

## 1. KIVA tutuksi

JNV:n toiminnan tavoite on tuottaa voimisteluliikunnan avulla elämäniloa, elämyksiä ja energiaa lapsille, nuorille ja aikuisille. Toiminnan keskiössä ovat voimistelijat. Tärkeintä on kasvua ja kehitystä tukeva harjoittelu turvallisessa, osallistavassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Valmentajan on tärkeätä kuunnella voimistelijoiden mielipiteitä ja aktiivisesti ottaa voimistelijoiden ajatukset huomioon. Opeteltavissa liikkeissä edetään oman kehityksen ja motivaation mukaisesti, jotta harjoittelu on voimistelijoille laadukasta, mielekästä sekä turvallista.

- Tutustu kilpailun ja valmennuksen toimialan (KIVA:n) [tavoitteisiin](#)
- Tutustu seuran [valmennusinfoon](#)
- Tutustu seuran [ongelmanratkaisupolkuun](#)
- Tutustu seuran [vastuullisuusaskeliin](#)
- Suorita kaikille valmentajille pakollinen Suomen olympiakomitean [vastuullinen valmentaja](#) verkkokurssi

## 2. Apuvalmentajan tehtävät

On aktiivisesti osa valmennustiimiä

- Osallistuu joukkueen harjoituksiin
- Kertoo omat mielipiteensä ja ajatuksensa
- On tietoinen harjoitusajoista ja -sisällöistä
- Sopii tehtävien jaosta muiden joukkueen valmentajien kanssa
- Voi osallistua kilpailuohjelman suunnitteluun

Antaa palautetta voimistelijoille

- Sanallisesti kehuu ja korjaa voimistelijan toimintaa
- Korjaa ja avustaa liikkeissä käsin voimistelijan asentoa
- Varioi liikettä helpommaksi tai haastavammaksi

Harjoituksissa

- Luo toiminnallaan positiivista ilmapiiriä lasten harjoituksiin
- On muiden valmentajien tukena ja apuna
- Kehittää erityisesti motorisia perustaitoja sekä perusvoimistelutaitoja
- Huolehtii yleisestä järjestyksestä
- Voi toimia demovoimistelijana

Kehittää omaa laji- ja valmennusosaamista

Toimii JNV:n arvojen mukaan

### 3. Tärkeät yhteystiedot

Toiminnanjohtaja	Harrasteliikunta	<a href="mailto:johanna.harju@jnv.fi">johanna.harju@jnv.fi</a>	0440400122
Seurakoordinaattori	Jäsenasiat ja laskutus	<a href="mailto:sanna.nuija@jnv.fi">sanna.nuija@jnv.fi</a>	0407278412
Valmennuspäällikkö	Kilpalajien valmennusryhmät	<a href="mailto:opri.jokelainen@jnv.fi">opri.jokelainen@jnv.fi</a>	0447561157
Toimisto		<a href="mailto:toimisto@jnv.fi">toimisto@jnv.fi</a>	0440206669

Tallenna myös oman ryhmäsi muiden ohjaajien / valmentajien, ikäluokkasi päävalmentajan (ILP:in) sekä joukkueenjohtajien yhteystiedot. Seuran harraste- ja kilparyhmien toiminta sijoittuu JNV-hallille (Sorastajantie 1, 40320 Jyväskylä) sekä Jyväskylän alueen kouluille.

### 4. Tärkeät tiedostot

[Tähän tiedostoon](#) on koottu yhteen JNV:n valmentajille ja apuvalmentajille tärkeitä tiedostoja, kuten palkanmaksuohjeet, salivuorotiedostot, kilpailutiedosto, valmentajien yhteystiedot sekä lajitiimien kokousten muistiot.

[Täältä](#) löydät apua harjoitusten sisällön suunnitteluun (esim. portaat taitoharjoitteluun, voimaharjoitteluun ja psyykkiseen valmennukseen). Nettisivuille on koottu myös valmentajille tärkeitä ja hyödyllisiä ohjeita [piilotetun linkin](#) taakse

### 5. Lasten voimistelun linjaus

Tähän on nostettu kohtia [Voimisteluliiton lasten voimistelun linjauksesta](#), joista apuvalmentajan on hyvä olla tietoinen. Linjaus on syntynyt osana valmennus- ja lajikulttuurin kehitystyötä. Linjauksen keskiössä ovat lapsen oikeudet.

#### **Aikuisten vastuulla ovat harrastuksen kokonaiskustannukset**

- Kilpailu- ja leirimatkat
- Harrastusasut ja -välineet
- Kilpailuasut
- Harjoitusmäärät ja -olosuhteet
- Vanhemmille on tärkeää viestiä hyvissä ajoin harrastuksen kustannuksista sekä siitä, mistä harrastamisen maksut muodostuvat

#### **Valmentajan vastuulla on harjoitusilmapiirin ja toimintaympäristön turvallisuus**

- Lapsi saa käyttäytyä kuin lapsi harjoituksissa
- Valmentaja tukee lasten kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia
- Lapsella on oikeus fyysiseen ja henkiseen koskemattomuuteen

- Valmentaja puuttuu aina kiusaamiseen, syrjimiseen, rasismiin tai nöyryyttämiseen
- Lapsia ei pidä liikaa verrata toisiinsa
- Palaute on kannustavaa ja kehittävä
- Palautteissa tulee kunnioittaa kasvavan lapsen / nuoren keho- ja kasvurauhaa
- Valmentaja kunnioittaa ruokarauhaa
- Liikkuvuusharjoittelun tulee olla turvallista. Asennoissa avustaminen on sallittua, mutta painaminen on kielletty
- Jokaiselle lapselle on tavoitteena löytää hänen taidoilleen ja kehitykselleen sopiva ryhmä harjoittelulle
- Kipeää lasta ei tule päästää harjoittelemaan
- Lapsen hyvinvointi ja terveys ovat tärkeämpää kuin kilpailumenestys

### **Voimistelijalla on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa**

- Valmentajan toiminta lisää lasten autonomiaa
- Lapsilla on oikeus ilmaista omia mielipiteitään
- Lasten kuulemisessa tulee huomioida lapsen ikätaso
- Lapselta itseltään on varmistettava, haluaako hän kilpailla vai ei
- Yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmäytymistä on tärkeää tukea

### **Harjoitukset lisäävät liikunnan iloa**

- Lasten voimistelun tavoitteet: innostus, laatu ja onnistumiset yhdessä
- Harjoituksissa opitaan leikin kautta
- Lasten kilpailutoiminnassa tulee keskiössä olla toiminnan riemu, urheilullisuus ja siinä kehittyminen sekä kilpailuun oppiminen ja tunteiden hallinta, eikä kilpailumenestys ja ulkonäkökeskeiset seikat (puvut, meikit)
- Harjoitukset kasvattavat lasta hyvinvointia ja terveyttä edistävään elämäntapaan

## **6. Osaamisen kehittäminen**

JNV haluaa kannustaa apuvalmentajiaan kouluttautumaan. Seura järjestää mahdollisuuksien mukaan sisäisiä koulutuksia. Maksuttomien, sisäisten koulutusten lisäksi lisäksi ohjaaja voi saada apurahaa osallistuakseen maksullisiin koulutuksiin. Jokaisella JNV:n valmentajalla on käytössään vuosittain 100 € ideapäiväraha, jolla voi kustantaa kokonaan esimerkiksi yhden ideapäivän kokonaisuudessaan. Laajempiin koulutuksiin (peruskoulutukset jne) voidaan myöntää apurahaa max. 50 % koulutuksen hinnasta. Tuomarikoulutuksista maksetaan 100 %. Apurahaa anotaan aina seuran hallitukselta erillisellä lomakkeella.

Valmentajuutta kehittäviä koulutuksia tarjoavat esimerkiksi:

[Suomen voimisteluliitto](#)

[Suomen olympiakomitea](#)

[Keski-Suomen Liikunta ry](#)

Voimisteluliitolta löytyy valmennuksen tueksi:

[Voimisteluliiton lasten voimistelun linjauksesta](#)

[Terve Voimistelija -ohjeistus: kehorauha](#)

[Terve Voimistelija -ravinto-ohjeistus](#)

[Terve Voimistelija -ohjeistus liikkuvuusharjoitteluun](#)

Kiusaamisen ja häirinnän ennaltaehkäisyyn ja siihen puuttumiseen on hyviä materiaaleja [Et ole yksin -sivustolla](#)

Mieli ry järjestää maksuttomia verkkokursseja / infopaketteja, joita voi käydä omaan tahtiin ja lisätä osaamista.

[Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi](#)

[Nuori mieli urheilussa – syventävä verkkokurssi](#)