

27.8.2019/ Katriina Lahti  
Hyväksytty liiton hallituksessa 14.9.2019  
Ohjeen päivityksestä vastaa seurakehittäjä

## Seuran ohjauksen ja valmennuksen linja

### Yleistä

Liitto on luonut seuroille toimintaohjeen, jota apuna käyttäen seurat voivat itse laatia ja kirjata toimintatapansa ja periaatteensa seuran omista arvoista, tarpeista, lähtökohdista ja mahdollisuuksista.

Ohjauksen ja valmennuksen linja kuvaa käytännöt, miten seurassa ohjaus- ja valmennustoiminta suunnitellaan, toteutetaan ja järjestetään sekä miten sitä ja toiminnan vaikuttavuutta seurataan, arvioidaan ja kehitetään.

Ohjauksen ja valmennuksen linjan kuvaus on yksi Tähtiseurakriteereistä ja se tehdään vähinään niistä osa-alueista, joista seuralla on Tähtiseurastatus. Seuran itselleen laatima suunnitelma ja ohje palvelee yhtä hyvin muitakin kuin Tähtiseuroja.

Ohjauksen ja valmennuksen linjan voi katsoa olevan seuran laatima varsinaisen toimintansa palvelumuotoilun ja sen periaatteiden kuvaus. Siinä otetaan huomioon tähtiseurakriteerit, jotka löytyvät OK:n Tähtiseura-itsearvoinnin ja kehittämispolun sähköisestä pohjasta.

Kuvauksessa kerrotaan:

- Miten seurassa otetaan huomioon eri ikäiset, eri tasoiset, eri kehitysvaiheessa olevat harrastajat
- Miten heidän polkuaan valmennuksen ja ohjauksen keinoin ja kohderyhmäkohtaisin suunnitelmin ja toiminnoin edistetään. Mikä on minkin ryhmän ohjauksen ja valmennuksen punainen lanka.
- Miten valmentajat ja ohjaajat toimivat edistääkseen ryhmäänsä/valmennettavaansa hänen eri vaiheissa aloittelijasta vaikka jopa huippu-urheilijaksi.
- Millaista valmennuskulttuuria edistetään ja miten se näkyy konkreettisesti toiminnassa.
- Millaisia tavoitteita millekin ryhmälle on ja miten ne toteutetaan.
- Miten varmistetaan pysyvyys.

Ohjauksen ja valmennuksen linjan päivityksestä vastaa nimetty henkilö ja sen/päivityksen hyväksyy johtokunta/hallitus. Versioin hallintana on johtokunnan/hallituksen hyväksymispäivämäärä.

Seurassa varmistetaan, että jokainen ohjaaja ja valmentaja tuntee Ohjauksen ja valmennuksen linjan ja sisällön ja sitoutuu siihen.

### **Yksilö/ryhmäkohtainen prosessin suunnittelu ja järjestäminen:**

- **Kohderyhmä.**
  - ❖ Onko seura avoin kaikille harrastajille, jotka haluavat tulla seuran jäseniksi.
  - ❖ Onko jotain rajoitteita (kielitaito, toimintakyky, liikuntarajoitus yms).
  
- **Toiminnan linjaukset ja periaatteet**
  - ❖ Huomioon ottaen ikä-, kunto- ja taitotasolla tapahtuva kilpaurheilu, liikunta-, kunto- tai harrastustoiminta.
  - ❖ Miten ja millä kriteereillä lajissa/ryhmässä/ohjauksessa/valmennuksessa edetään tasolta toiselle, ryhmästä toiseen, vaativammalle/vaatimattomammalle tasolle, eri ryhmään, valmentajalta toiselle.
  - ❖ Jos seuran omat resurssit eivät riitä, onko käytännöt, miten henkilöä ohjataan eteenpäin.
  - ❖ Miten otetaan huomioon harrastajien (terveydelliset ja toiminnalliset) erityistarpeet.
  
- **Tavoitteet**
  - ❖ luodaan kullekin ryhmälle/parille/toiminnolle.
  
- **Vastuut/toimijat.**
  - ❖ Miten toiminta/ohjaus/valmennus ja sen eri tasot ryhmille/pareille/henkilöille vastuutetaan.
  - ❖ Miten ohjauksen ja valmennuksen linja ja periaatteet varmistetaan läpi koko ohjaus- ja valmennusketjun ja toteutukseen osallistuvat muut (esim. vierailevat) ohjaajat ja valmentajat
  
- **Viestintä.**
  - ❖ Miten vuorovaikutus ja dialogi hoidetaan prosessin aikana liittyen ohjaukseen ja valmennukseen.
  - ❖ Miten luottamus syntyy ja vahvistuu.

- ❖ Mitä viestintä- ja vuorovaikutusmenetelmiä käytetään ja miten niitä käytetään ja aikataulutetaan.
- ❖ Miten parien keskinäinen rakentava vuorovaikutus ja dialogi varmistetaan.
- ❖ Miten vanhemmat otetaan mukaan keskusteluun (lapset ja nuoret)
- ***Vaikuttamismahdollisuus.***
  - ❖ Miten varmistetaan, että ohjattavan ryhmän jäsenet, pari/henkilö/vanhemmat voivat vaikuttaa suunnitelmiin ja toteutukseen.
  - ❖ Miten estetään mahdollinen poisjäänti (drop out).
- ***Kehittymisen seuranta.***
  - ❖ Miten harrastaja/kilpailija/vanhemmat voivat seurata omaa tai lapsen/parin kehittymistä.
  - ❖ Mitä (vaihtoehtoisia) menetelmiä seura käyttää ja millä aikataululla arviointia tehdään.
  - ❖ Mitä työkaluja seuralla on käytössä. Eroaako menetelmät ja periaatteet, jos kyseessä on lapsi tai aikuinen. Miten esim. kilpatanssijoilla otetaan huomioon erot lasten kehitysvaiheista.  
Eroaako menetelmät, jos kyseessä on lapsi/nuori tai aikuinen
  - ❖ Miten menestyminen/epäonnistuminen kilpailuiden jälkeen käsitellään. Miten ja millon palaute annetaan.
- ***Kokonaisliikunta, hyvinvointi ja terveys.***
  - ❖ Miten seurataan harrastajan kokonaisliikuntaa/omatoimista harjoittelua yms.
  - ❖ Seurataanko samalla lailla lapsia ja aikuisia ja onko ryhmissä eroa.
  - ❖ Mitä työkaluja seuralla on käytössä
- ***Yhteisöllisyys tukemassa harjoittelua ja viihtyvyyttä.***
  - ❖ Miten seura varmistaa, että yhteisöllisyys vahvistuu, ilmapiiri on oppimiselle ja harjoittelulle hyvä ja kannustava ja harjoittelussa ja harrastamisessa säilyy ilo ja riemu.
- ***Palkitseminen.***
  - ❖ Miten harrastajia/kilpailijoita palkitaan ja huomioidaan.

- **Turvallisuus.**

- ❖ Miten seurassa hoidetaan ns. puheeksi otto, riita-, kurinpito- ja muiden vaikeiden asioiden käsittely ryhmän sisällä/kesken ja pariin kesken, pariin vanhempien kesken jne.
- ❖ Miten seurassa huomioidaan muut turvallisuuteen liittyvät kysymykset. Voisi olla viisasta tehdä kokonaan erillinen turvallisuussuunnitelma ja ohje ja koota siihen kaikki ko. asiakokonaisuuteen liittyvät asiat ja käytännöt.
- ❖ miten seura varmistaa, että ryhmissä/harjoituksissa/valmennuksessa saadaan tarvittava ensiapu hätätilanteissa.
- ❖ Keskustelut ovat luottamuksellisia.

**Resurssit:**

- **Seuran ohjaajat ja valmentajat**

- ❖ miten seura varmistaa, että seuran käyttämät ohjaajat/valmentajat ovat sopivia ja heillä on riittävä ammattitaito, pätevyys ja osaaminen kullekin (erityis)ryhmälle ja seuran jäsenelle. Lasten ja nuorten sekä aikuisten osa-alueiden Tähtiseurana sen ohjaajat ja valmentajat tuntevat lajitaitojen lisäksi myös lasten/nuorten ja aikuisten liikunnanohjaamisen ja opettamisen periaatteet, sisällöt ja erityispiirteet.
- ❖ Ohjaajien ja valmentajien nimet ja pätevyys löytyvät seura nettisivuilta.

- **Vastuuhenkilöt**

- ❖ Seuralla on nimetty eri vastuuhenkilöt sekä lasten/nuorten että aikuisten osa-alueille.
- ❖ Seuralla on nimetty myös lajivastaavat eri osa-alueille ja tanssimuodoille.

- **Koulutus**

- ❖ miten seura kouluttaa ohjaajia ja valmentajia ja varmistaa ammattitaidon jatkossakin.
- ❖ Koulutussuunnitelma ja budjettivaraus.
- ❖ Toimintakertomuksessa kirjaukset ko. vuonna käydyistä koulutuksista.

- **Toimitilat**

- ❖ miten seuran käyttämät tilat vastaavat jäsenistön ja varsinaisen toiminnan tarpeita.
- ❖ Ovatko tilat esteettömät. Tarvitseeko niiden olla?

- ❖ Ovatko tilat turvalliset ja onko ohjeistus hätä- ja poikkeavia tilanteita varten.

**Lajiohjaksen ja valmennuksen lisäksi** sekä lasten/nuorten ja aikuisten osa-alueella on Tähtiseurojen pystyttävä vastamaan myös laajemmin ja kokonaisvaltaisemmin jäsenistönsä hyvinvoinnin sekä terveiden ja urheilullisten elämäntapojen edistämiseen. Seuran on varmistettava, että:

- jäsenet **saavat tietoa** liikunnasta, ravinnosta, levosta, päihteistä, tupakasta.
- miten jäseniä **ohjataan omatoimiseen ja monipuoliseen liikuntaan** sekä oheisharjoitteluun (lihaskunto, venyttelyt, kestävyys yms)
- varsinkin kilpailevat parit ja henkilöt tuntevat **antidoping -asiat**.
- Miten Ohjauksen ja valmennuksen linjassa näkyvät **Urheilijan reilun pelin** viisi pääkohtaa.
- Miten linjassa näkyy, että prosessia edistetään ihmisen fyysistä, sosiaalista ja **henkistä terveyttä ja hyvinvointia**.
- Kilpailevat parit tuntevat **kilpailusäännöt**, kisoihin valmistautumisen, kilpailemiseen liittyvät toimenpiteet (ilmoittautumiset, lisenssit/vakuutukset, kisapäivän ruokailu, kisameikki ja kampaukset, puvut yms.)

### Lasten ja nuorten osa-alueen erityispiirteitä

- miten vanhempia ja huoltajia ohjataan tunnistamaan ja ottamaan huomioon lasten kehittymisen erot ja tukemaan lasta silloinkin, kun kaikki ei mene suunnitelmien mukaan ja pettymyksiä tulee.
- lasta kannustetaan myös muihin harrastuksiin. Huolehditaan, että lapsi saa riittävästi unta ja lepoa.
- Tunnistetaan käyttäytymisen ja olemuksen muutokset, jotka saattavat olla merkki siitä, että lapsen/nuoren huomio on kääntymässä ei toivottuihin asioihin. Tunnistetaan myös lapsen terveydentilassa tapahtuvia muutoksia (mm. syömishäiriö). Ohjaajilla ja valmentajilla on valmius ja rohkeus puuttua asioihin.
- Esimerkillisyys.
- Kilpatanssilla on melko tarkat etenemiskäytännöt tasolta toiselle. Mutta tätäkin on hyvä syventää, tarkentaa ja avata sellaisesta näkökulmasta, miten otetaan huomioon eri tavalla kehittyvät lapset ja nuoret sekä näiden ikä/kehitysvaiheet. Nämä kun eivät aivan käsi kädessä kulje.
- Suunnittelussa, toiminnassa ja arvioinnissa otetaan vanhempien rooli ja osuus. Jos toiminnassa on mukana tiimi (usein ainakin kilpatanssissa on), jossa on mukana valmentaja, ohjaaja, seuran edustaja, pari/nuori/lapsi itse ja sen tukijoukko, tämäkin on hyvä roolittaa ja kuvata tehtävät ja vastuut.

### **Aikuisten ohjauksen ja valmennuksen linjan erityispiirteitä**

- Aikuisen polun periaatteet
- Mitä ohjaajan/valmentaja on erityisesti osattava, jotta voi ja osaa ohjata aikuisryhmiä (joka voi olla hyvinkin heterogeeninen)
- Tarvitseeko selvittää, mistä/millaisista "olosuhteista" harrastaja on tullut seuraan, miksi ja millä motivaatioilla. Mitä lisäarvoa hakemaan?
- Mikä on aikuisen liikunnallinen historia ja arkiliikunta
- Miten varmistetaan, että harrastusmuoto lisää tai edistää harrastajan terveyttä ja hyvinvointia (psy/sos/fyys/tiedot ja taidot yms)
- Miten ohjaaja osaa eriyttää sisältöä ottaen huomioon tulevaivat, sydämen kuormitus, hengitysprobleemat, liikunta- ja nivelten liikkuvuus rajoitteet, ehkä heikentyneen kuulon ja näön yms)
- Pitääkö ohjaajan tietää jotain harrastajan terveys/sairaustaustasta.
- Miten hoidetaan vakuutusturva
- yms.

Katriina Lahti, 050 595 5258