomaan avoin keskusteluyhteys linjauksen sisällöistä ja sen päivittämisen tarpeista. Ohjaajien antamaa palautetta ja toiveita jalkauttamisesta hyödynnetään jalkauttamisen käytäntöä suunnitellessa. Linjausta tulee hyödyntää käytännötoiminnan tukena läpi kausien, jotta sen ajantasaisuudesta voidaan huolehtia. Linjauksen päivittämisen vastuu ja oikeus on seuran hallituksella, joten toivon, että hallitus pitää linjauksen mukana oman toimintansa tukena ja palaa siihen aika-ajoin kriittisesti suhtautuen.

Jalkauttamisen käynnistämiseksi ohjaus- ja valmennuslinjaus on jaettu ohjaajien saataville julkistamisen myötä ja ohjaajille on annettu loppuvuosi 2023 aikaa perehtyä linjaukseen halutessaan. Linjauksesta on luotu tiivistetty PowerPoint-esitys (liite 3), jonka avulla linjaus läpikäydään ohjaajien kanssa uuden kauden alussa, tammikuussa 2024.

Suurin osa kirjatusta linjauksista ovat jo seurassa vakiintuneita käytäntöjä. Seuran tahtoa kehittää ohjaajien toimintatapoja ja suunnitelmallisuutta laadun parantamiseksi, aiotaan jalkauttamisessa ensimmäisten kausien aikana panostaa suunnitelmallisuuteen ryhmien ohjauksen osalta. Tämä tullaan toteuttamaan osallistamalla ohjaajia enemmän avoimeen suunnitelmallisuuteen selkeiden ohjeiden ja suunnitelmarunkojen pohjalta. Ensimmäisellä kaudella pyritään luomaan kauden suunnitelmat niin tarkasti, että niitä voidaan hyödyntää seuraavakin kaudella, aiemmin tehtyjä suunnitelmia parannellen. Näin seura luo itselleen yhä laadukkaampaa ja johdonmukaisempaa käytännön toimintatapaa, joka helpottaa myös tuntiohjaajien vastuuta suunnittelusta jatkossa.

Seura päivitti linjaukseen uuden toimintatavan liittyen ohjaajien ensiaputaitoihin: seura mahdollistaisi tulevaisuudessa ohjaajilleen täsmällisemmin ensiaputaitoihin ja urheiluvammoihin perustuvaa koulutusta seuran vastuullisuuden ja turvallisuustason nostattamiseksi. Seuran hallituksen vastuulla on nimetä tähän tehtävään vastuuhenkilö, määrittellä tehtävänkuva ja luoda aikataulusuunnitelma käytännön tueksi ja uuden toimintatavan takaamiseksi. Hallitus ottaa tehtävänkuvan jatkossa yhdeksi hallituslaisten virallisista vastuualueista ja vastuuhenkilö valitaan vuodeksi kerrallaan hallituksen järjestäytyessä aina tammikuussa.

Linjauksen jalkauttamisella seura toivoo osallistavansa yhä enemmän ohjaajiaan mukaan toiminnan kehittämiseen. Näiden toteutumista käytännössä ei voitu seurata opinnäytetyön aikatauluta-voitteiden takia. Uskon, että ohjaus- ja valmennuslinjaus auttaa seuraa kehittymään yhä laadukkaammaksi ja nykypäiväisemmäksi.

8.4 Yhteenveto

Linjauksen työstäminen aloitettiin ensimmäisellä kerralla aivan liian kiireettömästi ja vailla mitään suunnitelmaa. Päinvastaisesti syksyllä 2023 asia hoidettiin kiireellä, sillä toimeksiantajaseuran tavoitteena oli auditoitua lasten- ja nuorten tähtiseuraksi vuoden 2023 loppuun mennessä (Jämsän Naisvoimistelijat 2023). Aikataulua kuitenkin hieman löysättiin viime hetkillä ja tavoite auditoinnista siirrettiin keväälle 2024. Mielestäni ratkaisu oli oikea. Syynä aikataulun siirtämiselle oli lisäajan saaminen muiden dokumenttien ja toimenpiteiden tekemiselle. Aikataulussa olisi ollut mahdollista pysyä, mutta seura tahtoi hoitaa kokonaisuuden laadukkaasti kiirehtimättä. Tällä taataan käytännöllisempi jalkauttaminen ja varmempi käytännönarvo. Ohjaus- ja valmennuslinjauksen valmistuttua seuran tähtiseura-ohjelma edistyi toivotulla tavalla ja seura pääsi keskittymään tähtiseura-ohjelman muihin osa-alueisiin.

Yhtenä linjauksen taustatavoitteena oli työn hyödynnettävyys seuran lisäksi paikallisesti. Seuran tavoitteena oli vaikuttaa aluetasolla myös muiden toimijoiden herättelyyn vastuullisuudesta ja läpinäkyvyydestä. Yhden seuran kehitettyä toimintaansa myös muut lähialueen toimijat toivottavasti heräävät pohtimaan toimintansa laadukkuutta, vastuullisuutta ja niiden kehittämistä. Parhaassa tapauksessa koko lähialueen seuratoiminnan laatu lisääntyy lähivuosien aikana jokaisen seuran tehdessään oman osuutensa vastuullisemman ja laadukkaamman seuratoiminnan puolesta. Valmiista opinnäytetyön tuotoksesta voi hyötyä myös muut kuin paikalliset pienet seuratoimijat, joiden ajatuksena on luoda ohjaus- ja valmennuslinjaus toimintansa tukemiseksi. Paikallisten seuratoimintojen kehittyessä ja laadullistuessa toimijat yhdessä kehittävät ja lisäävät alueensa asukkaiden liikunnallista aktiivisuutta. Isossa kuvassa tämä kehittää myös kansallisen tason liikunnallisuutta.

Pasi Kosken ja Pasi Mäenpään katsauksessa urheiluseuratoiminnan nykytilaan nostetaan esiin jäsenten ja harrastajien kasvaneet ja yhäkin kasvavat odotukset seurojen laadukkaasta ja ammatillisemmasta toiminnasta. Viimevuosina seuratoiminta on ammattimaistunut kovaa vauhtia ja seuroilta vaaditaan yhä ammatillisempia toimintatapoja linjauksineen. Kansalaisten, mutta eteenkin lasten ja nuorten liikuttajina seuroilla on erittäin iso, lähestulkoon korvaamaton rooli nykytilanteessa. Liikuttamisen lisäksi seuratoiminta ja liikunta sosiaalistaa harrastajia. (Koski&Mäenpää s.a.). Liikunnan lisääntyessä kokonaisvaltainen hyvinvointi paranee. Liikunta ehkäisee ja hoitaa monia kansansairauksia, parantaa mielialaa, vähentää stressiä ja terävöittää toimintakykyä kaiken ikäisillä. Lasten ja nuorten hyvin toteutetulla liikunnalla voidaan positiivisesti vaikuttaa liikunnan

kasvamiseksi osaksi terveitä elämäntapoja ja myönteistä minäkuvaa. (UKK-instituutti 2022). Laadukkaalla seuratoiminnalla mahdollistetaan näitä hyvin toteutettuja liikuntamahdollisuuksia, joka vaikuttaa kansallisella tasolla koko kansan terveyteen. Kansanterveyden pysyessä vakaana tai jopa parantuessa, terveydenhuollon kuormittuminen voi helpottua.

Linjauksen valmistuttua ja tulevaisuudessa laadun lisääntyessä seurassa, lähialueen toimijoiden arvostus ja jäsenistön haluttavuus seuraa kohtaan todennäköisesti lisääntyä. Uskon, että tämän seurauksena seuran harrastajamäärät ja yksilöllinen liikunnan määrä positiivisesti kasvavat.

Linjauksen edistäessä toimeksiantajan tähtiseura-ohjelmaa kansallisen tason seuratoiminta kehittyy ja julkaistun linjauksen jalkauttaminen tulee kehittämään seuran toiminnan laadukkuutta, mahdollistaen yhä turvallisempaa ja arvokkaampaa seuratoimintaa, eteenkin lasten- ja nuorten liikunnan osalta. Nykypäiväisen seura- ja urheilutoiminnan ammatillistuessa yksittäisten toimijoiden on tärkeää pysyä kehityksessä mukana ja pitää toiminta laadukkaana ympäröivän maailman muutoksista huolimatta. Tällä mahdollistetaan lasten liikunnan ylläpito ja lisääntyminen, sekä niiden vaikutus kansanterveyteen nyt ja tulevaisuudessa.

Lähteet

- Autio, Pekka. Toimiva tiimityöskentely. Luettavissa: <https://pekkaautio.fi/toimiva-tiimityoskentely/>. Luettu 1.11.2023.
- Kiia Innanmaa. 2019. Tiimityön ABC. Esseepankki. Luettavissa: <https://esseepankki.proakatemia.fi/tiimityon-abc/>. Luettu 21.11.2023.
- Nuppu Laaksonen. 2019. Benchmarking oppimisprosessina. Esseepankki. Luettavissa: <https://esseepankki.proakatemia.fi/benchmarking-oppimisprosessina/>. Luettu 22.11.2023.
- Heidi Rautajoki. 2023. Lapset huolestuvat hikoilusta ja sykkeen noususta. Helsingin sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000009905779.html>. Luettu 25.10.2023.
- Jaakkola T. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. 2000. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja. Liikuntapedagogiikka. 2017. E-kirja.
- Jämsän Naisvoimistelijat 2023. Tietoa seurasta. Luettavissa: <https://jamsannaisvoimistelijat.sporttisaitti.com/tietoa-seurasta/tahtiseura/>. Luettu 10.10.2023.
- Keravan Voimistelijat. s.a. Valmennuslinjaus. Luettavissa: <https://www.keravanvoimistelijat.fi/kilpaurheilu/joukkuevoimistelu/valmennuslinjaus/>. Luettu elokuu 2023.
- Koskela, Juha & Pasanen, Kati & Rinne, Marjo & Suni, Jaana & Taulaniemi, Annika. Biomekaniikan perusteet. UKK-Instituutti. s.a. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/12/TULE-ABC-biomekaniikan-perusteet-UKKi.pdf>. Luettu 1.11.2023.
- Koski, P. & Mäenpää P. 2018. Suomalaiset urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Opetus ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160926>. Luettu 25.10.2023.
- Laine, P. 2017. Osaaminen, hyvinvointi ja sosiaalinen vastuu työorganisaatioissa. Turku. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos. E-kirja. Luettu 11.10.2023.
- Oulun Naisvoimistelijat. 2023. Ohjaus- ja valmennuslinjaus. Luettavissa <https://www.oulunnaisvoimistelijat.fi/seuramme/toimintavuosi-ja-toiminnan-linjauks/ohjauksen-ja-valmennuksen-linjaus/>. Luettu elokuu 2023.

Pasi Koski & Pasi Mäenpää. Suomalaiset liikuntaja urheiluseurat – tilanne, muutokset ja tulevaisuus. Raporttitiivistelmä. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161059/Suomalaiset%20liikunta-%20ja%20urheiluseurat.pdf>. Luettu 25.10.2023.

Pasi Koski & Pasi Mäenpää. Suomalaiset liikuntaja urheiluseurat – tilanne, muutokset ja tulevaisuus. Raporttitiivistelmä. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161059/Suomalaiset%20liikunta-%20ja%20urheiluseurat.pdf>. Luettu 25.10.2023.

Patterson, J. G., Keppler, K. & Mapson, R. 1995. Benchmarking Basics Looking for a Better Way. Course Technology / Cengage Learning. E-kirja. Luettu 11.10.2023.

Robinson, M. J. 2010. Sport club management. Champaign, IL: Human Kinetics. E-kirja. Luettu 13.10.2023.

Saloheimo, J. 2016. Työturvallisuus: Perusteet, vastuu ja oikeusturva. 3., uudistettu painos. Helsinki: Talentum Pro. E-kirja. Luettu 11.10.2023.

Suomen Olympiakomitea. 2021. Reilu Peli Urheiluyhteisön eettiset periaatteet. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/11/a49b971c-reilu-peli-2021.pdf>. Luettu 21.11.2023.

Suomen Olympiakomitea 2023. Säännöt. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2023/06/8d8616f1-liite-3.-olympiakomitean-toimintasaannot-hyvaksytty-olympiakomitean-kevatkokouksessa-30.5.2023.pdf>. Luettu 20.10.2023.

Suomen Olympiakomitea 2023a. Olympiakomitea pähkinän kuoressa. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/suomen-olympiakomitea-ry/>. Luettu 10.10.2023.

Suomen Olympiakomitea 2023b. Ohjauksen- ja valmennuksen linjaus. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/a18ae1b6-seuran-ohjauksen-ja-valmennuksen-linjaus_3_2020.pdf. Luettu elokuu 2023.

Suomen Olympiakomitea 2023c. Suomen Olympiakomitean jäsenet. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/suomen-olympiakomitea-ry/jasenet/>. Luettu 20.10.2023.

Suomen Olympiakomitea 2023d. Tähtiseurat. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat/>. Luettu 20.10.2023.

Suomen Olympiakomitea. s.a. Suomalainen urheiluseuratoiminta. Luettavissa: <https://www.olympiakumppaniksi.fi/suomalainen-urheiluseuratoiminta/>. Luettu 25.10.2023.

Suomen Olympiakomitea. 2023e. Suomalainen urheiluseuratoiminta. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/>. Luettu 21.11.2023.

Tampereen Työväen Naisvoimistelijat. s.a. Valmennuslinjaus. Luettavissa <https://www.ttnv.fi/joukkuevoimistelu/valmennus/valmennuslinjaus/>. Luettu 20.8.2023.

THL 2020. Elintavat ja ravitsemus. Luettavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>. Luettu 27.11.2023.

Tikkakosken Voimistelijat. 2023. Ohjaus- ja valmennuslinjaus. Luettavissa: <https://tivoli.sporttisaitti.com/vastuullisuus/ohjaus-ja-valmennuslinjaus/>. Luettu 20.8.2023.

UKK-Instituutti. 2022. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Luettu 25.10.2023.

Vero. 2023. Yleishyödyllisen yhteisön tuloverotus. Luettavissa: <https://www.vero.fi/yritykset-ja-yhteisot/verot-ja-maksut/yhdistys-ja-saatio/yleishyodyllisen-yhteison-tuloverotus/>. Luettu 27.11.2023.

Voimisteluliitto 2023. Säännöt. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/saannot-2022/>. Luettu 20.10.2023.

Voimisteluliitto 2023a. Tietoa meistä. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/tietoa-meista/>. Luettu 10.10.2023.

Voimisteluliitto 2023b. Vastuullisuus. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/vastuullisuus/>. Luettu 13.10.2023.

Voimisteluliitto 2023c. Yhteystiedot. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/yhteystiedot/#ukk>. Luettu 20.10.2023.

Voimisteluliitto 2023d. Koulutuspolku, yksilölliset polut. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/ohjaajille-ja-valmentajille/koulutuspolku/yksilolliset-polut/>. Luettu 1.11.2023.

Voimisteluliitto 2023e. Koulutuspolku, lasten ja nuorten ohjaaja. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/ohjaajille-ja-valmentajille/koulutuspolku/lasten-ja-nuorten-ohjaaja/>. Luettu 1.11.2023.

Richard M. Ryanin ja Edward L. 2023. Decin itseohjautuvuusteoria. Wikipedia. Luettavissa <https://fi.wikipedia.org/wiki/Itseohjautuvuusteoria>. Luettu 1.11.2023.

Liitteet

Liite 1: Valmis ohjaus- ja valmennuslinjaus, Jämsän Naisvoimistelijat ry



SISÄLLYS

OHJAUS- JA VALMENNUSLINJAUS	1
SEURAN ARVOT JA SEURAKULTTUURI	1
Seuran toiminta-ajatus ja missio	1
Seuran visio	1
Seuratoiminnan merkitys yhteiskunnalle	1
Seuran arvot ja toiminnan vuosikello	2
KAUDEN ALOITUS	3
KAUDEN PÄÄTÖS	3
PALKKAUS JA PALKANMAKSU	3
EETTISET LINJAUKSET	4
Ohjaus- ja valmennustoimintaa ohjaavat eettiset arvot	4
TURVALLISUUS	4
OHJAAJAN JA VALMENTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET	6
Rooli ja merkitys	6
Ohjaajan ja valmentajan velvollisuudet	6
Ohjaajan ja valmentajan oikeudet	6
Valmentajan vastuut ja velvollisuudet	7
Palautteen anto voimistelijoille	7
HARRASTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET	7
Harrastajan oikeudet	7
Harrastajan velvollisuudet	7
OHJAAJAN POLKU SEKÄ OSAAMISEN LISÄÄMISEN TUKEMINEN	8
Ohjaajan perehdyttäminen seuran toimintaan ja valmennuslinjaan	8
Voimisteluliiton ja Keski-Suomen liikunnan koulutukset	8
Seuran sisäinen mentorointi	9
Ohjaajuuden kehittäminen	9
TOIMINNAN TAVOITTEET	9
Seuran harrastustoiminnan tavoitteet ja liikkujan polku seurassa	9
Ikäluokkakohtaiset osaamistavoitteet ja sisällöt	10
Ikäluokkakohtaiset harjoitusmäärät	12
KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA	12
Fyysisen kehityksen seuranta	12
Motivaation seuranta	12
Palautekyselyt	12
HARJOITTELU SUUNNITTELU	13
Vuosisuunnitelma	13
Kausisuunnitelma	13
Jaksosuunnitelma/painopistejajattelu	13
Viikko- tai harjoitussuunnitelma	14



OHJAUS- JA VALMENNUSLINJAUS

Ohjaus- ja valmennuslinjauksessa on määritelty seuran toiminta-ajatus, arvot ja visio sekä kuvattu seuran toimintatapoja. Ohjaus- ja valmennuslinjaus on julkinen asiakirja ja siihen voidaan tehdä tarvittaessa päivityksiä. Päivitykset hyväksyy ja kirjaa hallitus. Ohjaus- ja valmennuslinjaus käydään kauden alkaessa läpi yhdessä ohjaus- ja valmennustoimintaa toteuttavien henkilöiden kanssa. Jokainen seuratoimija on velvollinen perehtymään linjauksen sisältöön ja toimimaan ohjaus- ja valmennuslinjauksen kirjatulla tavalla ja antamaan kehitysideoita seuratoiminnan kehittämiseksi.

SEURAN ARVOT JA SEURAKULTTUURI

Seuran toiminta-ajatus ja missio

Seura tarjoaa monipuolisia liikuntapalveluita eri-ikäisille jäsenilleen. Seura kannustaa ihmisiä liikkumaan ja mahdollistaa seuratoiminnallaan sen, että liikkuminen on osana terveitä elämäntapoja ja mahdollista läpi elämän.

Seura kehittää toimintaansa vastaamalla jäseniltä tulleisiin toiveisiin seuran liikuntapalvelujen tarjonnasta. Seura kuuntelee ja seuraa alueelta tulevia tarpeita liikunnallisen harrastamisen mahdollisuuksien tarjoamisessa. Seura pyrkii mahdollistamaan liikunnallisen kasvupolun ja mahdollisuuden kilpavoimisteluun niissä lajeissa, jotka seuran resursseissa on mahdollista toteuttaa.

Seuralle tärkeää on liikunnan ilo ja tähän seura tarjoaa mahdollisuuksia iloisissa, liikunnallisissa ryhmissä, joissa jokainen saa liikkua oman taitotason ja kyvykkyytensä mukaisesti. Seura kunnioittaa perinteisen voimisteluseuran toimintaideaa ja keskittyy toiminnassaan siihen, jonka parhaiten osaa.

Seuran visio

Seuran visio, eli tulevaisuuden näkymä on liikuttaa mahdollisimman laajaa asiakaskuntaa alueellaan ja säilyttää maine laadukkaana liikunnallisten palveluiden tarjoajana. Laadukas maine ylläpidetään osallistumalla koulutuksiin ja tapahtumiin sekä kehittämällä seuratoimintaa ajantasaisesti. Seura mahdollistaa sekä kevyttä harrastamista että tavoitteellista kilpavoimistelua ja pyrkii aktiivisesti tarjoamaan liikunnallisen kasvupolun ja mahdollisuuden kilpavoimisteluun niissä lajeissa, jotka seuran resursseissa on mahdollista järjestää. Seura pyrkii kasvattamaan alueen lasten ja nuorten liikuntamääriä ja tukea heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Seura pyrkii laajentamaan toiminta-alueitaan parantaakseen saatavuuttaan resurssien sallimalla laajuudella.

Visio saavutetaan toteuttamalla seuran toiminta-ajatusta.

Seuratoiminnan merkitys yhteiskunnalle

Seuran tavoite on seuratoiminnallaan opettaa ja tukea terveellisiä ja liikunnallisia elämäntapoja. Lapsena opittu liikunnan ilo kantaa usein aikuisiälle asti. Liikunnalliset elämäntavat edistävät jaksamista ja vähentävät etenkin tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä kansantauteja.



Seuran arvot ja toiminnan vuosikello

- LIKUNNAN ILO**
 Seura kokee tärkeäksi tarjota jäsenille miellyttäviä ja kannustavia kokemuksia liikunnan parissa.
- KANNUSTAVA**
 Seura kannustaa kaikkia liikunnalliseen elämäntapaan. Ohjaajat toimivat työssään innostavasti ja kannustavasti!
- VASTUULLINEN**
 Seuran toiminta on vastuullista ja laadukasta. Seura huolehtii, että ohjaajien toiminta ryhmien sisäisesti on vastuullista psyykkisen ja fyysisen turvallisuuden huomioiden. Jäseniä kannustetaan ja ohjataan pelisäännöin toimimaan vastuullisesti. Seura toimii kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti ja pyrkii toiminnassaan kannustamaan kulkemista kävellen, pyörällä tai kimppekyydein. Toimintaa pyritään laajentamaan kestävän kehityksen mahdollistamiseksi ja autokyytien vähentämiseksi.
- UUDISTUVA**
 Seura haluaa kehittyä ja sillä on valmius uudistaa toimintaansa, kunnioittaen perinteitä ja seuran perustehtävää.





KAUDEN ALOITUS

Kauden alussa seura järjestää ohjaajapalaverin, jossa käydään läpi alkavan kauden tärkeimmät asiat ja kirjoitetaan jokaiselle ohjaajalle voimassa oleva työsopimus. Seura tarkistaa kaikki uusilta, yli 15 vuotta täyttäneiltä ohjaajiltaan rikosrekisteriotteen ja työsopimus kirjoitetaan vain henkilöille, joilla ei ole merkintöjä. Ohjaajan omalla vastuulla on tilata ja toimittaa seuran puheenjohtajalle rikosrekisteriote lasten- ja nuorten kanssa työskenteleville henkilöille. Seura maksaa tilauksesta aiheutuneen kulun keskitetysti takaisin ohjaajille, joille työsopimus kirjoitetaan. Ohjaajapalaverissa jaetaan ohjaajakansiot ja tuntiseurantalomakkeet ajantasaista täyttämistä varten.

Ennen kauden aloitusta vastuuhajaat hoitavat omalle ryhmälleen tarvittavan suunnittelun. Hän huolehtii, että apuohajaat saavat opetella ohjaamista turvallisessa ympäristössä pelkäämättä epäonnistumista samalla mahdollista harrastamisen turvallisuuden ja innostavuuden.

Ensimmäisillä ohjauskertoilla ohjaajat huolehtivat toimintaympäristön selkeydestä ja vanhempien tarvittavasta informoinnista. Oman ryhmän käyttämät tilat on nimetty ja harrastajia vanhempineen ohjeistetaan paikan päällä aktiivisesti. Ryhmytymisen ja yksilöllisen palautteenannon mahdollistamiseksi ensimmäisillä toimintaviikoilla harrastajille teipataan etunimet paitoihin.

Harrastajien ilmoittautuminen kaudelle hoituu sähköisesti Hoika -palvelun kautta yhdeksi kaudeksi (syys- tai kevätkausi) kerrallaan. Vastuuhaja huolehtii, että seuran laskutusta hoitava taho on tietoinen harrastuksen lopettaneista jäsenistä.

KAUDEN PÄÄTÖS

Kauden päättyttyä vastuuhajaat huolehtivat ryhmänsä ruksilistat ja tuntipäiväkirjat seuran hallintaan. Näistä tulee selkeästi käydä ilmi kulloinkin paikalla olleiden jäsenten ja ohjaajien läsnäolo. Jäsenten ruksilistoja tarkkaillaan laskutuksen oikeellisuuden takaamiseksi. Vastuuhajaan merkitsemiä ohjaajien läsnäoloja verrataan ohjaajien toimittamiin tuntiselvityksiin palkanmaksun oikeellisuuden takaamiseksi. Vastuuhaja neuvoa omia palkkaa nostavia apuohjaajiaan tuntipäiväkirjan täytössä ja toimittamisessa.

PALKKAUS JA PALKANMAKSU

Jokaiselle ohjaajalle kirjoitetaan kauden alussa työsopimus, josta selviää työsopimuksen kesto ja tuntipalkka. Tuntipalkka on henkilökohtainen ja siihen vaikuttaa ohjausroolin vastuu, ikä, seuraturuntemus, ohjaajakokemus ja koulutustausta. Palkkaa nostavan ohjaajan ikäraja on 13-vuotta. Sopimus kirjoitetaan myös nuoremmille, palkattomille ohjaajille vakuutusten voimassaolon varmistamiseksi. Uusilta apuohjaajilta vaaditaan ennen palkanmaksua Startti-koulutus (tai vastaava) ja vuoden ohjaajakokemus, joka tukee seurassa tapahtuvaa ohjaamista.

Palkanmaksu toteutetaan kauden päättyttyä. Palkanmaksu on ulkoistettu tilitoimiston hoidettavaksi. Jokaisen ohjaajan vastuulla on huolehtia verokortti ja tuntiseurannan dokumentti ajoissa seuran ohjeistamalle henkilölle.



Jokainen ohjaaja on vastuussa oman tuntiseurantalomakkeensa paikkansapitävyydestä.



Suomen Voimisteluliiton eettiset periaatteet 2023



REILU PELI – URHEILUYHTEISÖN EETTISET PERIAATTEET

Reilu Peli - Urheiluyhteisön eettiset periaatteet 2023

Seura noudattaa toiminnassaan Reilun Pelin ja Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita. Lisää seuran dokumentissa "vastuullisuusaskeleet".

Ohjaus- ja valmennustoimintaa ohjaavat eettiset arvot

- Fyysinen avustaminen on hellävaraista ja sitä toteutetaan vain harrastajan suostuksesta
- Ohjattavan ryhmän ja yksilöiden tieto- ja taitotaso sekä turvallisuus otetaan huomioon harjoitteita suunniteltaessa
- Jokainen otetaan huomioon tasavertaisesti yksilönä ja ihmisenä: harrasteryhmissä arvostetaan harrastamista, ei verrata kilpatasoon



TURVALLISUUS

Jokaisella harjoituskerralla tulee paikalla olla aina vähintään yksi ensiaputaidot hallitseva täysi-ikäinen henkilö. Liikuntatiloista löytyy ensiaputarvikkeita, joita seura päivittää tarpeen mukaan. Jokainen ohjaaja hallitsee yleisen hätänumeron 112 ja on tietoinen oman toimintaympäristön osoitteesta. Vastuuohjaaja ruksittaa jokaisen harjoituksen alussa paikallaolijat ja laskee yhteismäärän ylös, jotta mahdollisessa hätäpoistumistilanteessa jokainen harrastaja saadaan ohjattua turvallisesti kokoontumispaikalle. Seura ei ole vakuuttanut jäseniään ja jäsenet ovat tietoisia tästä.

Vastuuohjaaja suunnittelee tunnin sisällön niin, että se vastaa ryhmäläisten tieto- ja taitotasoa toiminnan turvallisuuden takaamiseksi.

Seura järjestää määräajoin urheiluvammoihin ja perus ensiapu taitoihin perehtyvän koulutuksen ohjaajille, mahdollisesti yhteistyössä muiden liikuntaseurojen kanssa kustannusten minimoimiseksi.

Mikäli seuran toiminnassa tapahtuu onnettomuus/vamma, tulee vastuuohjaajan täyttää tapaturmailmoitus ja toimittaa se hallituksen jäsenelle viipymättä.

PEACE & LOVE

URHEILUVAMMAN

ensiapu <small>heti vamman jälkeen</small>	hoito <small>akuutin vaiheen jälkeen</small>
<p>P <small>PEITTY</small> Suojele Vältä vaurioita vamma-alueella ja rajoita liikettä.</p> <p>E <small>OLUVA</small> Kohota Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.</p> <p>A <small>KAUVA</small> Harkitse Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon huolellisesti.</p> <p>C <small>KAUVA</small> Purista Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenpuotaa.</p> <p>E <small>KAUVA</small> Ohjeista Alkuvaiheen hoitoon nopeuttaa paranemista.</p>	<p>L <small>KAUVA</small> Kuormita Aloita kuormittaminen heti kivun salliessa.</p> <p>O <small>KAUVA</small> Pysy positiivisena Myönteinen asenne edistää paranemista.</p> <p>V <small>KAUVA</small> Tue verenkierron palautumista Liikunnan vilkkauttua verenkierto ja nopeuttaa paranemista.</p> <p>E <small>KAUVA</small> Harjoittele Aloita pienin harjoituksin ja lisää vammoja ehkäiseviä harjoituksia.</p> <p style="text-align: center;">Lue lisää terveurheilija.fi</p>

terveurheilija

Maailma: Sakari S. Eskelinen, Jari Sillanpää. Suomen Urheiluvamman PEACE and LOVE. Kirjoitettu maaliskuussa 2012.

[Terve Urheilija 21.9.2023](#)



OHJAAJAN JA VALMENTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

Rooli ja merkitys

Ohjaajan rooli harrastajien elämässä on olla turvallinen ja luotettava aikuinen. Ohjaajan velvollisuus on toimia esimerkillisesti. Urheilullisten elämäntapojen lisäksi ohjaaja opettaa myös muita tärkeitä elämässä tarvittavia taitoja, kuten ryhmässä toimimisen taitoja, muiden huomiointia sekä itsensä ja tunteidensa sanoittamista.

Ohjaajan ja valmentajan velvollisuudet

- toimia seuran toiminta-ajatusta, arvoja ja ohjeita noudattaen
- osallistua seuran velvoittamiin ohjaajakoulutuksiin, ohjaajapalaveriin ja muihin tapaamisiin
- saapua ajoissa paikalle ja ilmoittaa poissaoloista
- suunnitella ja valmistella ohjauskerrat laadukkaasti ja monipuolisesti
- ottaa toiminnassa huomioon kokonaisvaltaisen kasvattamisen
- olla aidosti läsnä ja keskittyä ohjattavien kanssa työskentelyyn
- toimia esimerkillisesti ja liikunnallisiin elämäntapoihin kannustaen. Esimerkillinen toiminta kattaa ohjausympäristön ja sen välittömän läheisyyden.
- puuttua rohkeasti kaikkeen kiusaamiseen, epäasialliseen ja ei-toivottuun käyttäytymiseen. Mikäli rohkeus itsellä ei riitä puuttumiseen, tulee pyytää apua muilta ohjaajilta, seuran edustajilta tai hallituksen jäseniltä
- puuttua seuran toiminta-ajatuksen, arvojen ja ohjeiden vastaiseen toimintaan. Mikäli rohkeus itsellä ei riitä puuttumiseen, tulee pyytää apua muilta ohjaajilta, seuran edustajilta tai hallituksen jäseniltä
- tiedottaa hallitusta ja vanhempia tarpeen mukaan
- toiminta on rehellistä, tavoitteellista ja suunnitelmallista
- ottaa vastuun omasta ohjaajuudesta ja sen kehittämisestä
- vastuuohjaaja/ valmentaja perehdyttää apuohjaajat ohjauspaikan välineistöön
- vastuuohjaaja/ valmentaja näyttää ensiapuvälineistön sijainnin apuohjaajille ja käy läpi pelastautumisohjeet
- Ohjaajat huolehtivat, että luottamuksellisia henkilö- ja terveystietoja ei luovuteta ulkopuolisille (esim. ruksilistat nimi tietoineen pidetään vain ohjaajan saatavilla)

Ohjaajan ja valmentajan oikeudet

Ohjaajan ja valmentajan oikeus on tulla kohdelluksi tasa-arvoisesti ja saada seuralta tarvitsemansa tuki seuratyöskentelyyn liittyen. Tukea voi pyytää seurakoordinaattorilta, hallituksen jäseniltä ja muilta vastuuohjaajilta. Ohjaajan oikeus on saada työsopimus ennen työsuhteen alkua.



Valmentajan oikeus on valita kauden kilpailut omien voimistelijoiden etu huomioiden. Valmentajan oikeudet on saada viettää kilpailupäivän aikana inhimilliset ruokailu- ja lepotaumat osana kilpailupäiviä. Kilpailevien vanhemmista huolehditaan apukäsiä valmentajan avuksi, jotta tauot ovat mahdollisia järjestää. Kilpailupäivistä seura maksaa valmentajalle sovitun rahallisen korvauksen, ellei toisin sovita.

Valmentajan vastuut ja velvollisuudet

Valmentajan vastuulla on kilpailupäivien selvä aikatauluttaminen ja siitä viestiminen voimisteliijoille ja heidän tukijoukoilleen. Valmentajan velvollisuus kilpailupaikoilla omalla esimerkillään osoittaa arvostusta ja kannustusta myös muiden seurojen voimisteliijoita, valmentajia, tuomareita ja kilpailun järjestäjiä kohtaan. Valmentajan vastuulla on, että jokainen voimistelija on yhdenvertainen ja tasa-arvoisessa lähtötilanteessa kilpailua varten ja että harjoittelu on suunniteltu kilpailutavoitteita kehittäväksi. Valmentaja toimii aina seuran edustajana ja on velvollinen toimimaan seuran eduksi.

Palautteen anto voimisteliijoille

Jokaisella voimistelijalla on oikeus saada palautetta harjoittelustaan ja kilpailemisestaan, jotta harjoittelu voi jatkua nousujohteisena. Palautteen anto suoritetaan aina ikätasoon soveltuvalla tavalla voimistelijaa loukkaamatta. Palautteen tulee sisältää kehityskohteiden lisäksi myös onnistumisia ja asioita, joita voimistelija on tehnyt oikein ja missä hän on hyvä. Voimistelijan kanssa keskustellaan tilanteista ja pyydetään reflektoimaan omaa toimintaansa (esim. videosta katsoen), jotta palautteen käsittelystä on hyötyä jatkon harjoittelua varten.

HARRASTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

Harrastajan oikeudet

Harrastajan oikeus on saada harrastaa tavoitteellisesti omalla tasollaan turvallisessa ympäristössä joutumatta pelkäämään mitään tai ketään. Harrastajan oikeus on saada luoda turvallinen ja luottamuksellinen suhde ryhmänsä ohjaajaan. Jäsenillä on oikeus kokeilla harrastusta kaksi kertaa maksutta. Tämänkin jälkeen harrastamisen keskeyttäminen on mahdollista, mutta maksua ei palauteta, mikäli harrastuksessa on käyty kolme kertaa tai useammin.

Harrastajan velvollisuudet

Harrastajan velvollisuus on toimia muita harrastajia sekä ohjaajia ja valmentajia kohtaan niin, kuin toivoisi itseään kohtaan toimittavan. Harrastuksessa kuunnellaan ja noudatetaan annettuja ohjeita. Harrastajan velvollisuus on arvostaa valmentajansa tai ohjaajansa tekemää työtä. Olisi toivottavaa ilmoittaa mahdollisista poissaoloistaan mahdollisimman ajoissa ryhmän ohjaajalle.

Jokaisen jäsenen velvollisuus on puuttua kaikkeen epätasa-arvoiseen käytökseen muita harrastajia tai seuratoimijoita kohtaan ja tuoda asia ilmi, jotta asiaan voidaan puuttua.



Kilparyhmiin hakeutuminen ja niissä harrastaminen otetaan kilpaurheiluun kuuluvalla vakavuudella ja kilpailamiseen sitoudutaan toimintakaudeksi kerrallaan. Turhia poissaoloja vältetään ja valmentaja pidetään ajan tasalla mahdollisista poissaoloista tai urheilamiseen liittyvistä tekijöistä, kuten fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista elämässä.

OHJAAJAN POLKU SEKÄ OSAAMISEN LISÄÄMISEN TUKEMINEN

Ohjaajan perehdyttäminen seuran toimintaan ja valmennuslinjaan

Tämän linjauksen läpikäynti on oleellinen osa valmentajan ja ohjaajan perehdyttämistä. Linjauksessa käydään läpi seuratoimintaa ohjaavat periaatteet, joita jokaisen valmentajan ja ohjaajan tulee noudattaa. Seura tukee ja kannustaa ohjaajiaan eteenpäin omalla koulutuspolullaan tilannekohtaisesti. Seura on nimennyt koulutusvastaavan, jolta voi pyytää apua tai vinkkejä siihen, kuinka edetä omalla ohjauspolulla eteenpäin.

Seura tukee ohjaajien koulutuksia rahallisesti seuran sen hetkisen taloudellisen tilanteen sallimalla tavalla. Jokaisesta koulutuksesta sovitaan ennakoon ja pohditaan, mikä on koulutuksen käytännön arvo seuralle. Luvan seuran kustantamaan koulutukseen antaa hallitus. Toteutuneista koulutuksista annetaan seuralle koulutuspalautte, ja koulutuksessa opittu tieto tuodaan seuraan käytäntöön. Näin seuran laatua saadaan parannettua nousujohteisesti ja ohjaajan oppimista tehostetaan. Omakustanteisesti koulutuksia saa käydä ilman seuran myöntämiä lupia.

Seuran ostaessa Suomen Voimisteluliitolta koulutuslisenssin, seura voi velvoittaa ohjaajiaan osallistumaan järjestämiinsä koulutuksiin.

Seura palkitsee vuosittain vuoden apu- ja vastuuhjaajan.

Voimisteluliiton ja Keski-Suomen liikunnan koulutukset





Suomen Voimisteluliiton koulutuspolku

Voimisteluliiton koulutukset löytyvät voimistelu.fi sivun koulutushausta ja ilmoittautuminen koulutuksiin tapahtuu E-taika-sivuston kautta. Apua voit kysyä seuran koulutusvastaavalta.

Keski-Suomen Liikunnan, eli KesLin koulutuksia löydät sivulta www.kesli.fi. Seuran koulutusvastaavalta lisätietoja.

Seuran sisäinen mentorointi

Kausittain pidettävät ohjaajapalaverit ovat osa seuran sisäistä mentorointia. Palaverissa käydään läpi kulunutta ja tulevia kausia sekä sitä, kuinka toimintaa voitaisiin kehittää. Tämän valmennuslinjauksen läpikäynti ja päivittäminen yhdessä ohjaajien kanssa on oleellinen osa seuran sisäistä kouluttamista ja toiminnan kehittämistä. Vastuuohjaajat toimivat apuohjaajien mentoreina ja heidän vastuullaan on opettaa apuohjaajaa eteenpäin omalla ohjaajapolullaan. Vastuuohjaajat ja valmentajat saavat tukea omaan ohjaamiseen ja kouluttautumiseensa seuran nimeämältä koulutusvastaavalta tai hallituksen puheenjohtajalta.

Ohjaajapalaverissa kerran kaudessa käydään läpi kunkin ohjaajan koulutustarve ja henkilökohtainen kehityskohde omassa ohjaajuudessaan. Koulutusvastaavaan voit ottaa yhteyttä milloin vain!

Ohjaajia kannustetaan vierailemaan ja tarkkailemaan seuran muiden ryhmien ja ohjaajien toimintaa. Ohjaajilla on mahdollisuus harrastaa liikuntaa seuran liikuntaryhmissä maksutta, mikäli ryhmässä on tilaa.

Ohjaajuuden kehittäminen

~Ainoa este omalle oppimiselle on oma asenne~

Tarkkaile ja havainnoi jatkuvasti ympärilläsi tapahtuvaa ohjaamista: Kuinka ohjaajat ja valmentajat käyttäytyvät eri lajeissa? Kuinka ohjaajakollegasi toimivat ohjatessaan ryhmiä? Käy rohkeasti tarkkailemassa muiden ohjaajien toimintaa!

Reflektoi omaa ohjaamista: Peilaa omaa tekemistäsi muiden ohjaajien toimintaan ja pohdi mikä ohjauksessasi on hyvää? Mitä voisit vielä kehittää?

Verkostoitu seuran, liiton ja lajien muiden ohjaajien ja valmentajien kanssa, avoimin mielin opit aina enemmän!

Omatoiminen opiskelu on tärkein väylä eteenpäin kohti oman ohjaajuutesi huippua, oppiminen ei koskaan lopu eikä liikunnanohjaaja ole koskaan valmis!

TOIMINNAN TAVOITTEET

Seuran harrastustoiminnan tavoitteet ja liikkujan polku seurassa

Seuran yleinen tavoite on tarjota liikuntamahdollisuus kaiken ikäisille lapsille ja nuorille omaan ikätasoonsa sopivalla tavalla liikuntaan innostaen. Toiminnan tavoite on tukea ja kasvattaa alueen lasten ja nuorten kokonaisliikuntamääriä ja seuran toimihenkilöt omalla esimerkillään ja ohjauksellaan kannustaa seuran jäseniä arkiliikunnan lisäämiseen. Halukkaille harrastajille pyritään tarjoamaan mahdollisuus myös kilpailmiseen. Ohessa kuvattuna liikkujan polku seurassa syksyllä 2023.



Ohjaaja: Kuinka kehittäisit tätä harrastuspolkua yhä toimivammaksi?

Ikäluokkakohtaiset osaamistavoitteet ja sisällöt

Lapsen kokonaispersoonan kehitykseen kuuluvat:

- motorinen kehittyminen (liikunta)
- kognitiivinen kehittyminen (ajattelu)
- sosio-emotionaalinen kasvu (yhteistoimintataidot ja tunne-elämä)

Kun ohjaaja tietää ja ymmärtää kehityksen yleiset suunnat, voi helpommin laatia ja ohjata lasten tarpeiden mukaista liikuntaa, jossa ei vaadita liikoja tai tarjota liian helppoja liikekokemuksia lapsille.

0-3 kk	3-12 kk	1-3-v.	4-6-v.	6-9-v.	10-12-v.
Varhaiset liikkeet: refleksit	Ensimmäiset hallitut liikkeet: - tarttumaote - pystyasento - paikasta toiseen siirtyminen	Perusliikkeiden ensioppiminen	Perusliikkeiden nopea täydellistyminen ja liikkeiden yhdisteleminen	Liikunnallinen nopean kehityksen vaihe: perusmotoriset taidot	Liikunnallinen nopean kehityksen vaihe: lajitaidot

Kuvassa ryhmien suunnitelmassa huomioitavia asioita.

Kuva Suomen Voimisteluliitto, startti-koulutuksen materiaalista sivu 15. 21.9.2023.

Ryhmässä harrastamisen lisäksi kaikille jäsenille tarjotaan mahdollisuus harjoitella ja kokea esiintymistä osana harrastustoimintaa. Seura järjestää keväisin kevätnäytöksen, jonka näytöksiin harrasteryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua.



Perheliikunta 0-4v-ryhmän sisältö

Yhdessä oman turvallisen aikuisen kanssa liikunnan iloa, heittäytymistä musiikkiin ja liikkeeseen, karkeamotoristen taitojen harjoittelua leikin kautta avustettuna. Ryhmässä toimimisen perustaitoja.

Tempukoulut 4-6v -ryhmän sisältö

Ilman vanhempaa ryhmässä harjoitellen liikunnan iloa, heittäytymistä musiikkiin ja liikkeeseen, perusmotoristen taitojen harjoittelua leikin ja tempuratojen kautta. Ryhmässä toimimisen perustaitoja.

Akrobatia minit 5-7v -ryhmän sisältö

Motoristen taitojen, perusvoimisteluliikkeiden ja -tekniikoiden harjoittelua musiikilla ja ilman. Tutustumista akrobatiavoimistelun perusteisiin ja lajirakkauden synnyttäminen. Ryhmässä toimimisen perustaitoja, voima- ja liikkuvuusharjoittelua ikätasoon sopien.

Osaamistavoitteina nilkkojen kaunis ojentaminen, kuperkeikka, yhden jalan tasapainottelu ja silta. Akropuiden perusliikkeet.

Akrobatia harraste 8v+ -ryhmän sisältö

Perusvoimisteluliikkeiden ja – tekniikoiden harjoittelua musiikilla ja ilman. Akrobatiavoimistelun lajitaitoja yksin, kaksin, kolmissin tai isona ryhmänä.

Osaamistavoitteina kauniit ojennukset, kuperkeikat eteen ja taakse, silta, päälläseisonta ja yhden jalan tasapainottelu sekä haarakulmapito. Akropuiden perusliikkeet. Hyödynnetään lajin merkkisuoritusjärjestelmää.

Akrobatia kilparyhmät 1, 7v+ -ryhmän sisältö

Tavoitteellista kilpavoimistelua luokissa 1-6. Vastuunottoa omasta harjoittelusta ja kehityksestä. Ryhmässä harjoitellaan lajin kannalta oleellisia fyysisiä ominaisuuksia, fyysisiä ja psyykkisiä taitoja. Osaamistavoitteina akrobatiavoimistelun merkkisuoritusjärjestelmän oman tasoisen kilpailumerkki ja kilpaileminen omalla taitotasollaan. Hyödynnetään lajin merkkisuoritusjärjestelmää.

Telinevoimistelu harraste- ja alkeisryhmä 7v+ -ryhmän sisältö

Lajin vaatiman fysiikan, perusvoimisteluliikkeiden ja telinevoimistelun lajiliikkeiden ja -tekniikoiden monipuolista harjoittelua. Telineet tutuksi!

Osaamistavoitteina perusliikkeiden hallinta kaikilla telineillä ja yksilöidysti telinevoimistelun merkkisuoritusjärjestelmän mukaiset kupari- ja pronssimerkkien liikkeet. Permanto:

kuperkeikka, kärrynpyörä, päälläseisonta, käsilläseisonnassa käynti

Hyppy: vauhtiaskel, jännehyppy, kerähyppy

Puomi: Kävely eteen ja taaksepäin, karhukävely, käännökset ja kyykissä käynti, yhden jalan tasapainottelu

Rekki: Matkustaminen riipunpessa, heilunta, päinsuistunta ja oikonoja

Renkaat: kieppi, linnunpesä, pisara, turmariipunta ja heilunta

Nojapuut: Heilunta, oikonoja, matkustaminen

Telinevoimistelu jatkoryhmä 9v+

Alkeisryhmässä opittujen taitojen eteenpäin viemistä. Lajin vaatiman fysiikan, perusvoimisteluliikkeiden ja telinevoimistelun lajiliikkeiden sekä – tekniikoiden harjoittelua pintaa syvemmältä.



Osaamistavoitteina yksilöidysti telinevoimistelun merkkituotusjärjestelmän mukaiset pronssi-, hopea- kulta- tai timanttimerkkien liikkeet. Fyysisten ominaisuuksien monipuolista kehittämistä.

Osaamistavoitteina perusliikkeiden hallinta kaikilla telineillä:

Permanto: kuperkeikan variaatiot, käärynpyörä molempiin suuntiin, käsilläseisonta

Hyppy: taittohyppy, haarahyppy, urhohyppy, vauhtiaskel arabialainen, vauhdinotto ja ponnistus eteen- ja taaksepäin

Puomi: juoksu, hypyt, kuperkeikka, käärynpyörä

Rekki: Kieppi, kiintopyörähdys

Renkaat: oikonoja, keräroikunta, taittoroikunta, erilaiset liikesarjat

Nojapuut: Keräpito, kulmapito, käsilläseisonta

Ikäluokkakohtaiset harjoitusmäärät

Seurassa on mahdollisuus harrastaa harrastetasolla 1-2 kertaa viikossa oman jaksamisen ja toiveidensa mukaisesti.

Kilparyhmissä harjoitusmäärät suhteutetaan ryhmän taito- ja ikätasoon. Harjoitusmäärien nostaminen tehdään maltillisesti fyysinen ja psyykinen jaksaminen huomioiden. Syksyllä 2023 harjoitusmäärät ovat 4h-8,5h.

KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA

Fyysisen kehityksen seuranta

Fysiikan kehitystä seuraavat testit tai mittarit voivat parhaillaan tukea voimistelijan motivaation ylläpitämistä mutta pahimmillaan ja väärin toteutettuna voivat olla myös haitallisia voimistelijan harjoittelua ajatellen.

Fysiikkaa testatessa tulee miettiä miksi, mitä ja miten testataan? Mitä testatuloksista hyödytään ja kuinka testituloksia hyödynnetään valmennuksessa ja seuratoiminnassa?

Jokaisen testauksen yhteydessä tulee ottaa huomioon testausilanteen samankaltaisuus edelliseen testaukseen verrattuna ja testata samat testit usein fysiikan kehityksen seuraamisen mahdollistamiseksi. Testaamisen tulee olla perusteltua.

Motivaation seuranta

Motivaatio on yksi tärkeimmistä harjoittelua ohjaavista tekijöistä. Motivaatiota on hyvä seurata ja tarkkailla usein keinoin: urheilijan yleinen jaksaminen, käyttäytyminen tai käytöksen muuttuminen. Urheilijan sekä urheilijan lähihaikuisen kanssa on hyvä keskustella tai käyttää motivaatiota tarkkailevia kyselyitä. Ryhmien harrastajamäärät kertovat siitä, kuinka motivaatiota ja autonomiaa on tuettu ryhmän sisäisesti.

Palautekyselyt

Seuran toimintaa koskevat palautekyselyt ovat avoimesti saatavilla seuran nettisivuilta. Palautetta kerätään ryhmäkohtaisesti ja harrastajan vanhemmille ja ohjaajille on omat palautelomakkeet. Palautteenannon



kyynnyksen madaltamiseksi palautteenannossa ei vaadita tietoa siitä, kuka palautetta antaa. Palautetta kerätään kausittain ja sitä hyödynnetään toiminnan kehittämisessä.

Harjoituskerran sisällä ja sen päätteeksi vastuohjaajia kannustetaan keräämään palautetta tunnin sisällöstä perinteisellä peukkuäänestyksellä tai muin keinoin.

HARJOITTELUN SUUNNITTELU

Ryhmän ohjaajan tulee huomioida harjoittelun suunnittelussa monipuolisuus ja tavoitteenasettelu ryhmän taitotaso huomioiden. Seuran vastuulla on ohjaajien tukeminen ja toiminnan suunnittelun laaduntarkkailu. Seura pyrkii kausittain vieraillemaan ryhmien harjoituksissa ja tarkkailemaan suunnittelun ja ohjauksen laatua.

Harjoittelun suunnittelussa tulee ottaa huomioon monipuolisesti eri ominaisuuksien kehittämisen:
NOPEUS, VOIMA, LIIKKUVUUS ja KESTÄVYYS.

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. hermosto 2. lihaksisto 3. tukielimet 4. hengitys- ja verenkierto sekä aineenvaihdunta |
|---|

Vuosisuunnitelma

Vuosisuunnitelma pitää sisällään karkean suunnitelman siitä minkä mittaisia kevät- ja syyskausi ovat. Koska harrasteryhmät toimivat kausittain, ei vuosisuunnitelmaa ole tarve pohtia harrasteryhmien osalta. Kilparyhmissä tehdään suunnitelma toimintakaudelle (syksy+kevätkausi).

Kausisuunnitelma

Vuosisuunnitelmaa tarkempi kausisuunnitelma. Mikä kausi on kyseessä? Minkä mittainen kausi on, montako toteutusviikkoa? Tarkemmat päivämäärät esim. telineviikoista, näytöksistä ja kerroista, jolloin ei järjestetä ohjattua toimintaa (arkipyhät ja loma-ajat). Mitkä ovat kauden ryhmäkohtaiset tavoitteet?

Valmennusryhmissä suunnitellaan mitkä ovat kauden ryhmäkohtaiset tavoitteet. Tarkemmat päivämäärät esim. kilpailuista, näytöksistä, lomista tai kerroista, joita ei järjestetä (arkipyhät). Kausi jaetaan tarpeiden mukaisesti peruskuntokaudelle, lajiharjoittelukaudelle, kilpailukaudelle ja ylimenokaudelle. Näiden jakamiselle on aina oltava hyvät perustelut ja syyt, miksi on jaettu juuri näin? Tämä kysymys ohjaa myös valmentajaa itseään suunnittelussa.

Jaksosuunnitelma/painopisteajattelu

Kun kausisuunnitelmassa on määritelty kauden tavoitteet, on hyvä miettiä välitavoitteita, jotta lopulliset tavoitteet tulee todella toteutettua ja harjoittelu pysyy mielekkäänä. Tavoitteen saavuttaminen on iso edellytys motivaation säilymiselle ja kasvamiselle. Tavoitteita on hyvä asettaa sekä ryhmä- että henkilökohtaisella tasolla ja niitä on hyvä hieman muokata kauden edetessä, jotta tavoitteet pysyvät realistisina ja ovat saavutettavissa.



Harjoiteltavien taitojen jaksottaminen peräkkäisille harjoituskerroille antaa paremman vasteen harjoittelulle.

Valmennusryhmien jaksosuunnitelmassa upoudutaan syvemmälle ja jaetaan jo määritellyt kaudet (pkk-, lhk-, kk-, ymk) jaksoihin 1-4, jotta voidaan taata harjoittelun monipuolisuus. Esim. pk-kauden voi jakaa sen pituudesta riippuen 1-4 jaksoon, ja painottaa täten hieman eri fyysisiä ominaisuuksia eri jaksoiden sisällä.

Viikko- tai harjoitussuunnitelma

Asetetut tavoitteet vaativat oikeanlaista harjoitusta. Kuinka usein ryhmä harjoittelee ja millä viikoilla painotetaan mitä asiaa? Jokaisen harjoituskerran olisi hyvä sisältää ainakin alkulämmittely, tekniikkaosuus, fysiikkaa kehittävä osuus ja loppujäähdyttely. Voimistelulajeissa fysiikalta vaaditaan äärimmäistä voimaa ja liikkuvuutta, joten näitä ominaisuuksia olisi hyvä harjoittaa osana jokaista treenikertaa.

Valmennusryhmissä otetaan huomioon harjoittelun rytmittämistä viikon sisällä fyysisen- ja psyykkisen jaksamisen takaamiseksi. Harjoitteluviikon kokonaisvaltainen rasitus on hyvä huomioida ja mieltä olisi aihetta jakaa viikkoja esim. raskaisiin, keskiraskaisiin tai kevyisiin harjoitteluviikkoihin?

Muistathan tässäkin monipuolisuuden ylläpidon!

Harjoitesuunnitelma

Mitkä harjoitteet tukevat kyseiselle treenikerralle määriteltyjä tavoitteita? Voiko liikkeen oppia suoraan vain liikettä tekemällä, vai olisiko hyvä ymmärtää ja kehittää liikkeen vaatimia ominaisuuksia? Onko merkitystä, harjoitellaanko ensin voitti vai kuperkeikka tai voisiko liikkeen pilkkoa osiin ja harjoitella yhtä liikkeen vaihetta kerrallaan?

Yksi treenikerta pitää sisällään useamman harjoitteen: alkulämmittelyyn voi sisällyttää esim. kestävyyttä ja nopeutta kehittäviä harjoitteita. Lajiharjoitteita voi olla useampia ja tunnin sisällä olisi mahdollisesti hyvä harjoitella myös lihaskuntoa, liikkuvuutta tai psyykkistä harjoittelua? Mitä voiman alalajia tahdotaan kehittää, ja onko tarkoitus edistää lihasten venyvyyttä vai nivelten liikkuvuutta?

Tavoite- tai painopiste liikkeen purkamisen vaiheisiin ja vaiheiden harjoittelusta saat erittäin tehokkaita harjoitteita.

Näitä asioita suunnitellessasi olisi hyvä olla käytynä jo vähintään harjoittelun suunnittelun- ja seurannan perusteet tai vastaava koulutus.

Esimerkki seurassa tapahtuvasta suunnittelusta

Ohessa esimerkki seuran akrobatiavoimistelun kilparyhmän suunnitelmasta kaudella 2022-2023. Dokumentissa on kuvattu kilparyhmän vuosi-, kausi-, viikkosuunnitelma. Ryhmäkohtainen jakso-, harjoitus- ja harjoitesuunnitelmat ovat erikseen, jotta suunnitelmat pysyvät kuitenkin helposti luettavissa ja käytettävissä. Tämä suunnitelma toimii valmentajan tukena tarkempien suunnitelmien tekemisessä.

Suunnitelma valmentajan työn tueksi:

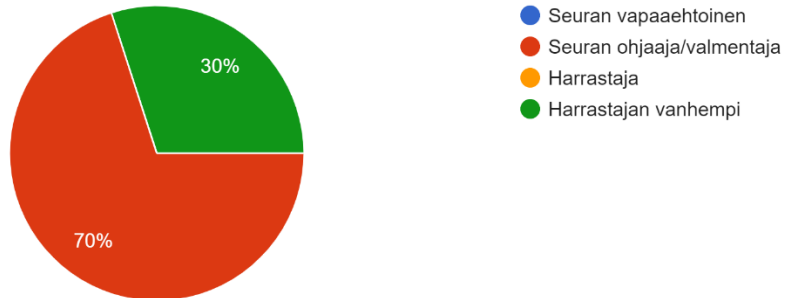


SYKSY22, VIKKO	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
HUOMIOITAVAA															
TAVOITE															
KÄYTTÖSUUNNITUS	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK
VIEROKUORMITUS	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot
MAANANTAI															
TUOKSI															
TUOKSI															
LAUUNTAI															
KEVÄT23, VIKKO	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
HUOMIOITAVAA															
TAVOITE															
KÄYTTÖSUUNNITUS	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK
VIEROKUORMITUS	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot	Korjot
MAANANTAI															
TUOKSI															
TUOKSI															
LAUUNTAI															

Liite 2 Palautekyselyn yhteenveto

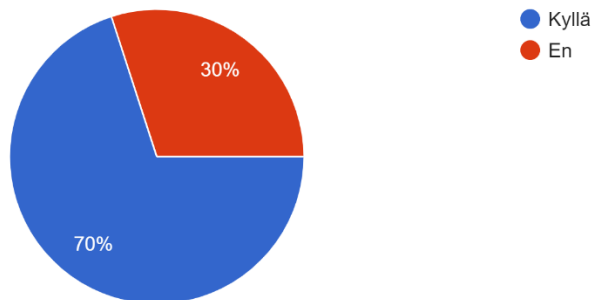
Roolisi seurassa:

10 vastausta



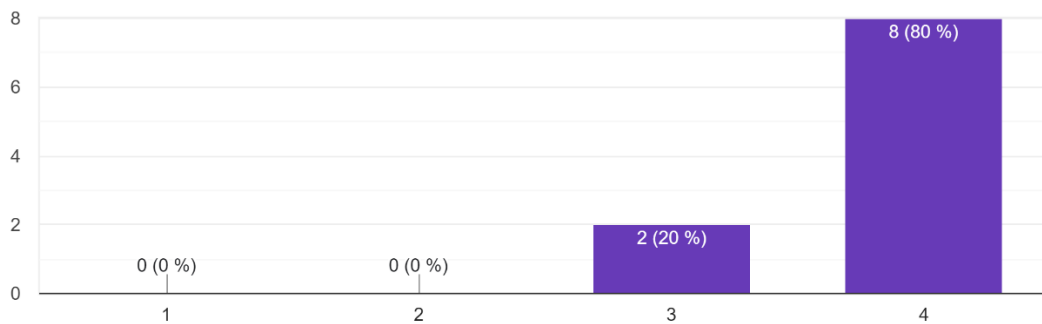
Oletko kaivannut vastaavaa linjausta seuratoiminnan tueksi?

10 vastausta



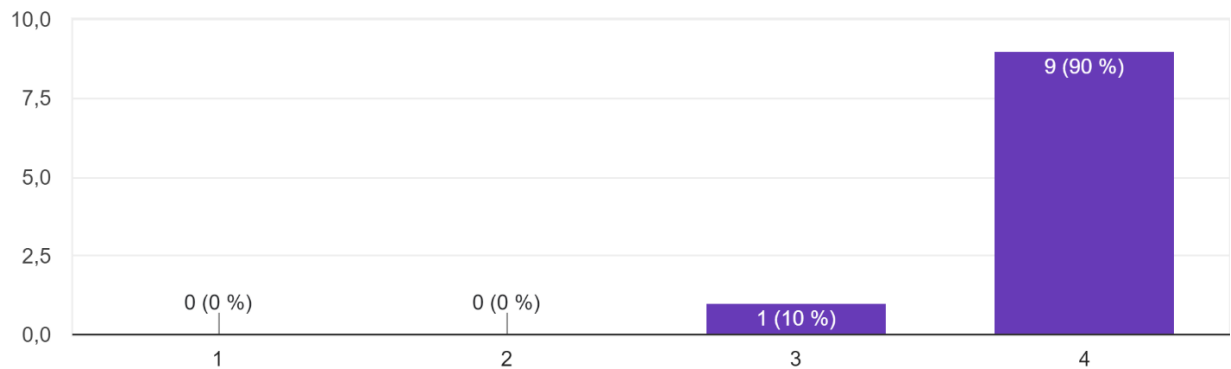
Kuinka hyödylliseksi koet dokumentin seuran laatua ja kehittymistä ajatellen?

10 vastausta



Kuinka tarpeellisia aiheita linjaus pitää sisällään?

10 vastausta



Kaipaisitko otsikkotasolla linjaukseen lisää sisältöä jostain aiheesta? Mistä?

5 vastausta

Vanhempien sääntöjä, velvollisuuksia tai jotain sellasta kun harrastajatkin on mainittu?

Otsikkotasolla linjaus on erittäin kattava

Seuran kilpailutoiminta omana osiona

Minusta linjaus oli todella kattava ja aihealueet oli jaettu selvästi ja asiat oli kirjoitettu niihin lyhyesti sekä hyvin ymmärrettävästi.

Ei tule mieleen.

Kuinka seuran kannattaisi toimia linjauksen jalkauttamiseksi ?

10 vastausta

Hmm.. entiedä, ehkä linjaus pitäisi käydä yhdessä läpi ohjaajien kans?

Jakaa tätä tietoa mahdollisimman paljon. Ohjaajille, vanhemmille...

Tehdä se helposti saatavaksi

Ohjaajille voi tulostaa tai näyttää linjauksen ja pitää siitä pienen kokouksen että mitä sieltä löytyy ja muutenkin laittaa linjaus helposti löydettäväksi ohjaajille

Tämä kannattaisi käydä seuran ohjaajien kanssa läpi. Kannattaa myös muistutella välillä asiasta, että muistatteko vielä mitä kaikkia oikeuksia teillä on tai mitä teillä on vastuulla.

Linjauksen esittely/kouluttaminen seuran avainhenkilöille ja ohjaajille. Esitellä jäsenistölle aktiivisella ja monipuolisella viestinnällä.

Kauden alussa olisi hyvä, että kaikki ohjaajat ja apuohjaajat lukisivat linjauksen ajatuksella läpi. Syksyllä voisi olla hyvä pitää kaikille ohjaajille joku "kertaus" linjauksesta ja nostaa sieltä erityisen tärkeitä asioita esille. Uusien ohjaajien kanssa voisi olla hyvä keskustella tarkemmin linjauksesta ja mitä asiat käytännössä tarkoittaa, vaikka linjauksessa oli esitelty asiat hyvin käytännönläheisesti.

Käydä linjaus/tärkeimmät kohdat esimerkiksi ohjaajapalaverissa läpi. Mielestäni se pitäisi olla myös helposti saatavilla mm. harrastajien vanhemmille.

Koulutuksissa ja/tai palavereissa jokaisen ohjaajan kuullen keskustelua seuran tavoitteista ja linjoista. Lisäksi seura voisi antaa ohjaajilleen apuvälineitä esim. kuvakortteja perustaitojen opetukseen. Nämä, jotta ryhmien ohjaajat saisivat tarvittavat ja yhdenvertaiset tiedot laadukkaan ohjaamisen takaamiseksi.

Laittaa se näkyville seuran nettisivuille, kauden alussa muistuttaa kaikkia seuratoimijoita sen olemassa olosta.

Vapaa palaute aiheeseen liittyen:

5 vastausta

Kiva saada tällainen linjaus, siitä on varmasti hyötyä ainakin uusille ohjaajille !

mun mielestä näytti ihan selkeeltä mitä nopeesti vilkasin otsikoita ja niiden alta ja sellasii juttui esim se pyörylä et mitä missäki kuussa tavallaa on et millon alkaa kevätkausi jne on sellast mitä oon miettiny, hyvältä vaikuttaa!

Linjaus on erittäin kattava. Uskoisin, että linjauksesta saa uutta irti, jokaisella lukukerralla. Otsikot on selkeät ja löytää nopeasti kohdan, jota haluaa tarkastella. Tarkaistaisin vielä ennen julkaisua ulkoasun. Itsellä on joitain tekstejä harmaana ja punaisella korostuksella.

Linjaus oli mielestäni erittäin hyvä sekä kattava. Asiat oli tuotu käytännönläheisesti siinä esille. Tällainen linjaus takaa sen, että kaikkien ohjaajien ohjaus on suunnitelmallista ja tavoitteellista, vaikka se on ollut sitä varmasti aikaisemminkin. Uusien ohjaajien on varmasti helpompi päästä seuran toimintamalliin "sisälle", kun linjaukseen paneutuu huolella. Hienoa työtä!!

Linjaus on varmasti esimerkiksi vanhempia ajatellen hyvin tarpeellinen, sillä he eivät pääse näkemään treenien kulkua ja siellä toimintaa. Ohjaajille asia on varmaankin tuttua, uusille ei välttämättä, mutta on tärkeää, että se on myös kirjallisessa muodossa. Nyt ehkä vähän ohi kysytyn aiheen mutta palautetta muuten: yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta olisi hyvä ehkä keskustella seurassa enemmän. Ryhmissä olisi tarpeellista alkaa käyttää sukupuolineutraalimpia sanoja harrastajista puhuessa. Tästä ainakin oli juttua voimisteluliiton laadukas lastenohjaus -instagramissa ja se on muutenkin lasten etu.

Liite 3 PowerPoint linjauksen jalkauttamisen ja ohjaajien perehdyttämisen tueksi



OHJAUS- JA VALMENNUSLINJAUS

- Ohjaus- ja valmennuslinjauksessa on määritelty seuran toiminta-ajatus
- arvot
- visio
- kuvattu seuran toimintatapoja kauden eri vaiheissa
- Julkinen asiakirja
- Päivitykset hyväksyy ja kirjaa hallitus
- Jokainen seuratoimija on velvollinen perehtymään linjauksen sisältöön ja toimimaan ohjaus- ja valmennuslinjaukseen kirjatulla tavalla ja antamaan kehitysideoita seuratoiminnan kehittämiseksi

Seuran toiminta-ajatus ja missio

SEURAN TOIMINTA

TOIMINTA-AJATUS

Seura tarjoaa monipuolisia liikuntapalveluita eri-ikäisille jäsenilleen. Kannustaa liikuntaan ja mahdollistaa seuratoimintansa sen, että liikuminen on osana terveitä elämäntapoja ja mahdollista läpi elämän.

VISIO	MISSIO
<p>Likuttaa mahdollisimman laajaa asiakaskuntaa alueellaan ja säilyttää maine laadukkaana liikunnallisten palveluiden tarjoajana. Mahdollistaa sekä kevyttä harrastamista että tavoitteellista kilpavoimistelua. Seura pyrkii kasvattamaan alueen lasten ja nuorten liikuntamäärää ja tukemaan heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.</p>	<p>Kehittää toimintaansa vastaamalla jäseniltä tuleisiin toiveisiin kuuntelemalla ja seuraamalla alueelta tulevia tarpeita. Seura pyrkii mahdollistamaan liikunnallisen kasvupolun ja mahdollisuuden kilpavoimisteluun niissä lajeissa, jotka seuran resursseissa on mahdollista toteuttaa.</p>



Seuran arvot

SEURAN ARVOT

LIIKUNNAN ILO

Seura kokee tärkeäksi tarjota jäsenille miellyttäviä ja kannustavia kokemuksia liikunnan parissa.

KANNUSTAVA

Seura kannustaa kaikkia liikunnalliseen elämäntapaan. Ohjaajat toimivat työssään innostavasti ja kannustavasti!

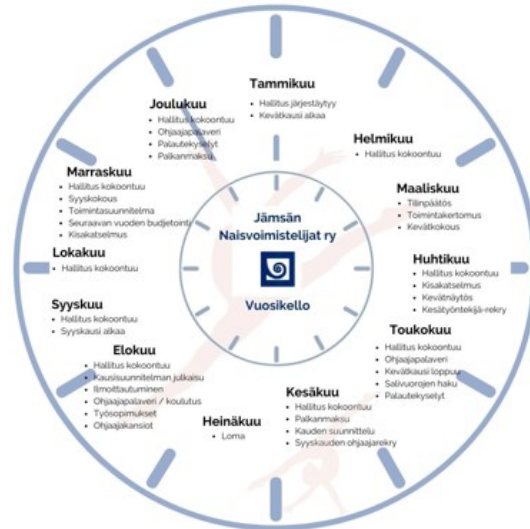
VASTUULLINEN

Seuran toiminta on vastuullista ja laadukasta. Seura huolehtii, että ohjaajien toiminta ryhmien sisäisesti on vastuullista psyykkisen ja fyysisen turvallisuuden huomioiden. Jäseniä kannustetaan ja ohjataan pelisäännöin toimimaan vastuullisesti. Seura toimii kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti ja pyrkii toiminnassaan kannustamaan kulkemista kävellen, pyörällä tai kimppekyydein. Toimintaa pyritään laajentamaan kestävän kehityksen mahdollistamiseksi ja autokyytien vähentämiseksi.

UUDISTUVA

Seura haluaa kehittyä ja sillä on valmius uudistaa toimintaansa, kunnioittaen perinteitä ja seuran perustehtävää.

Vuosikello



KAUSIRAKENNE

ALOITUS

- Ohjaajapäivä (työsopimukset jos rikosrekisteriote puhdas!)
- Ruksitistat
- Kauden suunnittelu
- Selkeää ohjaamista ja opastamista tiloissa (teipillä nimet)

LOPETUS

- Ruksitistat, tuntipäiväkirjat
- Palkanmaksun dokumentit
- Palkanmaksu niille

Palkkaus

- Työsopimuksen mukainen tuntipalkka.
- Tuntipalkka on henkilökohtainen ja siihen vaikuttaa ohjausroolin vastuu, ikä, seuratuntemus, ohjaajakokemus ja koulutustausta
- Vaaditaan starttikoulutus (tai vastaava) ja vuoden ohjaajakokemus
- Palkkaa nostavan ohjaajan ikäraja on 13-vuotta
- Sopimus kirjoitetaan myös nuoremmille, palkattomille ohjaajille vakuutusten voimassaolon varmistamiseksi
- Palkanmaksu on ulkoistettu tilitoimiston hoidettavaksi
- Jokaisen vastuulla on huolehtia itse verokortti ja tuntiseurannan dokumentti ajoissa seuran ohjeistamalle henkilölle

EETTISET LINJAUKSET

TEORIAPOHJA

- Voimistelun eettiset periaatteet
- Reilu Peli- Urheiluyhteisön eettiset periaatteet
- **Seuran omat vastuullisuusaskeleet**

KÄYTÄNNÖSSÄ

- Toiminta on tasa-arvoista ja turvallista
- Huomioidaan yksilö osana ryhmää
- Arvostetaan harrastamista
- Fyysinen avustaminen vain tarpeesta ja avustettavan luvalla

TURVALLISUUS

HUOMIOIDAAN

- Ryhmän koko
- Ryhmäläisten ikä
- Ryhmäläisten taitotaso tunnin sisällössä
- Turvallisuus (pehmustetaan tarvittavat tehtäväpisteet!)
- Lämmittely

MUISTETAAN

- Paikka missä ohjataan (osoite!)
- Kokoontumispaikka
- Yleinen hätänumero 112
- PEACE&LOVE urheiluvamman ensiapuohjeistus
- Tapaturmailmoitus hallitukselle

VELVOLLISUUDET

- toimia seuran toiminta-ajatusta, arvoja ja ohjeita noudattaen
- osallistua seuran velvoittamiin ohjaajakoulutuksiin, ohjaajapalaveriin ja muihin tapaamisiin
- saapua ajoissa paikalle ja ilmoittaa poissaoloista
- suunnitella ja valmistella ohjaukset laadukkaasti ja monipuolisesti
- olla toiminnassa huomioon kokonaisvaltaisen kasvattamisen
- olla aidosti läsnä ja keskittyä ohjattavien kanssa työskentelyyn
- toimia esimerkillisesti ja liikunnallisiin elämäntapoihin kannustaen. Esimerkillinen toiminta kattaa ohjausympäristön ja sen välittömän läheisyyden.
- puuttua rohkeasti kaikkeen kiusaamiseen, epäasialliseen ja ei-toivottuun käyttäytymiseen. Mikäli rohkeus itsellä ei riitä puuttumiseen, tulee pyytää apua muilta ohjaajilta, seuran edustajilta tai hallituksen jäseniltä

- puuttua seuran toiminta-ajatuksen, arvojen ja ohjeiden vastaiseen toimintaan. Mikäli rohkeus itsellä ei riitä puuttumiseen, tulee pyytää apua muilta ohjaajilta, seuran edustajilta tai hallituksen jäseniltä
- tiedottaa hallitusta ja vanhempia tarpeen mukaan
- toiminta on rehellistä, tavoitteellista ja suunnitelmallista
- ottaa vastuun omasta ohjaajuudesta ja sen kehittämisestä
- vastuujohtaja/ valmentaja perehdyttää apuohjaajat ohjauspaikan välineistöön
- vastuujohtaja/ valmentaja näyttää ensiapuvälineistön sijainnin apuohjaajille ja käy läpi pelastautumisohjeet
- Ohjaajat huolehtivat, että luottamuksellisia henkilö- ja terveystietoja ei luovuteta ulkopuolisille (esim. ruksilstat nimi tietoneen pidetään vain ohjaajan saatavilla)

PALAUTTEEN ANTO

- Jokaisella on oikeus saada palautetta
- Palautteen anto ikätasoon soveltuvalla tavalla ketään loukkaamatta
- Palautteen tulee sisältää kehityskohteiden lisäksi myös onnistumisia
- Yleistä palautetta toiminnasta kerätään seuran nettisivuilla välilehdellä "anna palautetta"

OSAAMISEN LISÄÄMISEN TUKEMINEN

- Linjaukseen perehtyminen lisää osaamista toimia seurassa
- Seura tukee kouluttautumisessa kouluttamalla ja/tai kustantamalla koulutuksia (huom. Tähän lupa hallitukselta!)
- >Suomen Voimisteluliiton ja Keski-Suomen Liikunnan koulutukset
- >Kysy lisää koulutusvastaavalta mikäli koulutus kiinnostaa
- Apu- ja vastuuhjaajan palkitseminen vuosittain
- Mentorointi: oikeus pyytää apua ja palautetta omasta toiminnasta
- Tarkkaile muita ohjaajia
- Jokaisella vastuu omasta oppimisestaan

Harrastajan- ja urheilijanpolku



Ryhmien sisällöt

- Perheliikunta: yhdessä oman aikuisen kanssa liikunnan iloa, heittäytymistä, karkeamotorisia taitoja leikin kautta, ryhmässä toimimista
- Tempputkoulut: liikunnan iloa, heittäytymistä, karkeamotorisia taitoja leikin kautta, ryhmässä toimimista
- Akrobatia: Perusvoimistelutaidot (ojennus, koukistus, raajojen laajat liikkeet), akrobatian ja akropuiden perustekniikoita merkkisuoritusjärjestelmää hyödyntäen
- Telinevoimistelu: Perusvoimistelutaidot, telineet tutuksi, lajin perusliikkeitä ja tekniikoita merkkisuoritusjärjestelmää hyödyntäen
- Kilparyhmät: Tavoitteellista kilpaurheilua lajin sääntöjä ja merkkisuoritusjärjestelmiä noudattaen, vastuunottoa omasta harjoittelusta, fyysisten ominaisuuksien kehittämistä

Harjoittelun suunnittelu

- Monipuolista, ryhmän ikä- ja taitotasoon suhteutettua
- Huomioidaan fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen (nopeus, voima, liikkuvuus ja kestävyys)
- Ryhmän tarpeen mukaan vuosi-, kausi-, ja jaksosuunnittelu, jokaisella ryhmällä vähintään viikko-, harjoitus-, ja harjoitesuunnitelma
- Liikkeiden pilkkominen harjoitettavuuden monipuolistamiseksi

KYSYTTÄVÄÄ TAI TARKENNETTAVAA?

- Avointa keskustelua linjauksen kokonaisuudesta tai pohdituttamaan jääneistä teemoista

