



OHJAUSLINJA

BOUNCE 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 ja liikunnan ilon löytäminen, liikunnallisten ja terveellisten elämäntapojen omaksuminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen, itsetunnon ja -luottamuksen kasvu.

Ryhmien ja joukkueiden yksityiskohtaiset tavoitteet riippuvat mm. kyseisen ryhmän/joukkueen harrastajien iästä, tasosta, tavoitteista ja toiveista.

OHJAUKSEN ARVOT (SEURAN ARVOJEN LISÄKSI)

VASTUULLISUUS YKSILÖLLISYYS INHIMILLISYYS

LÄHESTYTTÄVYYS TERVEYS

OHJAUSLINJAN TIIVISTELMÄ:

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

BOUNCEN MISSIO, ARVOT JA VISIO

MISSIO:

Tarjota harrastamisen iloa sekä kilpaurheilua laadukkaassa, yhteisöllisessä ja turvallisessa toimintaympäristössä sekä ammattitaitoisessa ohjauksessa omien edellytysten ja toiveiden mukaisesti.

ARVOT

Turvallisuus, Laatu, Liikunnan ilo, Bounce-henki

VISIO

BounCen visio on olla koko perheen cheerleading- ja trampoliinivoimisteluseura, jossa harjoittelu tapahtuu innostavassa ja turvallisessa ympäristössä. Seuran toiminnan kulmakiviä ovat laatu, innovatiivisuus ja yhteisöllisyys.

SEURAN ARVOT KÄYTÄNNÖSSÄ

TURVALLISUUS

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

LAATU

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

SEURAN ARVOT KÄYTÄNNÖSSÄ

LIIKUNNAN ILO

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

BOUNCE-HENKI

- 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 yhteistyö
- muiden huomioiminen
- kaikkien kannustaminen, myös yli lajirajojen
- lajien välinen yhteistyö

OHJAAJAN VASTUU

- ryhmäläisten terveydentilan tuntemus ja tietotaito toimia tarvittaessa sen edellyttämällä tavalla
- lajitaitojen opettaminen
- harjoitusten suunnittelu ja toteuttaminen
- turvallisuudesta vastaaminen (fyysinen ja psyykkinen)
- 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

MILLAISTA ON HYVÄ OHJAUS?

Suunnitelmallista
Tavoitteellista
Tarkoituksenmukaista
Tutkittuun tietoon perustuvaa
Turvallista
Vastuullista

Muun elämä huomioivaa
Terveellistä
Hyvinvointia tukevaa
Liikunnan kipinän sytyttävää ja
säilyttävää

Motivoivaa
Hauskaa
Kannustavaa
Monipuolista
Kehittävää

Onnistumisen kokemuksia lisäävää
Ohjaaja tykkää siitä mitä tekee
Auttaa uusien taitojen oppimiseen

Reipasta
Ryhmyttävää
Ryhmään keskittyvää
Leikkisää

Avointa
Avoin vuorovaikutus
Kuuntelevaa
Kunnioittavaa
Oikeanlainen palaute

Sopeutuvaa
Joustavaa
Yksilöllistä
Oikean tasoista
Toiveet huomioivaa
Yksilön tavoitteet huomioon ottavaa

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 positiiviseen kehitykseen vaikuttaminen

OHJAAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

OIKEUDET

Ohjaajalla on oikeus

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

VELVOLLISUUDET

Ohjaajalla on velvollisuus

- harjoitusten suunnitteluun
- olla ajoissa
- sijaisen hankintaan tarvittaessa
- luoda turvallinen harjoitteluympäristö
- huomioida kaikki
- toimia vastuullisesti
- toimia esimerkkinä
- auttaa, neuvoa ja ohjeistaa
- olla läsnä
- puuttua kiusaamiseen ja muihin epäkohtiin
- ryhmäläisten hyvinvoinnista huolehtimiseen
- tehdä parhaansa

HARRASTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

OIKEUDET

Harrastajalla on oikeus

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

VELVOLLISUUDET

Harrastajalla on velvollisuus

- 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 tulee olla selkeä alku ja loppu
- jokaisella ryhmätasolla tehdään vain tasokuvauksissa kuvattuja tai välittömästi ja oleellisesti näihin liittyviä taitotason mukaisia liikkeitä (turvallisuus)
- ohjaaja ja lajikoordinaattori 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 ilmaa, välineet ehjinä jne.)
- Poissa ollessaan ohjaaja hankkii itse itselleen sijaisen ja ohjeistaa hänet hyvissä ajoin

TUNNIN RAKENNE

TRAMPOLIINIVOIMISTELU

Harjoitusten kesto 1h:

- Lämmittely / alkuverryttely n. 15 min
- Lajitaidot ja välitekeminen n. 35 min
- Loppuverryttely 10 min

Harjoitusten kesto 1,5h:

- Lämmittely / alkuverryttely n. 20 min
- Lajitaidot ja välitekeminen n. 50 min
- Loppuverryttely 20 min

CHEERLEADING

Harjoitusten kesto 1h:

- Lämmittely / alkuverryttely n. 15 min
- Lajitaidot ja välitekeminen n. 35 min
- Loppuverryttely 10 min

Harjoitusten kesto 1,5h:

- Lämmittely / alkuverryttely n. 20 min
- Lajitaidot ja välitekeminen n. 50 min
- Loppuverryttely 20 min

Harjoitusten kesto 2h:

- Lämmittely 20min
- Lajitaidot ja välitekeminen 70min
- Loppuverryttely 30min

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://bounce-espoo.fi/tasokuvaukset/>):

OHJAAJIEN KEHITTÄMISEN EDISTÄMINEN

Seurassa käytetään seuraavia toimenpiteitä ohjaajien kehittämisen tukemisessa:

- Uusien ohjaajien perusteellinen perehdyttäminen seuran toimintatapoihin ja lajeihin
- Ohjauslinjan esittely ja omaksuttaminen
- Seuran omat koulutukset
- Voimisteluliiton, SCL:n ja muiden järjestöjen ja tahojen koulutukset seuran kustantamana
- Aamusta iltaan tavoitettavissa oleva esihenkilö, jolta voi kysyä apua ja neuvoja tai keskustella mieltä painavista asioista
- Palautekysely kaksi kertaa vuodessa
- Kehityskeskustelu vähintään kerran vuodessa
- Ohjaajien taukotilassa vapaassa käytössä valmennuskirjallisuutta ja extramateriaalia valmennuksen tueksi

OHJAAJIEN KOULUTUSPOLKU

- Ohjaajan koulutuspolussa kuvataan koulutusten suositeltu suoritusjärjestys. Koulutukset muodostuvat seuran sisäisistä koulutuksista sekä eri tahojen, kuten Voimisteluliiton, Cheerleadingliiton, Olympiakomitean ja ESLU:n koulutuksista. 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 (Peace and Love)
- Pyydetään / soitetaan / hälytetään tarvittaessa apua
- Jatketaan ensiapua
- Ilmoitetaan huoltajalle / läheiselle (älä päästä yksin kotiin)
- Ilmoitetaan kokopäiväiselle työntekijälle
- 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:

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

Edellä mainittujen sääntöjen lisäksi seurassa noudatetaan seuran yhdistyksen sääntöjä. Löydät Yhdistyksen säännöt samalta sivulta alhaalta.

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

- Kausisuunnitelmapohja

- Liikekuvaukset

- Harrastajan polku:

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

- Kisaajan polku:

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