



COACH

OHJAUSLINJA

BOUN  **E**
Espoo

OHJAUSLINJAN TARKOITUS

Ohjata ja auttaa seuran ohjaajia toimimaan yhdessä sovitulla ja seuran tavoitteita ja arvoja tukevalla tavalla sekä tuoda harrastajien tietoon seuran ohjauksen periaatteet ja toimintatavat.

OHJAUKSEN YLEISET TAVOITTEET

Liikunnallisten taitojen ja ominaisuuksien kehittyminen, lajitaitojen kehittyminen, hauskanpito, liikunnallisten ja terveellisten elämäntapojen omaksuminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen, itsetunnon ja -luottamuksen kasvu.

Ryhmiä yksityiskohtaiset tavoitteet riippuvat mm. ryhmäläisten iästä, tasosta, tavoitteista ja toiveista.

OHJAUKSEN ARVOT (seuran arvojen lisäksi)

- vastuullisuus
- yksilöllisyys
- inhimillisyys
- lähestyttävyyys
- terveys

OHJAUSLINJAN TIIVISTELMÄ

- Jokainen harrastaja ja ohjaaja ovat yksilöitä, joilla on erilaiset lähtökohdat, taidot, mielipiteet, mielenkiinnon kohteet ja kokemus. Tästä johtuen myös jokainen tunti on erilainen, harrastajiensa ja ohjaajansa näköinen. Harjoituksissa tärkeintä on turvallinen hauskanpito yhdessä. Ohjaaja vastaa harjoituksista ja niiden kulusta, mutta seurana olemme antaneet ohjaajille suuntaviivat joiden mukaan toimia, jotta harjoittelu olisi turvallista, tavoitteellista ja ennen kaikkea hauskaa. Näitä suuntaviivoja ovat seuran arvot, missio, visio, pelisäännöt sekä taitotasokohtaiset osaamistavoitteet ja harjoitteet.

BounCen missio, arvot ja visio

MISSIO

Tarjota kaikille halukkaille mahdollisuus harjoitella trampoliinivoimistelua ja cheerleadingia turvallisesti ja ammattitaitoisessa ohjauksessa omien edellytysten ja toiveiden mukaisesti.

ARVOT

Turvallisuus, laatu, yhteisöllisyys ja hauskuus.

VISIO

BounCe on koko perheen cheerleading- ja trampoliinivoimisteluseura, harrastekilpailemisen edelläkävijä ja tavoitteellisesti toimiva huippu-urheiluseura. BounCen toiminta on laadukasta, innovatiivista ja yhteisöllistä.

SEURAN ARVOT KÄYTÄNNÖSSÄ

Turvallisuus

- oikeat liiketekniikat
- välineet paikoillaan ja kunnossa
- jokaisen yksilöllinen huomiointi
- progressiivinen eteneminen
- turvallisuutta lisäävien välineiden käyttö (mm. matot)
- suunnitelmallisuus
- avoin ilmapiiri
- yhteisesti sovitut ja hyväksytyt säännöt
- luotettavat ja helposti lähestyttävät ohjaajat
- ohjaaja tiedostaa omat taitonsa ja rajansa
- apua kysytään, saadaan ja annetaan
- kouluttaminen
- huolellisuus

SEURAN ARVOT KÄYTÄNNÖSSÄ

Laatu

- suunnitelmallisuus
- liiketekninen osaaminen
- toiveiden ja tavoitteiden huomiointi
- joustavuus
- esimerkillisyys
- kouluttautuminen
- yksilön huomiointi
- monipuolisuus
- tietoisuus (mitä, miksi, milloin, miten, kuka)

SEURAN ARVOT KÄYTÄNNÖSSÄ

Hauskuus

- toiveiden, tavoitteiden ja mielipiteiden huomiointi
- huumori
- pelit ja leikit
- uuden kokeilu
- jokainen harjoite ei voi olla hauska, mutta harjoitusten tulisi olla
- heittäytyminen
- monipuolisuus

SEURAN ARVOT KÄYTÄNNÖSSÄ

Yhteisöllisyys

- ryhmäyttävät pelit, leikit ja harjoitteet
- keskustelut
- kiinnostuneisuus ryhmäläisistä ja heidän arjestaan
- hyvät käytöstavat (tervehtiminen, kiittäminen, auttaminen)
- esimerkillisyys
- kaikkien huomiointi
- tasapuolisuus / oikeudenmukaisuus
- ohjaajien ja ryhmien välinen yhteistoiminta
- muiden huomioiminen
- kaikkien kannustaminen

OHJAAJAN VASTUU

- ryhmäläisten terveydentilan tuntemus ja tietotaito toimia tarvittaessa sen edellyttämällä tavalla
- lajitaitojen opettaminen
- harjoitusten suunnittelu ja toteuttaminen
- turvallisuudesta vastaaminen (fyysinen ja psyykinen)
- kiusaamisvapaan ympäristön mahdollistaminen
- oikeudenmukainen kohtelu
- kaikkien huomioon ottaminen
- liikunnan ilon sytyttäminen ja säilyttäminen
- esimerkkinä toimiminen ja vastuu omasta toiminnasta
- pelisääntöjen noudattaminen ja noudattamisen varmistaminen
- välineiden, harjoitteiden ja tilojen oikeanlainen ja turvallinen käyttö
- havaituista epäkohdista ilmoittaminen
- avun pyytäminen tarvittaessa

MITÄ ON HYVÄ OHJAUS

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- suunnitelmallista- yksilöllistä- toiveet huomioivaa- yksilön tavoitteet huomioon ottavaa- tavoitteellista- oikean tasoista- monipuolista- oikeanlainen palaute- muun elämän huomiointi- turvallista- vastuullista- hauskaa- ryhmään keskittyvää- joustavaa- sopeutuvaa- kannustavaa- reipasta- ohjaaja tykkää siitä mitä tekee | <ul style="list-style-type: none">- ryhmäyttävää- sytyttää ja säilyttää kipinän liikuntaan- kehittävää- tutkittuun tietoon perustuvaa- terveellistä/hyvinvointia tukevaa- auttamista uusien taitojen oppimiseen- kuuntelevaa- avointa- leikkisää- kunnioittavaa- kannustavaa- motivoivaa- avoin vuorovaikutus- tarkoituksenmukaista- onnistumisen kokemukset |
|---|--|

OHJAAJAN MERKITYS

- kasvattaja
- esimerkkinä toimiminen ja esimerkki aikuisesta
- roolimalli
- terveyden edistäminen neuvomalla ja kertomalla asioista lapsille
- lasten kuuntelu
- vuorovaikutustaitojen opettaminen
- myönteisen kuvan luominen liikuntaa ja terveellisiä elämäntapoja kohtaan
- osana määrittämässä lapsen suhdetta liikuntaan
- kehittymisen ja kasvamisen mahdollistaja
- käyttäytymisen ja asioihin suhtautumisen opettaminen
- itsetunnon, minäkuvan ja rohkeuden kehitykseen vaikuttaminen

OHJAAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

Oikeudet

- turvalliseen ja terveelliseen toimintaympäristöön
- ehjiin ja tarkoituksen mukaisiin välineisiin
- olla oma itsensä
- suunnitella harjoitukset
- ilmaista mielipiteensä
- näyttää tunteensa
- antaa palautetta
- kouluttautua
- pyytää apua

Velvollisuudet

- harjoitusten suunnittelu
- ajoissa oleminen
- sijaisen hankinta tarvittaessa
- luoda turvallinen harjoitteluympäristö
- huomioida kaikki
- toimia vastuullisesti
- toimia esimerkkinä
- auttaa, neuvoja ja ohjeistaa
- olla läsnä
- puuttua kiusaamiseen ja muihin epäkohtiin
- ryhmäläisten hyvinvoinnista huolehtiminen
- tehdä parhaansa

HARRASTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

Oikeudet

- laadukkaaseen ohjaukseen
- turvalliseen ja terveelliseen toimintaympäristöön
- olla oma itsensä
- ilmaista mielipiteensä
- näyttää tunteensa
- antaa palautetta
- pyytää apua
- koskemattomuus
- kieltäytyminen

Velvollisuudet

- tehdä parhaansa
- noudattaa sääntöjä ja ohjeita
- osallistua harjoitteisiin
- auttaa ja tukea muita
- kannustaa

LASTEN VALMENTAJAN LUPAUS

Kaikki BounCen ohjaajat ja valmentajat ovat sitoutuneet toimimaan lasten valmentajan lupauksen mukaisesti:

<https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/lasten-valmentajan-lupaus/>

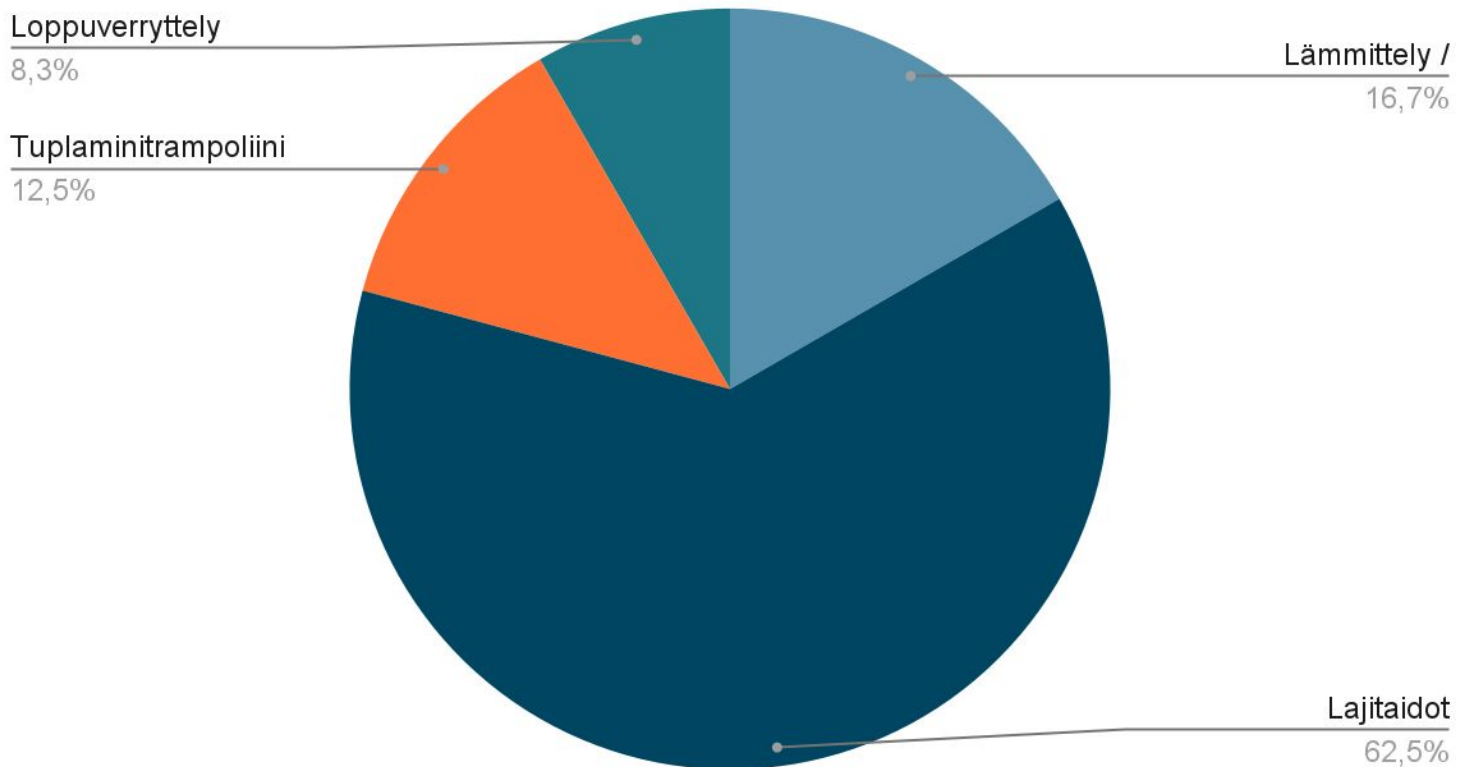
KÄYTÄNNÖN TOIMINTA

- ohjaaja on vastuussa ryhmänsä lapsista ja heidän toiminnastaan
- ohjaaja vastaa ryhmänsä kausi- ja tuntisuunnitelmien teosta
- ohjaaja luo ryhmälle tavoitteet
- ohjaaja käy ryhmän kanssa pelisäännöt läpi kauden alussa
- harjoituksissa selkeä alku ja loppu
- jokaisella ryhmätasolla tehdään vain tasokuvauksissa kuvattuja tai välittömästi ja oleellisesti näihin liittyviä taitotason mukaisia liikkeitä (turvallisuus)
- ohjaaja ja harrastekoordinaattori yhdessä päättävät milloin harrastaja voi siirtyä seuraavalle tasolle
- jos et osaa opettaa jotakin liikettä tai olet epävarma sen opettamisesta, ÄLÄ opeta (turvallisuus), pyydä apua
- Ennen trampalle menoa ja välineiden käyttöä varmista niiden kunto ensin (päätymatot paikallaan, air trackissa ilmaan, välineet ehjinä jne.)
- Poissa ollessaan ohjaaja hankkii itse itselleen sijaisen ja ohjeistaa hänet hyvissä ajoin

TUNNIN RAKENNE

- Lämmittely / alkuverryttely n. 10 min
- Lajitaidot n. 30 - 40 min
- Tuplaminitrampoliini (demi) n. 5 - 10 min
- Loppuverryttely 1 - 5 min

Tunnin rakenne



HARRASTAJAN POLKU

Harrastajan polku kuvaa seuran harrastajan mahdollisuuksia edetä seurassa taitojensa ja mielenkiinnon kohteidensa mukaisesti harrastuksen eri taitotasoilla ja tehtävissä.

BounCen harrastajan polku:

<http://bounce-espoo.fi/harrastajan-polku/>

Taitotasoilla vaadittavat taidot on kerrottu harrasteryhmien tasokuvauksissa:

<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1S5aEIUIKrRKa8QrvfC7D-ODv4CiiOuQr>

OHJAAJIEN KEHITTÄMISEN EDISTÄMINEN

Seurassa käytetään seuraavia toimenpiteitä ohjaajien kehittämisen tukemisessa:

- Uusien ohjaajien perusteellinen perehdyttäminen seuraan ja lajiin
- Ohjauslinjan esittely ja omaksuttaminen
- Seuran omat koulutukset
- Voimisteluliiton ja muiden järjestöjen ja tahojen koulutukset seuran kustantamana
- Aamusta iltaan tavoitettavissa oleva esimies, jolta voi kysyä apua ja neuvoja tai keskustella mieltä painavista asioista
- Palautekysely kerran vuodessa
- Kehityskeskustelu kerran vuodessa
- Vertaisten välinen tutorointi: ohjaajat käyvät seuraamassa kauden aikana toisten ohjaajien tunteja ja antavat niistä palautetta sekä ottavat oppia ja ideoita omiin ohjauksiinsa
- Ohjaajien taukotilassa vapaassa käytössä oleva valmennuskirjallisuus

OHJAAJAN KOULUTUSPOLKU

Ohjaajan koulutuspolussa kuvataan Voimisteluliiton I-tason koulutusten suoritusjärjestys ja esimerkin omainen suoritusaikataulu. Lisäksi seura tarjoaa muita, kuten Olympiakomitean ja ESLU:n, koulutuksia tarvittaessa ja ohjaajien niitä toivoessa. Seura toteuttaa myös sisäistä koulutusta omille ohjaajilleen. Ohjaajien koulutustoiminnasta vastaa harrastekoordinaattori. Lisää tietoa seuran koulutustoiminnasta sekä itse koulutuspolku löytyvät seuran toimintalinjasta.

BounCen toimintalinja: <http://bounce-espoo.fi/toimintalinjat/>

Ohjaajilla on myös mahdollisuus kouluttautua tuomariksi sekä osallistua seuran vapaaehtoistoimintaan, lisäksi täysi-ikäiset ohjaajat voivat pyrkiä seuran hallitukseen halutessaan.

LOUKKAANTUMISEN SATTUESSA

- loukkaantumisen sattuessa toimitaan seuraavassa järjestyksessä:
 - Tilannearvio (selvitetään mitä tapahtui)
 - Soitetaan tarvittaessa 112
 - Estetään / minimoidaan lisävahingot
 - Annetaan välittömästi tarvittava ensiapu
 - Pyydetään / soitetaan / hälytetään tarvittaessa apua
 - Jatketaan ensiapua
 - Ilmoitetaan huoltajalle / läheiselle (älä päästä yksin kotiin)
 - Ilmoitetaan kokopäiväisille työntekijöille
 - Ohjeistetaan (huoltajia) jatkotoimenpiteistä (Pohjola Sairaala / Oral / tarvittaessa mikä vaan lääkäri), Jumppaturvavakuutus, pyydetään ilmoittamaan meille lääkärin tuloksista
 - Täytetään tapaturmalomake

PELISÄÄNNÖT

Jokainen BounCelainen on velvollinen noudattamaan BounCen pelisääntöjä, jotka löytyvät tästä linkistä:

<http://bounce-espoo.fi/pelisaannot/>

Edellä mainittujen sääntöjen lisäksi seurassa noudatetaan seuran omia sääntöjä:

<http://bounce-espoo.fi/saannot/>

TIETOA OHJAUSLINJAN TEOSTA

- Ohjauslinja on toteutettu yhdessä kaikkien ohjaajien/valmentajien ja seuran työntekijöiden kanssa keräämällä heidän vastauksensa kyselyn avulla ylös ja yhdistämällä ne seuran ohjauslinjaksi.
- Ohjauslinjaa päivitetään säännöllisesti 2 vuoden välein tai tarvittaessa useammin.
- Ohjauslinja käydään läpi uusia ohjaajia ja valmentajia perehdytettäessä.
- Tekemisen pohjana on käytetty Olympiakomitean “Seuran ohjauksen ja valmennuksen linjaus” -opasta.

OHJAUKSEN SUUNNITTELUN MATERIAALIT

- Harrasteryhmien tasokuvaukset:

<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1S5aEIUIKrRKa8QrvfC7D-ODv4CiiOuQr>

- Kausisuunnitelmapohja:

<https://docs.google.com/document/d/17WGXEK-VsUHu3NGCaKDPUkdVaCasLPgl7p9KBTLHNXA/edit>

- Liikekuvaukset:

<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19u3-draPU6ETjcu7rhuTKT-xque1IPCs>

- Harrastajan polku:

<http://bounce-espoo.fi/harrastajan-polku/>

- Kisaajan polku:

<http://bounce-espoo.fi/voimistelijan-polku/>