



# Ohjauksen ja valmennuksen linjaus

## 1. Ohjaus- ja valmennuslinjauksen tehtävä ja tarkoitus

Ohjaus- ja valmennuslinjauksen (jatkossa ”valmennuslinja”) ensisijainen tehtävä on määritellä seuran yhtenäiset arvot ja tavat toimia seuran valmennuksessa.

Valmennuslinja on tehty yhteistyössä seuran hallituksen, valmentajien sekä jäsenistön kanssa. Se on pohja yhteiselle dialogille valmentajien, urheilijoiden, huoltajien, seurajohdon ja muiden sidosryhmien välillä.

Valmennuslinjan päivitystarpeet arvioidaan vuosittain uuden sisäkauden alkaessa yhteisessä valmentajien kokouksessa.

Seurassa tehdään aktiivisesti työtä sen edistämiseksi, että kaikki ohjaus- ja valmennustyössä mukana olevat sisäistävät valmennuslinjan. Kaikkien uusien ohjaajien sekä valmennuskoulutuksiin seuran kustannuksella osallistuvien on perehdyttävä valmennuslinjaan. Se on myös osa seuran jatkuvuussuunnittelua. Uusien ohjaajiksi ja valmentajiksi koulutettavien rekrytointi on seuran tulevaisuuden menestymisen kannalta hyvin tärkeää.

Valmennuslinjasta tiedotetaan seuran nettisivujen ja sisähallin ilmoitustaulun lisäksi mm. aina uuden sisäkauden alkaessa ohjaus- ja valmennustoimintaan osallistuville sekä heidän huoltajilleen. Lisäksi linjasta viestitään junioreiden huoltajille mm. säännöllisesti käytäessä keskusteluja harrastuksen aloittamisesta tai syventämisestä.

## 2. Jousiammuntaseura Artemiksen visio, missio ja arvot

Artemis on kasvava, kehittyvä ja monipuolinen jousiammuntaseura, johon ovat tervetulleita kaikki jousiammunnan harrastajat.

Seuran missio: Harrastamme yhdessä jousiammuntaa. Kannustamme toisiamme kasvattamaan henkistä itsetuntemusta, keskittymis- ja toimintakykyä jousiammunnan parissa.

Toimintamme perustuu arvoihin:

**Kunnioitus** – otamme myönteisesti huomioon seurakaverit, kilpakumppanit, toiset lajit ja seurat.

**Yhteisöllisyys** – edistämme yhdessä oppimista ja tekemistä, vaikka olemme yksilölajin parissa ja urheilusuorituksen jokainen tekee itsenäisesti. Teemme laji-, liitto- ja seurarajat ylittävää yhteistyötä.

**Monipuolisuus** – hyväksymme seurassamme kaikenlaiset jousiammuntamuodot. Meillä on tilaa kaikille.

**Turvallisuus** – suunnittelemme toimintamme siten, että se on turvallista kaikille. Emme hyväksy epäsovivaa käytöstä. Turvallisuuden jatkuva parantaminen on meidän kaikkien vastuulla.

## 3. Ohjauksen ja valmennuksen eettiset linjaukset

- Seuran ohjaus- ja valmennustyö perustuu Suomen Olympiakomitean sekä Suomen Jousiampujain Liitto ry:n (SJAL) koulutusjärjestelmän lähestymistapaan sekä sen tuottamaan tietoon ja taitoon.
- Ohjaus- ja valmennustyössä mukana olevat tiedostavat vastuunsa aloittelevien jousiampujien ja erityisesti lasten ja nuorten roolimalleina.
- Seura on sitoutunut noudattamaan lasten ja nuorten turvallisuutta lisääviä toimintatapoja sekä toimintamallia lasten ja nuorten kanssa työskentelevien vapaaehtoisten rikostaustan selvittämiseksi.
- Seura on SJAL:n jäsenenä sitoutunut edistämään yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutumista. Lisätiedot: [Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma](#)

## 4. Ohjauksen ja valmennuksen tavoitteet

Ohjausta ja valmennusta pyritään antamaan sellaisissa lajeissa, joihin seurassa on riittävästi koulutettuja ohjaajia ja valmentajia. Toiminnan tärkeimmät tavoitteet:

- Tuoda uusia harrastajia lajin pariin ja saattaa heidät osaksi seurayhteisöä (alkeisopetus)
- Lisätä ohjauksen ja mm. mentoroinnin avulla innostusta jousiammuntaan ja olla osaltaan myötävaikuttamassa aktiivisen harrastamisen lisääntymiseen seurassa (harrastajaohjaus)
- Kasvattaa kilpailijoita seuran järjestämiin sisäisiin sekä muiden seurojen järjestämiin kilpailuihin (valmennus)

- Mahdollistaa ja tukea kilpailu-urheilusta kansallisella ja kansainvälisellä tasolla (kilpavalmennus)

Artemiksen tavoitteena on tarjota koulutettujen ohjaajien ja valmentajien johdolla toimintaa lapsille ja nuorille sekä aikuisille kaikilla neljällä tavoitealueella.

Lapsille ja nuorille suunnatussa toiminnassa noudatetaan soveltuvin osin SJAL:n nuoren jousiampujan urapolkua. Lisätiedot: [Nuoren jousiampujan urapolku](#)

## 5. Ohjauksen ja valmennuksen roolit ja toimintamuodot

### 5.1 Alkeisopetus

#### 5.1.1 Roolit

Seuran alkeisopetustoiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat tutustumiskurssien ja -tilaisuuksien pääohjaajat. He ovat käyneet SJAL:n seuraohjaajakoulutuksen tai tarkkuuslajien VOK 1-koulutuksen.

Alkeisohjaajina toimivat kokeneet, oman lajinsa perusteet hallitsevat jousiampujat. Lasten ja nuorten alkeisopetuksessa apuohjaajina toimivat myös juniorijousiampujat sekä heidän huoltajansa.

#### 5.1.2 Toimintamuodot

- Muksujen Ensinolet-kurssit 7-12-vuotiaille (1 kpl/v.)
- Tutustumiskurssit yli 13-vuotiaille (2-4 kpl/v.)
- Ensinolet-kurssit (1 kpl/v.) yli 15-vuotiaille
- Tutustu ratsujouseen-illat yli 15-vuotiaille (2-4 kpl/v.)
- Kohdennetut lajikokeilut valikoiduille kohderyhmille (esim. ruotsinkieliset tai aistiyliherkät lapset ja nuoret)

### 5.2 Harrastajaohjaus

#### 5.2.1 Roolit

Harrastajaohjauksen suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat tarkkuuslajien VOK 1-koulutuksen suorittaneet ohjaajat ja valmentajat. Apunaan heillä on mentoreina toimivat kokeneet, oman lajinsa perusteet hallitsevat jousiampujat.

#### 5.2.2 Toimintamuodot

- Lasten ja nuorten harrastajaryhmä (1 krt/vko)
- Jatkonuolet-kurssit yli 15-vuotiaille (1 kpl/v.)
- Mentoroidut harjoitukset sisä- ja ulkoradoilla (sisäkaudella 3 krt/vko, ulkokaudella 1 krt/vko)

### 5.3 Valmennus

#### 5.3.1 Roolit

Seuran valmennustoiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat tarkkuuslajien VOK 2- tai VOK 3- koulutuksen suorittaneet valmentajat. Apunaan heillä on VOK 1-koulutetut valmentajat.

Seuran sisäisten kilpailujen sekä kilpailuihin valmistavien harjoitusten toteuttamisessa mukana ovat myös koulutetut kilpailutuomarit sekä kisamestarit.

### 5.3.2 Toimintamuodot

- Valmennusryhmä lapsille ja nuorille
- Valmennusryhmä aikuisille

## 5.4 Kilpavalmennus

### 5.4.1 Roolit

Seuran kilpavalmennuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta vastaavat VOK 3:n tai ammattivalmentajatutkinnon suorittaneet tai ns. ammattimaisesti jossakin toisessa yksilölajissa valmentaneet.

### 5.4.2 Toimintamuodot

Kilpavalmennus on valmentamista yhteisesti asetettujen henkilökohtaisten kilpailullisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Kilpavalmennettavilta edellytetään seuran yhteisharjoituksiin ja seurakisoihin osallistumista. Seura kannustaa kilpavalmennuksessa mukana olevien osallistumista SJAL:n alue- ja/tai valtakunnalliseen valmennukseen.

## 6. Harjoitustoiminnan suunnittelu ja sisältö

Koulutetut valmentajat ja ohjaajat vastaavat seuran harjoitustoiminnan suunnittelusta ja sisällöstä. Seuran vuosikello on toiminnan suunnittelun kannalta keskeinen työkalu. Vuosikello on kuvattu liitteessä (laaditaan keväällä 2021).

Jousiammunnan vuosi jakautuu sisä- ja ulkokausiin. Toiminnan suunnittelussa huomioidaan vuodenaikojen vaihtelujen lisäksi se, että lajiliittojen (SJAL:n ja FFAA) tärkeimmät kansalliset kilpailut on pääsääntöisesti kevättalvella tai loppukesästä.

Seuran kaikkien ohjattujen ryhmien kaikissa harjoituksissa on nimetty päävalmentaja tai vastuuhjaaja. Hänen tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa harjoitus siten, että toiminta on osallistujien taitotason kehittämisen kannalta riittävän laadukasta ja turvallista.

Kaikki Artemiksen ohjattu toiminta (pl. osa mentoroiduista harjoituksista) käynnistyy ohjatulla tai itsenäisellä alkulämmittelyllä. Ohjattuihin alkulämmittelyihin laaditaan kaksi YouTube-videota ohjaajien ja jousiampujien opastamiseksi.

Alkulämmittelystä voidaan edetä esim. herättelevien koordinaatio-, laji- tai kilpaharjoituksen kautta jälkiverryttelyyn. Harjoitusten kulku pääpiirteissään opetetaan kaikille jousiampujille jo alkeisopetusvaiheessa.

## 7. Kehityksen ja innostuksen seuranta ja mittaaminen

Ohjauksen ja valmennuksen tehtävänä on parantaa jousiampujien kehitystä ja lisätä innostusta harrastamiseen. Seurassa tiedostetaan tarve seurata toiminnan kehittymistä johdonmukaisilla mittareilla, kuten:

- Jäsenmäärän kehittyminen (mittari: jäsenmäärä kalenterivuoden lopussa vs. edellisen vuoden vastaava ajankohta)
- Aktiivisten jäsenten määrän kehittyminen (mittari: harjoitusmäärien kehittyminen seuran ylläpitämällä radoilla, Maunulan hallin kausikorttien määrän kehittyminen, osallistumisaktiivisuus seuran sisäisissä kilpailuissa)

- Kilpailevien junioreiden määrän kehittyminen (mittari: osallistuminen kansallisiin kilpailuihin tai pks-junnu-cupiin)
- Kilpailevien aikuisten määrän kehittyminen (mittari: lisenssin hankkiminen ja osallistuminen kansallisiin kilpailuihin)
- Alkeisopetukseen osallistuneiden sekä kurssilta seuran jäseneksi liittyneiden määrän kehittyminen (mittari: jäseneksi liittyneiden osuus kaikista alkeisopetukseen osallistuneista)

Näiden mittarien lisäksi esitetään seuran hallitukselle idea seuran yleisen fiilismittarin kehittämisestä. Sellainen voitaisiin toteuttaa yksinkertaisella kyselyllä esim. talvileirin yhteydessä.

## 8. Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

Olympiakomitean ja lajiliittojen tarkkuuslajien VOK-koulutusjärjestelmä on seuran valmentajien ja ohjaajien ensisijainen kouluttautumisyväly. Seura pyrkii kustantamaan valmentajien kouluttautumisen sekä osallistuu matkakuluihin seuran hallituksen päättämällä tavalla.

Valmentajien osaamista voidaan kehittää esim. maajoukkue- tai olympiavalmentajan vierailuilla, liiton järjestämien valmentajavierailujen ja erilaisten kurssien sekä muun lisäkoulutuksen avulla.

Seurassa nähdään myös tärkeänä valmentajien ja ohjaajien vertaistuen ja -oppimisen roolin lisääminen käytännön työn tukena. Valmentajat ja ohjaajat kokoontuvat säännöllisesti (2-4 krt./v.) harjoitusten ulkopuolella yhteisiin palavereihin. Niiden tarkoituksena on jakaa tietoa valmentamisesta.

## 9. Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

Seurassa pyritään tekemään kilpailemisesta mahdollisimman helppoa ja luonnollista.

Ohjatussa toiminnassa toteutettavien leikkimielisten ja vakavampien kisaharjoitusten lisäksi seura järjestää erittäin matalan kynnyksen kilpailuja (mm. divari-, Sisäcup- ja PKS junnu-cup-kisat), joissa on myös valmentajia mukana. Kilpatason jousiammuntaharrastus käynnistyy aina niistä.

Ohjauksen ja valmennuksen vuosikellossa määritellään sellaiset kansalliset kilpailut, joihin seura pyrkii järjestämään vähintään yhden valmentajan paikalle. Kilpailuja valittaessa painotetaan hyvin järjestettyjä lähialueen (esim. pääkaupunkiseutu, Turku, liitti ja Kotka) kansallisia kilpailuja sekä erityisesti junioreiden Suomen mestaruuskilpailuja, silloin kun seurasta saadaan liikkeelle joukkue ja/tai useampia urheilijoita. Valmentajille korvattavista matkakuluista päätetään seuran hallituksessa.

Valmentajat ja ohjaajat kehittävät yhdessä urheilijoiden kanssa kisakortin sellaisiin tilanteisiin, kun seurasta ei ole valmentajaa kilpailutilanteessa. Kortista ilmenee mm. kilpailupäivän vaiheet sekä tärkeimmät mukaan pakattavat tarvikkeet. Kisakortti liitetään jokaiselle valmennettavalle laadittavaan suorituskorttiin.