



VALMENNUS-,
OPETUS- JA
OHJAUSLINJAUS

VISIO 2028

- **PNV on kansainvälinen joukkuevoimistelun huippuseura**
- **PNV on laajalti tunnettu suomalainen voimistelun ja tanssin brändi**
- **PNV on kaikenikäisten helsinkiläisten urheiluyhteisö**
- **PNV edistää liikunnallista elämäntapaa sekä tarjoaa liikunnan iloa ja elämyksiä**
- **PNV:ssä ihmiset pysyvät pitkään ja löytävät meiltä sopivan tavan liikkua eri elämänvaiheissaan**



STRATEGISET TAVOITTEET 2028

1. PNV:llä on **vakiintunut asema joukkuevoimistelun kansainvälisellä huipulla**. Saavutamme vuosittain MM-mitalin, vastuullisuus keskiössä
2. PNV:n **harrastajamäärä on kaksinkertainen vuoden 2023 tasoon verrattuna**
3. PNV on **yksi tunnetuimmista suomalaisista joukkuevoimisteluseuroista**. Olemme myös tunnettu tanssiseura
4. PNV:n **jäsenenä pysytään pitkään, jopa läpi elämän**
5. PNV:llä on **päätoiminen valmentaja** kaikilla sektoreilla ja toimintamme pyörii pääosin **omissa toimitiloissa**





VALMENTAJAN JA OHJAAJAN POLKU PNV:N VALMENNUS- JA LASTEN HARRASTETOIMINNASSA

Isosiskovalmennus

- 13-vuotiaasta eteenpäin
- palkaton harjoittelujakso, joka kestää vähintään puoli vuotta ja jonka aikana voi jo osallistua ohjaajakoulutukseen

Apuvalmennus /-ohjaus

- isosiskovalmennusvaiheen jälkeen 14-vuotiaasta alkaen tai 16 vuotta täytettyään suoraan
- alussa palkkataso 1, nousee koulutuksen ja iän myötä

Valmennus / ohjaus

- 18 vuotta täyttäneet, edellyttää kouluttautumista vähintään liiton valmentajakoulutuksen tason 1 mukaisesti
- vastuullisuuskoulutukset viimeistään tässä vaiheessa (Et ole yksin ja Vastuullinen valmentaja)
- palkkataso valmennus- ja ohjauskoulutustason mukaan

Joukkueen vastuvalmennus

- edellyttää vahvaa sitoutumista sekä joukkueeseen että koulutuspolulla etenemiseen
- palkkataso valmennus- ja ohjauskoulutustason mukaan ja lisäksi pieni vastuualmennuslisä

Huom. Jokaiselta ohjaajalta ja valmentajalta edellytetään rikosrekisteriotteen toimittamista sekä sitoutumista voimassa oleviin



TANSSINOPETTAJAN POLKU, PNV DANCERS

- Apuohjaus lasten harrastetunneilla 14-vuotiaasta alkaen
- Usean vuoden oma aktiivinen tanssiharrastus, edistyneen tasoinen osaaminen opettamastaan lajista
- Voimisteluliiton koulutusten 1-tason läpikäyminen, kun aloittaa opetustyön
- Muut tanssin opetuskurssit
- Sitoutuminen voimassa olevien opetuslinjauksien vaatimukseen
- Vastuullisuuskoulutukset Et ole yksin ja Vastuullinen valmentaja

ARVOMME

VASTUULLISUUS

- Näytämme esimerkkiä vastuullisessa huippuvoimistelussa
- Noudatamme hyvää hallintoa
- Meillä on turvallinen toimintaympäristö
- Tarjoamme yhdenvertaiset ja tasa-arvoiset mahdollisuudet
- Säästämme toiminnassamme ympäristöä
- Noudatamme antidoping-säännöstöä
- Käyttäydymme hyvin

LAATU

- Tavoittelemme kaikessa tekemisessämme korkeaa laatua
- Parannamme jatkuvasti toimintamme laatua kaikilla osa-alueilla

TAVOITTEELLISUUS

- Tarjoamme kaikille mahdollisuuden kehittyä voimistelussa ja tanssissa huipulle
- Kaikessa toiminnassamme on suunta ja tarkoitus

YHTEISÖLLISYYS

- Olemme kaikki osa PNV-perhettä: Edistämme yhteenkuuluvuutta liikkujiemme kesken
- Eri toimintomme tekevät yhteistyötä
- Järjestämme koko seuran yhteisiä tapahtumia
- Kannamme pinkkiä väriä ylpeästi

LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

- Liikutamme helsinkiläisiä laajasti ja monipuolisesti
- Välitämme liikunnan iloa ja edistämme liikunnallisia elintapoja
- Tarjoamme kaikille liikuntaa iästä, sukupuolesta, kiinnostuksesta, kuntotasosta tai motivaatiosta riippumatta



ARVOT KÄYTÄNNÖN VALMENNUS- OPETUS- JA OHJAUSTOIMINNASSA

- **Vastuullisuus**

- harjoittelussa huomioidaan aina terveystieteelliset näkökulmat ja teemme yhteistyötä eri ammattilaisten kanssa tarvittaessa
- välittäminen – jokainen voimistelija / tanssija ja hänen yksilöllinen polkunsakin on tärkeä
- kehorauha, mahdolliseen epäasialliseen käyttäytymiseen reagoiminen, mahdollisuus riittävään lepoon

- **Laatu**

- seura kouluttaa valmentajat ja ohjaajat ja toimintaa koordinoi jokaisella toiminta-alueella alan ammattilainen
- suunnitelmallisuus toiminnassa (kausi- ja harjoitussuunnitelmat jokaisella joukkueella ja ryhmällä)

- **Tavoitteellisuus**

- jokaisen joukkueen ja ryhmän toimintaa ohjaavat lyhyen ja pidemmän aikavälin tavoitteet
- jokainen harjoitus on suunniteltu tavoitteiden suuntaisesti

- **Yhteisöllisyys**

- jokainen huomioidaan ryhmän, joukkueen, ikäkauden ja koko pinkin perheen tärkeänä osana
- yhteisöllisyyden ja keskinäisen kannustamisen huomioiminen toimintatavoissa, yhteisiin tapahtumiin osallistuminen

- **Liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen ja opastaminen**

SEURAKULTTUURI

Näkyvä seurakulttuuri

- pinkki väri ja seuravaatteet
- näytökset, kilpailut, palkitsemistilaisuus
- yhteiset sankarit ja esikuvat: Gloria-joukkueet
- some ja nettisivut

Näkymätön seurakulttuuri

- arvot ja asenteet
- ihmiskäsitys: jokaisen arvostaminen omana itsenään
- kannustamme kaikkia
- normien tekeminen näkyväksi, esim.
tervehtiminen, arvostava käytös jokaista kohtaan,
sitoutuminen joukkueen ja ryhmän toiminnan edistämiseen
positiivisessa hengessä



VALMENTAJAN JA OHJAAJAN EETTINEN OHJEISTUS 1/3

1. Keho- ja mielirauha

-Noudatamme Voimisteluliiton ohjeistuksia kehorauhasta: <https://www.voimistelu.fi/blog/uutinen/kehorauha-on-jokaisen-voimistelijan-oikeus/>

-Käytämme urheilijoita kunnioittavaa ja kannustavaa puhetyyliä valmennustilanteissa.

-Jokaisella joukkueella ja ryhmällä on omat pelisääntönsä ja jos ilmenee niistä poikkeavaa huonoa käytöstä, annetaan ensin mahdollisuus pyytää anteeksi ja korjata toimintaansa. Tämän jälkeen valmentaja tai ohjaaja voi palauttaa harjoitusrauhan esim. ottamalla voimistelijan hetkeksi sivuun toiminnasta. Varsinaisia rangaistuksia emme jaa, vaan tilanteet selvitetään keskustelemalla (mahdollisesti myös harrastajan huoltajan kanssa).

-Jos tilanne vaatii voimakasta äänenkäyttöä (esim. musiikki kovalla ja salissa heikko akustiikka), pyritään mahdollisuuksien mukaan menemään voimistelijoiden lähelle puhumaan.

-Venyttelyissä voimistelija tai tanssija itse säätelee venytyksen tehoa (kannustaminen epämukavuuden sietämiseen on ok ja monesti pienten lasten kanssa myös tarvittavaa, pakottaminen ei; venyttelyn ei pidä varsinaisesti sattua).

-Kiusaaminen ja epäasiallinen käyttäytyminen on ryhmissämme kiellettyä ja kiusaamistilanteita käsitellään tarvittaessa ongelmaratkaisupolun mukaisesti.



VALMENTAJAN JA OHJAAJAN EETTINEN OHJEISTUS 2/3

2. Huomioimme ryhmän ja joukkueen jokaisen voimistelijan tai tanssijan

- Jokaisessa harjoituksessa pyritään huomioimaan jokaisen urheilijan kohtaaminen, kehittyminen ja tukeminen myös henkilökohtaisella tasolla.
- Henkilökohtaiset kehityskeskustelut pidetään kaikkien kilpailevien joukkueiden urheilijoille vähintään kerran vuodessa.
- Joukkuejakotilanteissa jokaisen urheilijan tilanne huomioidaan yksilöllisesti, mutta aina jokaisen henkilökohtaista toivetta ei voida toteuttaa, vaan lopputuloksessa pyritään pääsemään mahdollisimman hyvään kokonaisratkaisuun.
- Jos urheilija on vaarassa jäädä kilpailuryhmässään muista jälkeen, asiasta puhutaan ikätasoisesti urheilijan kanssa kauden aikana, ja jos kyseessä on alaikäinen urheilija, myös hänen huoltajaansa ollaan yhteydessä.
- Joukkuejaot ja niiden perusteet käydään aina läpi urheilijan kanssa henkilökohtaisesti.



VALMENTAJAN JA OHJAAJAN EETTINEN OHJEISTUS 3/3

3. Harjoittelu ja kilpaileminen terveys edellä

- Oikeat liikeradat ja tekniikat opetetaan alusta asti tarkasti erityisesti liikkeissä, jotka saattavat aiheuttaa väärin tehtyinä pitkällä aikavälillä terveysongelmia.
- Sairaana ei tulla harjoitukseen edes katsomaan, toipumisvaiheessa tämä saattaa olla jossain vaiheessa kautta järkevää.
- Noudatamme voimistelijan fysioterapeutilta tai lääkäriltä saatuja kuntoutusohjeita.
- Otamme myös loukkaantuneet huomioon harjoituksissa ja pyrimme ohjeistamaan sellaista tekemistä, mitä voimistelija pystyy tekemään turvallisesti. Myös loukkaantuneen voimistelijan psyykinen hyvinvointi otetaan huomioon harjoittelun suunnittelussa.

4. Alkoholien ja muiden päihteiden käyttö

- Valmentajat eivät käytä alkoholia tai muita päihteitä eivätkä ole päihteiden vaikutuksen alaisena lasten tai nuorten läsnä ollessa.

LINJAUKSIEN PERUSASIAT

SUOSI NÄITÄ

- Kannustava ja urheilijaa kunnioittava puhe
- Kerro ja näytä, miten liike suoritetaan oikein ja mikä on tavoite – ole opetustilanteessa itse aktiivinen
- Huomioi jokainen ryhmän jäsen jokaisen harjoituksen aikana
- Varmista, että kaikki tietävät ryhmän pelisäännöt, kiusaamistapauksissa puutu heti ja keskustele kaikkien osapuolien kanssa
- Kerro vanhemmalle, jos harjoituksen aikana on käynyt jotain erityistä tai ikävää

VÄLTÄ NÄITÄ

- Huutaminen
- Virheiden osoittelu, salin laidalta huomauttelu
- Jatkuva istuminen harjoitustilanteessa
- Kännykän käyttö harjoituksen aikana muissa kuin harjoituksen pitoon liittyvissä asioissa
- Urheilijan kehon (positiivinen ja negatiivinen) kommentointi
- Liiallinen "kaveeraaminen" - olet ryhmän aikuinen ja sanoillasi ja tekemiselläsi on esimerkkiarvo myös silloin, kun et sitä itse tarkoittaisi (esim. some)

ONGELMANRATKAISUPOLKU VANHEMMALLE

