



Valmentajan opas
OULUN LUISTELUKERHO RY
2020



@oulunluistelukerho



Oulun Luistelukerho ry
OLK ry Taitoluistelutori (Myynnissä käytettyjä luistimia sekä seuravaatteita)

SISÄLLYS

1. Oulun luistelukerhon esittely ja toiminnan periaatteet	2
Tervetuloa	
Tällainen on seuramme	
2. Valmennuksen linjauksia OLK:ssa	4
Valmentaja esikuvana	
Yksilön huomioiminen valmennuksessa	
Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö	
3. Valmennuksen vuosikello	6
(Väliotsikko/väliotsikot)	
4. Valmennuksen vastuut ja roolit	8
Päävalmentaja	
Vastuupalmentaja	
Muut valmentajat	
Valmentajapalaverit	
5. Työohje	
6. Lähteet ja linkit valmennuksen tueksi	
7. Liitteet	
LIITE 1 Tuntilista ja matkalasku	
LIITE 2 Kulukorvauslomake	
LIITE 3 Koulutushakemus	
LIITE 4 ML joukkueiden ja kehitysryhmien tavoitteet kaudelle 2020-2021	
(Nämä lisätään oppaaseen myöhemmin.)	
Taidolliset tavoitteet	
Tiedolliset tavoitteet	
Sosiaaliset/psykykkisen valmennuksen tavoitteet	

1. Oulun Luistelukerho ry:n esittely ja toiminnan periaatteet

Tervetuloa

Tervetuloa mukaan Oulun Luistelukerhon (OLK) seuratoimintaan! Hienoa, että olet osa meitä!

Valmentajana olet tärkeässä asemassa tarjoamassa lapsille, nuorille ja aikuisille ainutlaatuisia mahdollisuuksia kokea elämyksiä taitoluistelun parissa. Samalla teet arvokasta työtä OLK:n seuratoiminnan ja suomalaisen taitoluistelun hyväksi.

Valmentajan työssä sinulla on loistava mahdollisuus oppia uutta ja kehittää itseäsi. Työnantajana edellytämme valmentajiltamme avoimuutta uutta kohtaan sekä halua kehittyä, ja kannustamme valmentajiamme kouluttautumaan. Tarjoamme sinulle mahdollisuuden tehdä työtä tiimissä yhdessä muiden koulutettujen valmentajien kanssa.

Tällainen on seuramme (www.oulunluistelukerho.fi)

Oulun Luistelukerho ry on taitoluistelun erikoisseura, joka kuuluu Suomen Taitoluisteluliittoon.

Toiminta-ajatuksenamme on taitoluistelun edistäminen Oulun ja sen lähikuntien alueella. Seurassamme opetetaan taitoluistelutaitoja sekä ylläpidetään ja kehitetään lajikulttuuria. Toimimme myös kilpaluistelun edistämiseksi kotimaisella ja kansainvälisellä tasolla yksin- ja muodostelmaluistelussa.

OLK:ssa edistämme erityisesti lasten ja nuorten liikuntaharrastusta, sekä tuemme liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista. Luistelijoille tarjotaan iloisia elämyksiä

taitoluistelun parissa. Toimintamme arvot ovat yksilön arvostaminen, tasapuolisuus, liikunnan ilo ja yhteistyö. Seuramme haluaa tukea kokonaisvaltaisesti urheilijaksi kasvamista. Kauden 2019-2020 tavoitteena on ollut kehittää yksilöllisen palautteen antamista ja työkalujen kehittämistä tätä tarkoitusta varten. Seuran hallituksen ulkopuolelle on perustettu kehitystyöryhmä palaute- ja tavoitejärjestelmän kehittämiseen.

Oulun luistelukerho ry:ssä panostamme ammattitaitoisiin valmentajiin. Seurassamme on yksinluistelun ja muodostelmaluistelun päävalmentajat, ja taitoluistelukoulun toiminnasta vastaa nimetty vastuuhenkilö. Päävalmentajien lisäksi meillä on myös päätoimiset/kuukausipalkkaiset yksinluistelu- ja muodostelmaluisteluvalmentajat. Lisäksi jää-, oheis- ja tanssituntien vetämiseen osallistuu noin 35-45 sivutoimista valmentajaa ja ohjaajaa.

Jokaiselle ryhmälle ja joukkueelle laaditaan ryhmäkohtaiset kausisuunnitelmat, joista käy ilmi mm. luistelulliset ja kasvatukselliset tavoitteet sekä yhteistyömuodot vanhempien kanssa. Kausisuunnitelmien laatimisesta vastaavat päävalmentajat tai vastuupalmentajat yhdessä ryhmän/joukkueen valmennustiimin kanssa. Lisäksi päävalmentajat huolehtivat, että kausisuunnitelmat ovat linjassa STLL:n luistelijan polun kanssa.

Hallituksessa on valmennusasioista vastaava työryhmä (laji -ja pedagoginen työryhmä), joka huolehtii siitä, että uusien valmentajien kanssa tehdään asianmukaiset työsopimukset ja että he tuntevat seuran työhjeen jo työsuhteessa aloittaessaan. Lisäksi valmentajien toimenkuvat, työnjako ja vastualueet käydään läpi. Päätoimisten valmentajien kanssa hallituksen edustaja käy ennen kauden alkua kehitys- ja tavoitekeskustelun.

Kannustamme valmentajiamme osallistumaan sekä seuran sisäisiin että STLL:n, PoPli:n (Pohjois-Pohjanmaan liikunta ja urheilu ry) ja muiden tahojen järjestämiin

koulutuksiin. Seurana tuemme kaikkien ohjaajien ja valmentajien kouluttautumista taloudellisten resurssien puitteissa (esim. matka-avustukset ja/tai osallistumismaksut). Erityistä huomiota kiinnitämme valmentajan urapolusta kiinnostuneiden nuorten kouluttamiseen.

2. Valmennuksen linjauksia OLK:ssa

Valmentaja esikuvana

Valmentajana edustat seuraasi, lajiliittoasi ja Suomen urheilua. Jokainen valmennustapahtuma on samalla kasvatusta, ja sinulla valmentajana on tärkeä rooli luistelijan elämässä, etenkin silloin kun harjoituksia on usein. On tärkeää huolehtia, että toiminta on hauskaa, reilua ja terveelliseen elämäntapaan kannustavaa. Omalla esimerkilläsi voit edistää yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaisuutta (Olympiakomitea, 2018). Oulun Luistelukerhossa tervehdimme toisiamme ja kunnioitamme jokaista seuran jäsentä tasa-arvoisesti. Valmentaja toimii esimerkkinä luisteliijoille ystävällisestä kohtaamisesta, toisia arvostavasta puhetavasta ja reilusta toiminnasta. Seuramme valmentajat sitoutuvat noudattamaan Suomen Taitoluisteluliiton (STLL) eettistä säännöstöä toiminnassaan. Eettisen säännön lisäksi valmentajien tulee noudattaa STLL:n muitakin sääntöjä sekä tiedottaa luisteliijoita sääntöjen noudattamisesta, esimerkiksi doping-säännöstön osalta (tarkempaa ohjeistusta esim. <https://kamu.suek.fi/>)

Yksilön huomioiminen valmennuksessa

Seurassamme valmentajien tulee huomioida luistelijoiden yksilöllisyys valmennuksessaan. Olethan valmentajana helposti lähestyttävä, ja kannustat urheilijoita kertomaan sinulle, jos jokin asia mietityttää tai jos esimerkiksi harjoituskuormitus tuntuu liian kovalta. Jokainen luistelija ansaitsee palautetta

kehittymisestään ja kehitettävistä osa-alueistaan, niin jäällä kuin oheisharjoittelussakin. Palaute annetaan positiivisessa hengessä ja se on jatkuvaa. Palautteenannon työkaluina seurassamme on käytössä kehityskeskustelut kilpailevien ryhmien/joukkueiden luistelijoille, Qridi-sovellus SM-tason joukkueille ja tarvittaessa käytävät yksilölliset keskustelut valmentajien kanssa, sekä harjoituksissa annettava kannustava palaute. Luistelun ilo ja luistelijan sisäisen motivaation löytyminen ovat tärkeitä hyvän valmennuksen osa-alueita (Suomen Valmentajat, 2020).

Harjoittelun monipuolisuus, luistelijan kypsyytaso ja herkkyytskaudet urheilun eri osa-alueilla (UKK-instituutti) on huomioitava valmennuksessa. Taitovalmennuksessa on hyvä muistaa, että taidon oppimista voi pilkkoa - taito kehittyy osataidosta kokonaistaitoon. Hyviä vinkkejä taitojen kehittymiseen ja kehittämiseen saat täältä: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/taitovalmiustesti> . Lisäksi harjoittelussa on hyvä muistaa, että urheilijan terveys menee harjoittelun vaatimuksien edelle, ja myös pettymyksen käsittelyyn on saatava valmentajilta tukea (Olympiakomitea).

Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö

Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö korostuu sitä enemmän, mitä nuoremasta luistelijasta on kyse. Hyvän yhteistyön pohjana on ystävällinen ja vuorovaikutteinen kommunikointi vanhempien kanssa, vanhempien kuunteleminen ja vastaaminen heidän kysymyksiin. Seurassamme päävastuu tiedottamisesta vanhemmille on hallituksen tiedotuksesta vastaavalla työryhmällä. Joukkue -ja ryhmäkohtaisesta tiedottamisesta vastaa joukkueen/ryhmänjohtaja sekä vastuvalmentaja. Jokaiselle ryhmälle/joukkueelle järjestetään vanhempainpalaveri vähintään kerran vuodessa. Muu tiedotus tapahtuu pääosin sähköpostin ja WhatsAppin välityksellä. Myös muita sovelluksia voi tarvittaessa

käyttää, mutta ryhmän/joukkueen tiedotuskanavat pitää kertoa vanhemmille vanhempainpalaverin yhteydessä.

Valmennuksessa sovitaan yhteiset linjat siitä, mitä vanhemmille tiedotetaan. Erityisen tärkeää tämä on ryhmä- ja joukkuesiirtoja tehdessä. Kun valmentajien kesken mietitään yhteisiä linjoja, on jokainen valmentaja siinä hetkessä velvollinen kertomaan oman mielipiteensä, ja kun yhteinen linja on sovittu, pidetään siitä kiinni. Jos et osaa vastata vanhemman kysymykseen, voit kertoa hänelle selvittäväsi asiaa. Ensisijaisesti asiat sovitaan oman valmennustiimin kesken, sen jälkeen päävalmentajan kanssa ja jos yhteistä linjaa ei löydy, hallituksen avulla.

3. Valmennuksen vuosikello

	YL	kuka hoitaa?	ML	kuka hoitaa?
Huhti	-Ylimenokausi = loma -Peruskuntokauden ja kesäleirin suunnittelu, -tavoitteet, harjoitusten sisältö -Kilpailuohjelmien musiikit -Ryhmät	Heidi YL valmentajat Heidi, luistelijat itse YL valmentajat	-Kausi alkaa, uusista joukkueista tiedottaminen -Joukkueille JoJo+huoltaja sopiminen -Valmentajapalaveri: Kauden aloitus, vanhempainpalaverien sisältö, joukkueiden teemojen läpikäynti (ei päällekkäisyyksiä) -SM-tiimien valmentajapalaveri: yhteinen linjaus harjoitteluun -Kausisuunnitelman teko -Vanhempainpalaveri	PV, VV VV PV, VV, MV PV, SM-VV, SM-MV PV, VV VV
Touko	-Peruskuntokausi → toukokuun loppuun asti -Koreografioiden tekeminen -Tavoitekeskustelut	YL valmentajat Elina, Heidi, Moona Elina, Heidi, Moona, YL valmentajat	-Kausisuunnitelman palautus päävalmentajalle -Kausisuunnitelman kommentointi -Kausisuunnitelmaan tutustuminen -Sääntöihin/elementteihin alustava tutustuminen	VV PV+VV MV PV, VV (MV)
Kesä	-Kesäleiri → juhannusviikolle asti -Omatoimisen harjoittelun suunnittelu	YL valmentajat Heidi, Moona	-Kuntoharjoitteet joukkueille kesäksi -Valmentajapalaveri: Sääntömuutokset, kesäharjoittelu,	PV linjaa, KV tekee TAI VV PV+VV+MV

			loppukesän ja syksyn leirit ja valmentajat, alustavat teemat selvillä	
Heinä	-Loma -Omatoimisen harjoittelun jakso -Kauden aloitus		(paluu jälle loppukuusta)	
Elo	-Valmentajapalaveri -Kausisuunnitelma = kilpailut, puhtaallemenot, vapaat, lomat -Perusviikkolista -Testit	YL valmentajat Heidi Heidi Heidi, Elina, Moona	-Valmentajapalaveri: Alkukauden aikataulu, valmentajat alkukauden kisoihin -Kehityskeskustelut alkaa	PV+VV+MV *PV/VV (MV kertoo havaintoja etukäteen)
Syys	-Tarvittavat vanhempain infot Kisakausi alkaa	YL valmentajat	-Vanhempainpalaveri viim. alkukuusta -Loput kehityskeskustelut*	PV/VV
Loka			-Valmentajapalaveri: Valmentajapäivän sisältö, tuomarien neuvot ja ohjeet	PV+VV+MV
Marras			-Kausisuunnitelmien tsekkaukset ja keskustelu	PV+VV
Joulu	-Harjoituspäiväkirjojen palautus (OLK koppi) -Pienten luistelijoiden taitotaso testit → palaute vanhemmille Joululoma / -tehoharjoittelu kilpailevat ryhmät	YL vastuupalmentajat Heidi, Elina, Moona	-Valmentajapalaveri: Loppukauden aikataulu, valmentajat loppukauden kisoihin -Harjoituspäiväkirjojen palautus (OLK koppi)	PV+VV+MV VV
Tammi	-Valmentajapalaveri Kilpailukausi jatkuu	YL valmentajat	-2. kehityskeskustelut alkaa*	
Helmi			-Loput 2. kehityskeskustelut* -Valmentajapalaveri: Kevätnäytöstiedotus, alustavat ohjeet joukkuesiirtojen miettimiseen	PV+VV+MV
Maalis	-Kisakausi loppuu maalinkuun puolivälin jälkeen -Näytökseen virittäytyminen		-Testiluistelut uusiin joukkueisiin tarvittaessa -Valmentajapalaveri: Joukkuesiirrot	VV, sovi PV kanssa PV+VV+MV
Huhti	-Kevätnäytös -Valmentajapalaveri	YL valmentajat YL valmentajat	-Joukkuesiirroista tiedottaminen	PV+VV

Selitteet: PV=päävalmentaja, VV=vastuupalmentaja, MV=muut valmentajat, KV=kuntovalmentaja

-ML- vastuvalmentajat: Huolehdiathan ajoissa ohjelmamusiikin teon ja valinnan sekä pukutilaukset ompelijalle (mielellään jo ennen kesää).

-ML-vastuvalmentajat saavat kausisuunnitelmien tekoon tarkemmat ohjeet päävalmentajalta. Kausisuunnitelmiin sisältyy harjoiteltavien taitojen lisäksi mm. tiedolliset tavoitteet, sosiaaliset tavoitteet sekä ohjelmien rakentamisen aikataulut. Kausisuunnitelmat käydään läpi päävalmentajan kanssa, ja apua tekoon voi pyytää.

4.Valmennuksen vastuut ja roolit

Jokaisen seuran valmentajamme vastuulla on huolehtia, että luistelijat saavat palautetta osaamisestaan ja tekemisestään säännöllisesti. Palautteen annon on oltava positiivista ja rakentavaa, sekä kohdennettua tekemiseen (eli luistelijalle sanotaan muutakin kuin vain ”hyvä”, esimerkiksi ”nyt oli puhdas kolmonen”!)

Päävalmentaja

Päävalmentajat vastaavat seurassamme oman osa-alueensa (yksinluistelu, muodostelmaluistelu) valmennuksen kokonaisuudesta sekä osallistuvat seuratoiminnan kehittämiseen. Päävalmentaja laatii kausisuunnitelman valmennukselle ja ohjeistaa sekä tarvittaessa auttaa vastuvalmentajia ryhmien/joukkueiden kausisuunnitelmien teossa. Päävalmentaja tiedottaa muita valmentajia hallituksen linjauksista.

Ryhmäsiirroissa päävalmentaja määrittää ohjeistukset ja periaatteet ryhmäsiirroille ja joukkuevalinnoille. Päävalmentaja huolehtii valmentajapalaverien sisällöstä ja toteutuksesta.

Vastuvalmentaja

Laatii oman ryhmän/joukkueen kausisuunnitelman ja huolehtii sen toteutumisesta ja arvioinnista, sekä tarvittaessa muokkaamisesta. Vastuvalmentaja huolehtii, että

ryhmän/joukkueen valmennustoiminta on linjassa seuran yhteisen valmennustoiminnan kanssa. Hän osallistuu valmentajapalaveriin ja valmistautuu niissä kertomaan oman vastuuryhmänsä/joukkueensa tilanteesta.

Jäävalmennuksessa vastuupalmentaja suunnittelee harjoituksen kulun kausisuunnitelmaan pohjautuen. Vastuupalmentaja huolehtii, että luistelijat saavat jatkuvaa, positiivista ja rakentavaa palautetta. Hänen vastuullaan on myös, että kehityskeskustelut toteutuvat. Kehityskeskusteluissa tavoite on, että luistelijat tunnistaa oman osaamisensa ja kehitettävät osa-alueet. Lisäksi kehityskeskustelut vahvistavat urheilija-valmentaja-suhdetta, ja nuorempien luistelijoiden kohdalla myös perheen ja valmennuksen välistä yhteistyötä.

Muodostelmaluistelussa vastuupalmentajat huolehtivat jäävalmennuksessa ohjelman elementtien valmennuksesta ja yleisestä palautteen annosta.

Muut valmentajat

Tutustuu tarvittaviin sääntöihin koskien oman valmennettavan ryhmän/joukkueen toimintaa. Toimii vastuupalmentajan kanssa yhteistyössä noudattaen oman ryhmän/joukkueen kausisuunnitelmaa. Muut valmentajat osallistuvat valmentajapalaveriin mahdollisuuksien ja tarpeen mukaan.

Muodostelmaluistelun jäävalmennuksessa muut valmentajat vastaavat yksilöpalautteen annosta sekä rivissä että sivussa luisteliijoille (jos jäällä 3 valmentajaa, sovitaan yhdessä tiimissä miten jaetaan palautteen anto; joku valmentajista antaa tällöin pääasiassa palautetta sivussa luisteleville).

4. Työohje

Sytytä, ylläpidä, voimista luistelun lumoa!

5. Lähteet ja linkit valmennuksen tueksi

- Mieli. Suomen Mielenterveys ry. Kohtaamisen taito urheilijan tukena. Viitattu 2.4.2020. <https://mieli.fi/fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/kohtaamisen-taito-urheilijan-tukena>
- Olympiakomitea. (2018). *Urheiluyhteisön reilun pelin ihanteet ja tavoitteet. Olympiakomitean syyskokous 24.11.2018*. Viitattu 29.3.2020. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/11/reilu-peli.pdf>
- STLL. *Eettinen säännöstö. Suomen Taitoluisteluliiton eettinen säännöstö*. Viitattu 29.3.2020. <https://www.stll.fi/liitto/eettinen-saannosto/>
- SUEK (Suomen Urheilun Eettinen Keskus). *Kamu-lääkehaku*. Viitattu 2.4.2020. <https://kamu.suek.fi/>
- Suomen Valmentajat ry. (2020). Valmentajalla on väliä-kampanja. Viitattu 2.4.2020. <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>
- UKK-Instituutti, Terve Urheilija-ohjelma. Nuoren kasvu ja kehitys. Viitattu 29.3.2020. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/>

6. Liitteet

LIITE 1 Tuntilista ja matkalasku

LIITE 2 Kulukorvauslomake

LIITE 3 Koulutushakemus

LIITE 4 ML joukkueiden ja kehitysryhmien tavoitteet kaudelle 2020-2021 (Tämä lisätään oppaaseen myöhemmin kuluvan kauden aikana.)

