

PÄIVITETTY 01/2024

VALMENNUKSEN LINJAUS

TAMPEREEN SISU RY

#SISU
ONSUNSUPERVOIMA



SEURAN VISIO, MISSIO JA ARVOT OHJAAVAT VALMENNUSLINJAUSTA



VISIO

- Olemme kilpaurheilijan sekä harrastajan monilajinen seura ja valmennuksen laatujohtaja



MISSIO

- Järjestämme seurayhteisönä laadukasta liikuntaa harrastetoiminnassa ja kansainvälisen huippu-urheilun mahdollistavaa kilpatoimintaa.
- Seurana panostamme valmentajien hyvinvointiin ja koulutukseen.



ARVOT

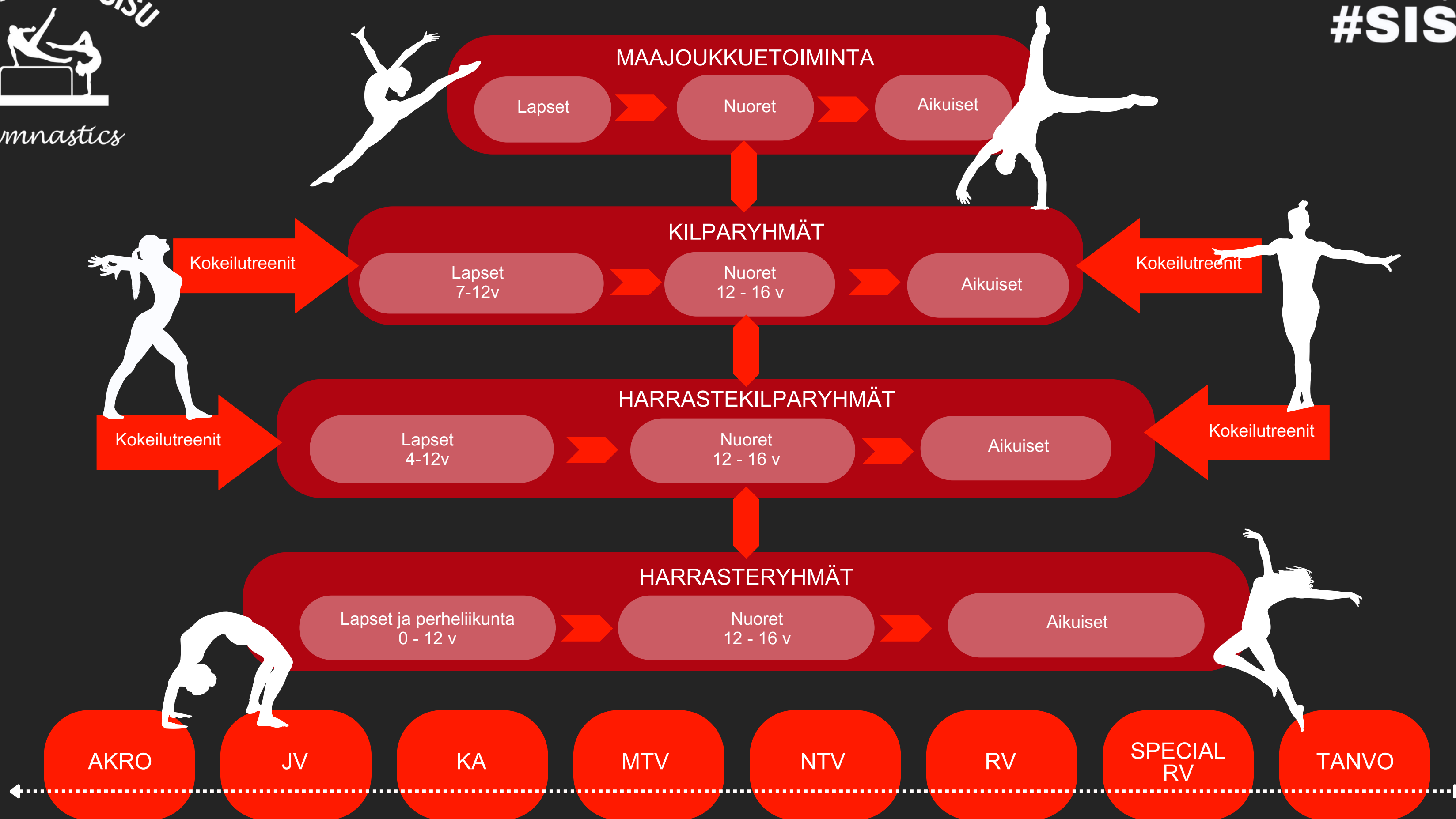
- Yhteisöllisyys => Sisuperhe
- Vastuullisuus
- Laadukas lasten toiminta
- Monimuotoisuus: erilaisia liikkujien ja seuratoimijoiden polkuja
- Sisukkuus
- Positiivisuus: huipputoimintaa ilolla

SEURASSAMME VOIT HARRASTAA MONIPUOLISESTI MONELLA ERI TAVALLA

#SISU
ONSUNSUPervoima

TAMPEREEN SISU

Gymnastics



LAPSUUSVAIHE

- Laji- ja fyysiset tavoitteet
- Harjoittelu monipuolisuus
- Yhdessä oppiminen
- Lajirakkauden sytyttäminen (innostus)
- hyvät valmentajat -taitavat voimistelijat
- suurempi harjoitusmäärä, mikäli tavoite tähdätä huipulle
- kouluyhteistyö
- liiton valmennusringit

VALINTAVAIHE

- Voimistelijan polun valinta
- Laji- ja fyysiset tavoitteet
- Urheilu elämäntapana
- harjoitusmäärät kasvavat ja erikoistumista tapahtuu
- kouluyhteistyö (koti-koulu-urheilu)
- olosuhteiden merkitys kasvaa
- harjoittelun seuranta ja dokumentointi
- koreografit ymv asiantuntijatoiminnot osaksi arkiharjoittelua
- hyvä peruskunto ja sarjakestävyys, loukkaantumisten ennaltaehkäisy
- liiton valmennusringit

HUIPPUVAIHE

- Laji-, fyysiset- ja psyykkiset tavoitteet
- Urheilijan elämänhallinta
- Akatemiayhteistyö
- olosuhteiden merkitys tärkeää
- yksilöllinen ja kokonaisvaltainen valmennus
- hyvä peruskunto ja sarjakestävyys, loukkaantumisten ennaltaehkäisy
- valmennustiimitoiminta
- asiantuntijatoiminnot osana harjoittelua
- harjoittelun seuranta ja dokumentointi
- KV-yhteistyö
- maajoukkuetoimintaan osallistuminen

KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ

VASTUULLISESTI HUIPULLE

ONSUNSUPERVOIMA
#SISU

Tampereen Sisussa on viimeisen vuoden aikana saavutettu arvokisamitalleja joukkuevoimistelussa, miesten telinevoimistelussa sekä kilpa-aerobicissa. Myös naisten telinevoimistelussa ja rytmisessä voimistelussa on ollut arvokisaedustukset. Tämä on selkeä osoitus **valmennuksen huipputasosta**.

Huipulle tavoittelevan valmennuksen peruspilari on tehokas ja **sisukas harjoittelu**. Vaikka tavoitteemme on korkealla, tähtäämme niihin **pedagogisella ja vastuullisella valmennuksella**. Lisäksi yksi tärkeistä tavoitteistamme on pitää **ilo** mukana harjoittelussa.

Seura kannustaa kaikenlaiseen kouluttautumiseen ja maksaa valmentajien **koulutukset**. Kaikilla päätoimisilla valmentajillamme on vähintäänkin liikunta-alan peruskoulutus.



VALMENNUKSEN JOHTORYHMÄ



Valmennuksen johtoryhmä on kevään 2022 strategiatyön ja seuran organisaatiouudistuksen yhteydessä perustettu työryhmä, jonka tarkoituksena on kehittää seuran valmennuslinjauksia sekä valmennuskulttuuria eri lajien välisellä yhteistyöllä

Tiina Koljander (puheenjohtaja)

Jonne Julin ja Riku Koivunen (MTV edustajat)

Janina Soimaniemi (NTV edustaja)

Titta Heikkilä ja Teija Kukkala (JV edustajat)

Jouki Tikkanen (RV edustaja)

Maaret Koskinen (KA edustaja)

Ilona Riskumäki (harrasteliikunta)



VALMENNUKSEN JOHTORYHMÄ

ONSUNSUPERVOIMA
#SISU

- seuran yhteisten valmennuslinjausten kehittäminen ja jalkauttaminen
- seuran sisäisen toiminnan kehittäminen valmennuksen näkökulmasta
- vastuullisuusasioiden jalkauttaminen
- asiantuntijatoimintojen kehittäminen ja integrointi arkivalmennukseen
- lajien välisen yhteistyön ja yhteisöllisyyden kehittäminen
- valmentajien osaamisen kehittäminen
- antidoping-asiat
- asiantuntemus olosuhdetyön osalta
- seuran ja valmentajien verkostoitumisen lisääminen ja kehittäminen (kansainvälinen ja kansallinen)
- tuomaritoiminnan kehittäminen
- urheilijoiden exit-keskustelut ja uuden polun löytäminen seuratoiminnassa
- exit-keskustelut valmentajille ja ohjaajille



VALMENTAJANA SISUSSA - MITÄ SE TUO SINULLE

ONSUN SUPERVOIMA
#SISU

- motivoivan työskentely-ympäristön
- osaavat valmentajat samassa työyhteisössä
- voimistelun huippuolosuhteet
- mahdollisuuden oman osaamisen kehittämiseen mm. Sisu-valmentajapäivät 2krt vuodessa
- hyvän työnantajan - huolehdimme työntekijän työhyvinvoinnista

Sisun valmentaja on aktiivinen ja kannustava valmentaja. Hän korjaa oikeat asennot ja avustaa turvallisesti ja riittävästi. Sisun valmentaja omaa hyvät pedagogiset taidot ja huomioi erilaiset oppijat. Valmennuksessaan käyttää erilaisia ja monipuolisia metodeja, varioi liikkeitä ja harjoitteita. Valmentaja on kärsivällinen ja pitkäjänteinen, hän jaksaa toistaa samoja asioita riittävän paljon saavuttaakseen hyvän lopputuloksen. Valmentajana hän luo oman valmennuskulttuurin huomioiden lasten voimistelun linjauksen ja yhteiskunnalliset normit. Pitää oman linjansa saavuttaakseen hyvät taidot ja tulokset. Erityisesti huippuvaiheessa olevat valmentajat hakevat riittävästi uusia ärsykeitä pitääkseen mielenkiinnon yllä ja kehittymisen. Lasten valmentaja on tärkeä esikuva lapsille, hyvät käytöstavat ja työn tekemisen kulttuuri jalkautuvat häneltä voimistelijoille. Valmentaja pitää yllä omaa motivaatiotaan, uskaltaa kokeilla uutta ja ottaa oppia myös toisilta. Sisulainen valmentaja on laajalti yhteistyökykyinen.

VALMENTAJIEN PELISÄÄNNÖT

Pelisäännöt ohjaavat myös valmennuslinjaustamme. Valmentaja on myös kasvattaja, joka omilla toimillaan ja esimerkillään muovaa lapsen ja nuoren kehitystä myös ihmisenä. Odotamme kaikilta valmentajiltamme esimerkillistä käytöstä, pitkäjänteisyyttä, sitoutuneisuutta sekä halua tehdä kannustavaa valmennustyötä. Meillä jokainen urheilija on yksilö ja valmentajan tehtävä on huomioida tämä työssään.

ONSUNSUPERVOIMA
#SISU

TAMPEREEN SISU

Gymnastics

Hyvä valmentaja

- Ymmärtää lajia: Jotta voit opettaa, täytyy tietää myös itse. Valmentajienlajitausta ei ratkaise sitä, että onko hyvä vai huono valmentaja. Tiedon lajista voit hankkia myös muulla tavalla, esimerkiksi kouluttautumalla. Tampereen Sisu rohkaiseekin valmentajia kouluttautumaan ja seura järjestää myös itse valmentajakoulutuksia. Jokaiselle valmentajalla pitää olla vähintään ykköstason koulutus.
- Haluaa oppia uutta: Jatkuva oppiminen on edellytys prosessille, jota toteutetaan lasten ja nuorten valmentajana. Toivomme, että seuramme valmentajat osallistuvat aktiivisesti seuran omiin, sekä muihin koulutustilaisuuksiin
- Osaa motivoida: Innostus on tarttuva asia. Kaikkein parhaat valmentajat täyttävät valmennettavansa innostuksella, sekä intohimolla ja saavat nämä rakastamaan omaa lajiaan. Harjoituksissa pitää näkyä iloisuutta, vaikka laji vaatisikin paljon kurinalaista harjoittelua. Hyvä valmentaja järjestää valmennettavilleen myös yhteishenkeä nostattavia tapahtumia, kuten retkiä tai leikkihetkiä. Hyvä ja motivoiva valmentaja arvioi sijoitusten sijaan onnistumisia.
- Tuntee valmennettavansa: Valmentajan tulee tuntea jokaisen voimistelijansa vahvuudet ja heikkoudet, sekä pyrkiä rakentamaan voimistelijoiden vahvuuksien varaan. Erityisominaisuuden omaavat voimistelijat huomataan aina. Voimistelijoiden kehittäminen ja käsittely on huomattavasti helpompaa, mikäli valmentaja tuntee omat valmennettavansa.
- On tehokas viestijä: Hyvä valmentaja on puheissaan selkeä ja osaa asettua lasten tasolle. Kiitoksen antaminen hyvästä suorituksesta on olennainen osa hyvää viestintää. Hyvä valmentaja viestii myös voimistelijoiden huoltajille riittävästi ja ajantasaisesti.
- Kuuntelee: Valmentajien tulisi aistia ja kuunnella valmennettaviensa mielipiteitä. Pelkkä kuuleminen ei kuitenkaan aina riitä. Valmennettavien näkemyksiä tulee ottaa myös huomioon, sekä antaa heillekin vastuuta. Anna valmennettavillesi mahdollisuus vaikuttaa omaan harjoitteluun ja päätöksentekoon.

Hyvä valmentaja

- On kurinalainen: Valmennettavat pitävät siitä, että valmentajan toiminta on kurinalaista ja järjestelmällistä – tämä herättää luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Voimistelijoiden ja valmentajien tulee noudattaa yhdessä sovittuja sääntöjä, niin salissa kuin salin ulkopuolellakin. Seuramme valmentajien tulee käydä jokaisen valmennettavan sekä huoltajien kanssa Urheilun Pelisääntökeskustelut.
- Johtaa esimerkillä: Valmentajan esimerkin vaikutus on äärettömän suuri. Jos haluat kunnioitusta, osoita sitä itse. Valmentaja voi edellyttää vain sellaisten sääntöjen noudattamista, joihin hän itsekkin sitoutuu ja myös noudattaa.
- On sitoutunut: Parhaat valmentajat valmentavat rakkaudesta lajiin. Lajirakkauden lisäksi hyvän valmentajan on aina ensisijaisesti ajateltava valmennettavan etua.
- Kannustaa monipuoliseen liikkumiseen: Hyvä valmentaja organisoii harjoituksen niin että jokainen saa mahdollisimman paljon suorituksia. Onnistunut harjoitus on monipuolinen – monipuolisuutta voi olla harjoituksen sisällä ja myös muihin lajeihin osallistumalla. Hyvä valmentaja myös seuraa valmennettaviensa kokonaisliikuntamäärää.
- Edistää urheilullisia elämäntapoja: Hyvä valmentaja toimii itse esimerkkinä sekä jakaa tietoa valmennettavilleen ja heidän huoltajilleen urheilullisista, terveellisistä elintavoista.
- Tekee yhteistyötä koulujen kanssa Teemme yhteistyötä koulujen urheiluluokkien kanssa ja valmentajan tehtäviin kuuluu yhteistyöstä ja mahdollisuuksista tiedottaminen valmennettavilleen ja heidän huoltajilleen. Tampereen kaupunki tarjoaa liikuntaluokkamahdollisuuden jo peruskoulun kolmannelta luokasta alkaen. Kilpaurheilijoitamme onkin runsaasti eri vuosiluokilla – valmentajana pystyt edesauttamaan näille luokille hakeutumista kertomalla ja kannustamalla.

VOIMISTELIJANA SISUSSA - MITÄ SE TUO SINULLE

- elämänhallinnan taitoja
- pitkäjänteisyyttä ja keskittymiskykyä
- työelämätaitoja
- ystäviä ja elämyksiä
- oppia sitoutumisesta
- paineensietokykyä
- ammattitaitoista valmennusta
- olosuhteet oman lajin harjoitteluun ja oheisharjoitteluun
- seuran hallinnon palvelut
- Sisu-perheen
- voimistelijan polun ja paljon vaihtoehtoja osallistua
- elämyksiä leiri- ja kilpailutoiminnasta sekä näytöksistä ja tapahtumista

ONSUNSUPERVOIMA
#SISU

VOIMISTELIJAN PELISÄÄNNÖT

#SISU
ONSUN SUPERVOIMA

- Kunnioitan ja sitoudun noudattamaan seuran ja joukkueen / ryhmän yhdessä laatimia sääntöjä.
- Olen tärkeä osa joukkuettani / ryhmääni ja seuraani.
- Teen aina parhaani ja olen reilu.
- Käyttäydyn aina hyvien käytöstapojen mukaisesti.
- Kannustan joukkue- / ryhmäkavereitani sekä muita voimisteliijoita yli seurarajojenkin.
- Noudatan ohjeita ja terveellistä elämäntapaa salissa ja sen ulkopuolella. Alkoholi, tupakka, huumeet ja muut päihteet eivät kuulu minulle.
- Hyväksyn erilaisuuden.
- Nautin voimistelusta ja tuon sen esiin muillekin.
- Huolehdin omista ja seuran varusteista sekä välineistä.
- Huolehdin koulun ja urheilun yhdistämisestä
- Pyrin antamaan palautetta valmentajille ja seuran toimihenkilöille toiminnan kehittämiseksi
- Olen osa Sisu-perhettä: kannustan kaikkia ja kaikkien lajien voimisteliijoita

TAMPEREEN SISU

Gymnastics

VANHEMPIEN PELISÄÄNNÖT

ONSUN SUPERVOIMA
#SISU

- Tuen ja kannustan lasten harrastusta sekä lastani joukkueen / ryhmän pelisääntöjen noudattamisessa.
- Annan työrauhan lapseni joukkueen / ryhmän sekä seuran toimihenkilöille.
- Teen yhteistyötä kykyjeni ja voimieni mukaan.
- Otan osaa vanhempien pelisääntökeskusteluihin ja sitoudun pelisääntöjen noudattamiseen.
- Annan lapseni päättää harrastuksesta ohjaten ja kannustaen häntä.
- Kuulun Sisuperheeseen ja olen siitä ylpeä.
- Osallistun mahdollisuuksien mukaan joukkueen / ryhmän ja seuran yhteisiin tapahtumiin ja tekemisiin.
- Mitkään päihteet eivät tule mukaan seuran tapahtumiin.
- Käyttyädyn seuran arvojen mukaisesti.
- Pyrin antamaan rakentavaa palautetta joukkueen ja seuran toimihenkilöille seuran toiminnan kehittämiseksi.
- Huolehdin lapseni vakuutusasiat kuntoon ajallaan
- Hoidan lapseni terveysasiat yhteistyössä valmentajan kanssa
- Annan työrauhan valmentajille
- En kommentoi negatiivisesti kilpailusuorituksia ja tuloksia

SISUN VALMENTAJAPÄIVÄ

- Seuramme panostaa valmentajien jatkuvaan kehittämiseen.
- Yksi tärkeä osa tässä prosessissa on kaksi kertaa vuodessa järjestettävällä valmentajapäivällä, johon osallistuvat sekä kilpavalmentajat että harrasteohjaajat kaikista seuran lajeista
- Toinen tärkeä osio on vuosittaiset kehityskeskustelut ja niissä tehtävät koulutussuunnitelmat
- Kolmantena kehittämismuotona toimivat seuran ulkopuolella toteutettavat valmentaja- ja ohjaajakoulutukset - mm. Voimisteluliiton, Urvan ja FIG:n koulutukset

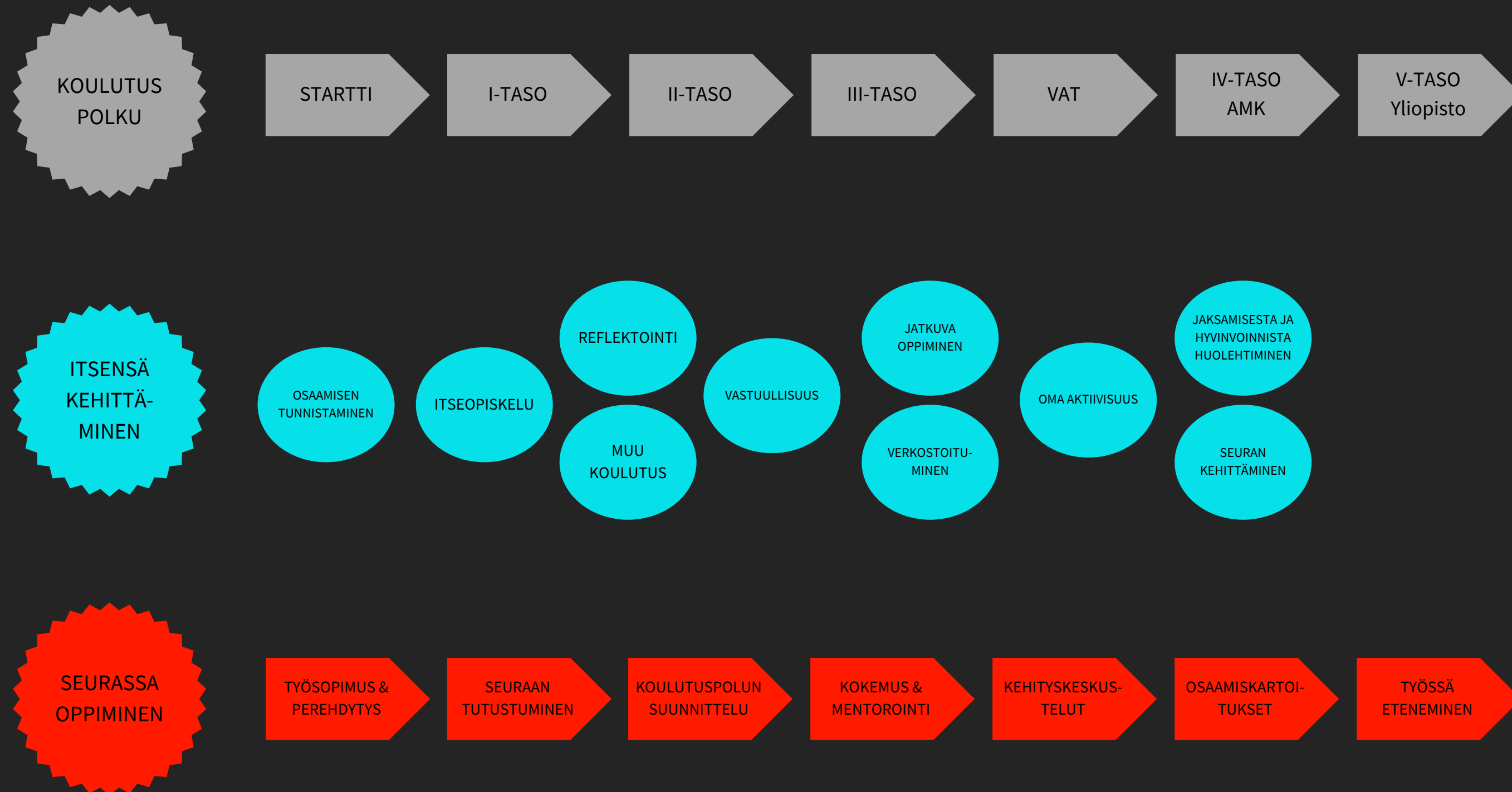
#SISU
ONSUN SUPERVOIMA

SISU DREAM TEAM 2024



VALMENTAJAN POLKU

#SISU
ONSUNSUPERVOIMA



TAMPEREEN SISU
Gymnastics

#SISU ONSUN SUPERVOIMA