



KESKI-SUOMEN LIITTO



JYVÄSKYLÄN TAITOLUISTELUSEURAN KILPAURHEILUN KEHITYSHANKE

1.9.2022 – 31.12.2024

KIUKE-hankkeen tavoitteet

- Jyväskylän taitoluisteluseuran kilpaurheilun kehityshankkeen tavoitteena on luoda seuran fyysiikkavalmennukseen ja psyykkiseen valmennukseen uusia toimintamalleja sekä saada kokeilujen myötä merkittävää uutta tietoa toimintamallien toimivuudesta sekä vaikutuksista.
- Hankkeen keskiössä ovat ennaltaehkäisevien kehitystoimenpiteiden toteuttamiset psyykkisen ja fyysisen harjoittelun yhteensovittamiseksi sekä urheilijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden tukeminen.
- Hankkeen tuloksia hyödynnetään seurakehitystyössä ja kehityshankkeen mukaiset toimintatavat vakiinnutetaan osaksi seuran normaalitoimintaa. Kokeilun myötä tavoitellaan asenteiden ja toimintatapojen muutosta.

KIUKE-hankkeen ohjausryhmä

- Kari Pirinen, Keski-Suomen Liitto
- Aki Karjalainen, Jyväskylän Urheiluakatemia
- Sanna Vuorinen, Suomen Taitoluisteluliitto
- Hannaleena Ronkainen, KIHU / Mehiläinen

Kehityksen eteneminen arjessa

- Yhteinen ymmärrys seuran arvoista ja strategiasta
- Selkeät toimintatavat, vastuut ja roolit
- **Valmennuksen eri osa-alueiden kehittäminen** yhteisten vuosikellojen mukaisesti
- Osaamisen kehittämisen systematisointi
- Säännöllinen ja avoin viestintä
- Vuorovaikutuskulttuuri
 - Positiivisuus, lämminhenkiset kohtaamiset, ”me-henki”
 - Puheeksi ottaminen
 - Uskalletaan olla eri mieltä, ”kerro lisää”
 - Pyydetään apua tarvittaessa

Valmentajat pääroolissa!

- Jotta hanke voisi onnistuneesti toteutua, se **vaatii jokaiselta valmentajalta kehittymisenhalua ja uudenlaisia toimintamalleja arkeen.**
- Kaikkien seuran valmentajien sitoutuminen on tärkeää, jotta varmistetaan hankkeen oppien tasalaatuinen toteuttaminen ja juurtuminen arkeen
- **Psyykkisen valmennuksen painotus:** Ilman yhteisiä toimintatapoja kehitystä tapahtuu vain paperilla (ja urheilijat kyllä kokevat tämän arjessa). Käytäntöön vieminen vaatii tietoista prosessia ja oman kehityksen reflektointia - vuorovaikutustaitoja testataan jokaisissa treeneissä!



Yhteiset toimintamallit



Yhteiset toimintamallit: vuosikellot

KILPAILUIHIN VALMISTAVA KAUSI

VK	LAJITAITO	FYSIIKKA	PSYYKE	TAPAHTUMAT	MUUT HUOMIOT	TEHOT
	-ohjelman rakenteet kuntoon -yksityiskohtien lisääminen -eläytymisen lisääminen -6 treeniä / vk	-lajitreeneissä kovemmat tehot --> kestävyystreeni koksista -perusvoima -2 treeniä / vk	-itseluottamus -tunnetaidot -onnistumisien huomiointi -kilpailutavoitteet -kilpailuihin valmistautuminen, jännityksen sieto		-elo- / syyskuussa yksilökeskustelut -kuormituksen seuranta (Atte?)	
36	Vauhti ja voima perusluisteluun	Perusvoima, fysio	Psykologisen turvallisuuden testi		Vappiksen palaute? Sara poissa vklp, Aten fysio	keski
37	Vauhti ja voima perusluisteluun	Perusvoima, fysio			Sara poissa ke-su, Aten fysio	kova
38	Vauhti ja voima perusluisteluun	Perusvoima, fysio			Vanhempainilta --> onko tarvetta?, koeviikko alkaa	kova
39	Askeltekniikka, elementtien teknisyys, yksilötaidot	Perusvoima, fysio	Ohjattu psyykkinen alkaa	Tehopäivä, Peurunka	Yläkoululeiri & koeviikko	keski
40	Askeltekniikka, elementtien teknisyys, yksilötaidot	Perusvoima, fysio	Kilpailusuorituksen rutinit		Kisalook valmiiksi	kova
41	Askeltekniikka, elementtien teknisyys, yksilötaidot	Perusvoima, fysio	Vahva ME-henki, itseluottamus, kilpailuihin	PreSeason		kevyt
42	Vahva rutini kilpailuohjelmiin, tulkinta	Perusvoima, fysio	Vahva ME-henki, itseluottamus, kilpailuihin	Piispala (pe-su)	Alkuviikko vapaata	kevyt/kova
43	Vahva rutini kilpailuohjelmiin, tulkinta	Perusvoima, fysio	Vahva ME-henki, itseluottamus, kilpailuihin	Timantti Show		kevyt



Touko-kesä ▾

Heinä-elo ▾

Syys-loka ▾

Marras-joulu ▾

Tammi-maalis ▾

VKO 41.24	K1	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	
	Info		Kisavapaa: Minku	Kisavapaa: Empu			1 vk SM-Novisit	Empu, Inka, lida, Minku	
	viikon teema	Valmistautuminen 1 vk kilpailuihin(kevyt kuormitus)						Vapaapäivä	
	Askeleet	Serpantiini AV puhtaaksi, Twizzls, silmuka StSq	Vastakäänteet vasta"3", silmuk a combot, StSq	Ylävartalo, nopeat askel ja hypähdykset, StSq, ChSq	Vastakäänteet vasta"3", silmuk a combot, StSq	Combot, erilaiset choktaw StSq, ChSq		Ylävartalon liik. nopeat askel. combot, musalla	
	Hypyt	Rotaation hypyt F , Lz ja A harjoi teet, Piruet+hyp py+2Lo, 2T. Ohje lman elementit	Rotaation hypyt Serpantiini 2H-rata 2A, ohjelman elem 2 peräkkäin	Serpantiini HV, InA+2T, InA+2Lo 2A, omat 2H+2H+2H, Ohjelman elem. 2 per.	6 min. ohjelman verkka, Ohjelman elem 2-3 peräkkäin 2A, 2F+2H(+2H) 2Lz+2H(+2H)	walley verkka, Kaikki ohjelman elementit 2-3 ker		Kaikki 2H eri lähdestä, eri kä sien ilmaasento Pitkät HY tai sarjat	
	Spins	CSSp jv hypyillä ohjelman x3, b.e.CSp k/v	Ohjelman pir. peräkkäin, A-pi. k/v, P-pir. k/v	Ohjelman pir. peräkkäin, A-pi. k/v, P-pir. k/v, b.e.CSp k/v	Ohjelman pir., Erilaiseja pir, Molempien suunt	Ohjelman pir. SSp jv hypyillä b.e.CSSp+hyp py +SSp		CSSp jv hypyillä ohjelman x3, b.e.CSp k/v FCSp,	
	Programs	LO kokona	VO kokona	LO/VO osat	LO/VO henkilök	Oma valinta		X	
	Oheiset	Nopeus, rotaatio, laji	Ketteryys, hyp ynaru liikuvuus	Laji, räjähtävä voima, koordi natio		Lihashuolto			



vk 30 ▾

vk 31 ▾

vk 32 ▾

vk 33 ▾

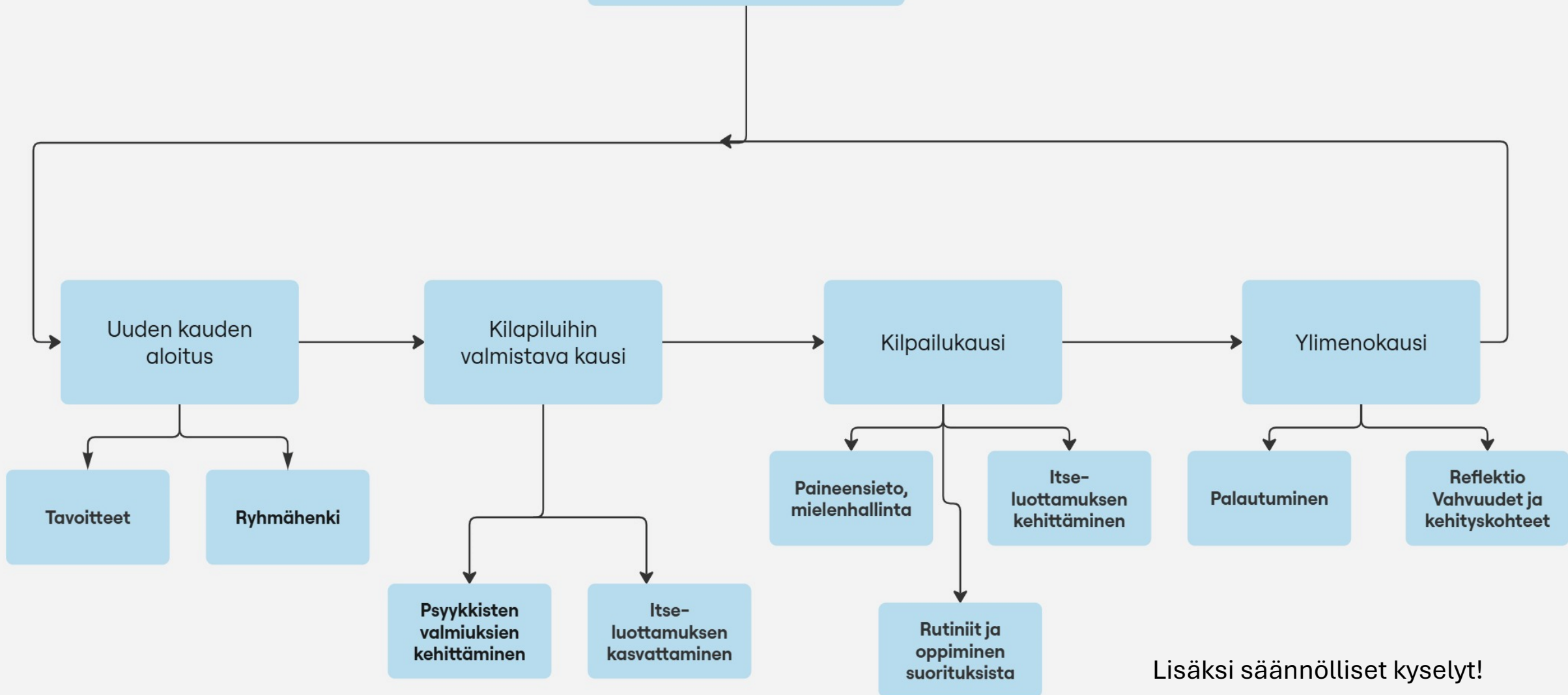
vk 34 ▾

vk 35 ▾

vk 36 ▾

vk 37 ▾

Psyykkisen valmennuksen vuosikello



Lisäksi säännölliset kyselyt!

3. Kilpailukausi

Painopiste: Paineensietokyvyn ja itseluottamuksen vahvistaminen, rutiinien muodostaminen ja oppiminen suorituksista.

Toiminta:

- **Paineensietokyky ja rutiinit:** Harjoitellaan psyykkisiä taitoja kilpailutilanteissa, kuten mindfulness- ja hengitysharjoituksia, mielikuvia sekä itsepuhetta. Pyritään muodostamaan urheilijalle toimivia rutiineja valmistautumiseen.
- **Reflektio:** Käydään suoritukset läpi yhdessä, kehityskohteet ja onnistumiset, painottaen onnistumisia.
- **Tuki:** Keskustellaan urheilijan tunteista ja tuetaan itsetuntoa vaikeiden tilanteiden/haasteiden edessä.

Työpaja ideat:

1. Muodostetaan suunnitelma kilpailuihin valmistautumiseen (mielenhallinnan tekniikat ja muut rutiinit, joita kokeillaan ja harjoitellaan)
2. Palautekeskustelut: reflektio jossa hyödynnetään urheilijoiden kokemuksia, tuodaan onnistumiset esiin
3. Tunnetyöskentely: käydään läpi heränneitä tunteita, mitä jatkossa voitaisiin tehdä → toivon luominen

Psyykkisen valmennuksen vuosikello urheiluseura -tasolla

Tämä malli tarjoaa selkeän rungon psyykkisten taitojen kehittämiseen ja niiden integrointiin osaksi urheiluseurojen päivittäistä valmennusta. Vuosikello sisältää kauden ajankohdan huomioiden psyykkisen valmennuksen teemoja, jotka tukevat urheilijoiden kehitystä, hyvinvointia ja suorituskyykyä. Se tarjoaa rakenteen, joka soveltuu kaikille lajeille ja tukee urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä, ottaen huomioon kausien erityispiirteet.

Vuosikello on jaettu neljään urheilulliseen kauteen:

1. Uudelleenkäynnistys kausi - painopiste: tavoitteet ja ryhmähenki
2. Kilpailuihin valmistava kausi - painopiste: psyykkisten valmiuksien kehittäminen ja itseluottamuksen kasvattaminen
3. Kilpailukausi - painopiste: paineensietokyvyn ja itseluottamuksen vahvistaminen, rutiinien muodostaminen ja oppiminen suorituksista.
4. Ylimenokausi - painopiste: palautuminen, kehityskohteiden ja vahvuuksien tunnistaminen

Vuosikellon painopisteet jakautuvat harjoituskausien ja kilpailukauden rytmin sekä erityispiirteiden mukaisesti, ja ne voidaan mukauttaa eri lajien ja urheilijoiden tarpeisiin. Tärkeä lähtökohta on perehtyä omaan lajianalyysiin ja pohtia, minkälaisia erityispiirteitä lajissa on psyykkisen suorituskyyvyn kannalta. Laaditut painopisteet on suunniteltu tukemaan urheilijoiden psyykkistä valmennusta yleispätevällä tavalla.

Vuosikellon käyttöönotto muissa seuroissa

- **Ohjeet:** Seurat voivat mukauttaa vuosikellon teemoja ja sisältöä lajinsa ja urheilijoidensa tarpeiden mukaan. Toisaalta vuosikelloa voi alkaa toteuttaa sellaisenaan.
- **Koulutus:** Valmentajille ja seurajohtajille suositellaan perehdytystä psyykkisen valmennuksen perusteisiin.
- **Seuranta:** Vuosikellon toteutumista kannattaa seurata säännöllisesti, ja kerätty palaute auttaa kehittämään toimintaa jatkuvasti.

SEURAVIESTINNÄN VUOSIKELLO

vk	sisäinen viestintä		ulkoinen viestintä		kustannus
	jäsenviestintä	työsuhde&rekryt	some	muu markkinointi	
40					
41				kutsu kouluja ja pvk timanttishow	
42	syyskirje, lk puoleen hintaan	syyskirje	lk puoleen hintaan (pre), timanttishow (pre)	lk puoleen hintaan flyerit	
43			lk puoleen hintaan, timanttishow, somearvonta lk?	lk puoleen hintaan flyerit, muistuta koulutu ja pvk timanttishow, arvonnat timanttishowssa	
44	ML.1 VK				
45			isänpäivä		
46	ip. kisan talkooviesti		itsenäisyyspv. tähtikilpailun mainos		
47	ip. kisan talkooviesti	kevään valmentajatilanne selvillä - aloita mahd. tmp	pikkujoulunäytöksen "save the date", kiuke-semma save teh date	lisää ip. kisa jkl tapahtuma-infoon	
48	joululahja-kamppis		joululahja-kamppis, ryhmien esittely	joululahja-kamppis	
49	pikkujoulunäytös + kiuke + tmhlö glögit info info		ip. tähtikilpailu + skating day, kiuke-seminaari		
50	kiuke-seminaari	kiuke-seminaari	joulunäytös + skating day, kiuke-seminaari		
51	kiitokset syyskaudesta, kevään tiedote	kiitokset syyskaudesta, kevään tiedote	Kiitokset syyskaudesta/hyvää joulu + joululahjakamppis, esittelyt?		
52			joulupostaus ajastettuna		



heinä-syys ▾

loka-joulu ▾

tammi-maalis ▾

maalis-kesä ▾



**Yhteiset toimintamallit:
työyhteisön pelisäännöt**



TYÖYHTEISÖN PELISÄÄNNÖT

Pohdi parisi kanssa:

1. Millaisia pelisääntöjä tarvitsemme, että hommat luistavat?
2. Mitä meidän pitää vielä kehittää, että hommat sujuvat hyvin?



o ^{toisten} kunnioittaminen
 avoin, rehellinen myönteinen aktiivinen
 o selkeä viestintä ja kommunikointi
 - ei ghostata ketään; vastaa jotain!
 o selkeät vastuut, kuka hoitaa mitään
 o aikaa kehittämiselle, aktiivinen osallistuminen
 - valkkusparit
 - kehittämispäivät
 o aktiivinen läsnäolo & vastuunottaminen
 o sovituista asioista kiinni pitäminen, oman tontin hoitaminen
 o otetaan ongelmat matalalla kynnyksellä puheeksi

Jotta saat
 luistelijat rakastumaan
 lajiin ja etenemään
 omalla polullaan
 Jotta kaikilla
 olisi hyvä ja
 turvallinen
 olla!
 Jotta töissä
 olisi kivaa!

Jos pelisääntöjä
 ei pidetä kiinni
 & otetaan
 puheeksi
 myös valkkujen
 kesken

Yhdessä sovitut pelisäännöt:

- Toisten kunnioittaminen.
- Aktiivinen läsnäolo ja vastuunottaminen.
- Avoin, selkeä, rehellinen, myönteinen, aktiivinen viestintä ja kommunikointi. Ei ghostata ketään, vastataan aina jotain.
- Tiimissä selkeät vastuut kuka hoitaa mitään ja sovituista asioista kiinni pitäminen, oman tontin hoitaminen.
- Aikaa kehittämiselle, esim. kehittämispäivät. Aktiivinen osallistuminen valkkuspareihin ja kehittämispäiviin.
- Otetaan ongelmat matalalla kynnyksellä puheeksi.

Miksi pelisäännöt on hyvä olla olemassa, miksi niitä kannattaa noudattaa?

- Jotta saat luistelijat rakastumaan lajiin ja etenemään tavoitteellisesti omalla polullaan.
- Jotta kaikilla olisi hyvä ja turvallinen olla!
- Jotta töissä olisi kivaa!

Mitä tehdään, jos joku ei noudata pelisääntöjä?

- Jos pelisäännöistä ei pidetä kiinni, jokaisen vastuulla on ottaa asia puheeksi mahdollisimman nopeasti (jos ongelma ei ratkea tai pahenee, pyydetään apua vastuuvalkulta, päävalkulta, valmennuspäälliköltä tai hallitukselta).



TYÖYHTEISÖN PELISÄÄNNÖT

Seuranta:

1. Miten pelisäännöt ovat toteutuneet arjessa?
2. Onko ollut tilanteita, joissa olisi pitänyt ottaa puheeksi pelisääntörikkomuksia?



**Yhteiset toimintamallit:
henkinen pelikenttä -haaste**

Henkinen pelikenttä -haaste	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Tervehdin kaikkia hallilla							
Kiinnitin huomiota kehonkieleeni ja välittämäni tunnelmaan							
Tutustuin luistelijoihin kuulumisia kyselemällä (ja kuuntelin!)							
Neuvoin ja ohjasin luistelijaa taidon kehittämisessä							
Huomioin onnistumisia kaikilta ryhmän/joukkueen luisteliijoilta							
Autoin vahvistamaan ryhmä-/joukkuehenkeä toiminnallani							
Kannustin kokeilemaan ja kerroin omasta epäonnistumisestani							
Opin uutta ja jaoin sen muille							
Sanoitin luistelijan vahvuuksia ja kannustin käyttämään niitä							
Annoin tukea valmentajakollegalle elein ja sanoin							



**Yhteiset toimintamallit:
luistelijan hyvinvoinnin tuen polku
ja loukkaantumisten kohtaamisen malli**

LUISTELIJAN HYVINVOINNIN TUEN POLKU

TAPATURMATILANTEET	URHEILUVAMMAT	PSYKKISEN VALMENNUKSEN TUKI
<ol style="list-style-type: none">1. Mehiläisen päivystys (Kauppakatu 35) aukioloaikojen puitteissa ilman ajanvarausta2. Muina aikoina Sairaala Novan yhteispäivystys<ul style="list-style-type: none">- soita ensin Päivystysapuun 116117- Hätätilanteessa soita aina ambulanssi numerosta 112	<ol style="list-style-type: none">1. Kerro vastuvalmentajalle vammasta2. Varaa aika Mehiläisen hoitotiimille (lääkäri/fysioterapeutti) OmaMehiläinen –sovelluksen kautta → OmaUrheilu → Ajanvaraus hoitotiimille3. Myös KIHUn erikoistuvan lääkärin vastaanotto on tarjolla akatemiaurheilijoille: www.jyvaskylanurheiluakatemia.fi/laakari	<ol style="list-style-type: none">1. Kerro vastuvalmentajalle huolestasi tai tuen tarpeestasi2. Keskustele tarvittaessa seuran psyykkisen valmennuksen vastuvalmentajan kanssa3. Akatemiaurheilijoille on tarjolla psyykkisen valmennuksen tukea: www.jyvaskylanurheiluakatemia.fi/psyykkisen-valmennuksen-tuki4. Kuka tahansa voi varata ajan Mehiläisen urheilupsykologille

- Luistelijan hyvinvoinnin tukeminen edellyttää kaikkien tahojen toimivaa yhteistyötä (luistelija-huoltajat-valmentaja)
- Hoitoon kannattaa hakeutua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa (esim. kun kipu on kestänyt kahden viikon ajan eikä ole hellittänyt lepopäivistä huolimatta tai kipu on palannut enemmän kuin kolme kertaa).
- Kasvuiässä kipuihin on hyvä suhtautua hieman herkemmin, jotta mahdollisiin rasitusvammoihin pystytään puuttumaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.
- Seura suosittelee kaikille urheilijoille lisenssivakuutuksen lisäksi sairauskuluvakuutusta.



LOUKKAANTUMISTEN KOHTAAMISEN MALLI

1. Loukkaantumisen / kiputilan puheeksiottaminen

- Urheilija / huoltaja kertovat matalalla kynnyksellä urheilijan tuntemuksista / kiputiloista valmennukselle.
- Jos valmentajalla herää huoli luistelijan hyvinvoinnista, asia pitää ottaa puheeksi urheilijan (ja huoltajan) kanssa

2. Urheilija ohjeistetaan terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle

3. Urheilija / huoltaja infoaa valmennukselle mahdollisen diagnoosin ja jatkotoimenpiteet / kuntoutusohjeet

4. Valmentaja käy keskustelun urheilijan ja huoltajan kanssa kuntoutuksen toteutussuunnitelmasta

- Luodaan yhdessä suunnitelma noudattaen ryhmäkohtaisia toimintatapoja
- Pyritään aktiivisesti tukemaan urheilijan psyykkistä hyvinvointia tilanteessa
- Ohjeistetaan huoltajaa tutustumaan seuran toimintakäsikirjan maksusääntöön loukkaantumistilanteita koskien

5. Valmennus tukee urheilijaa kuntoutusprosessin aikana, jotta urheilija kokee pysyvänsä osana ryhmää. Jos urheilija tarvitsee erityistä lisätukea kuntoutusprosessin aikana, urheilija / huoltaja on yhteydessä valmennukseen.

6. Siirtymävaihe takaisin harjoitteluun: Edetään terveydenhuollon ammattilaisten suositusten mukaan sopien esim. harjoitteluun palaamiseen kevennyksistä. Kannustetaan sinnikkyYTEEN ja vahvistetaan itseluottamusta.



**Yhteiset toimintamallit:
luistelijan painon äkillinen putoaminen**

LUISTELIJAN PAINON ÄKILLINEN PUTOAMINEN

- Heti kun huoli herää, se tuodaan esille ja luistelija ohjataan terveydenhuollon ammattilaisten arvioon
 - Luottamussuhteen säilyttämiseksi asia otetaan puheeksi ensin luistelijan kanssa (toki ikätaso huomioiden) ja keskustelussa todetaan, että huoli otetaan aina puheeksi myös alaikäisten luistelijoiden vanhempien/huoltajien kanssa
 - Aina, kun paino laskee, suositellaan käymään lääkärin arviossa, onko turvallista jatkaa harjoittelua (suositellaan ensisijaisesti ajan varaamista sopimuskumppanin kautta, vaihtoehtoina KIHUn erikoistuva lääkäri tai koululääkäri)
 - Sopimuskumppanille pääsee nopeasti ja heillä on oma protokolla tilanteen arvioimiseen, painon putoamisen syyn selvittämiseen ja seurannasta sopimiseen
- Seurassamme kenenkään (valmentajat, toimihenkilöt, luistelijat) ei kuulu kommentoida toisten painoa, puuttua syömiseen tai ulkonäköön liittyviin asioihin, mutta on tärkeää ottaa huoli puheeksi aikaisessa vaiheessa
 - Luistelijat ja toimihenkilöt ottavat huolen puheeksi vastuovalmentajan kanssa
 - Valmentajat voivat ottaa huolen puheeksi ensin vastuualmentajan, päävalmentajan tai valmennuspäällikön kanssa
 - Painon putoamisen voi ottaa puheeksi vaikkapa näin: ”Olen huomannut, että painosi on laskenut ja se on urheilijalle riskitekijä monesta syystä. Energiavaje hidastaa palautumista ja lisää merkittävästi riskiä sairastua sekä saada vammoja urheilussa. Olemme sinusta huolissaan, koska olet meille tärkeä luistelija ja tämä on meidän rutiinitapa toimia tilanteissa, joissa huoli on herännyt.”
- Riski kasvaa jo kun paino laskee 5%. Esimerkiksi 50kg painavalla luistelijalla tämä tarkoittaa 2,5 kg:n painon alenemista. Näissä tilanteissa on siis harvinaista, että huolenilmaus tapahtuisi liian aikaisin.



**Yhteiset toimintamallit:
valmennusosaamisen kehittämisen malli**

VALMENNUSOSAAMISEN KEHITTÄMISEN MALLI

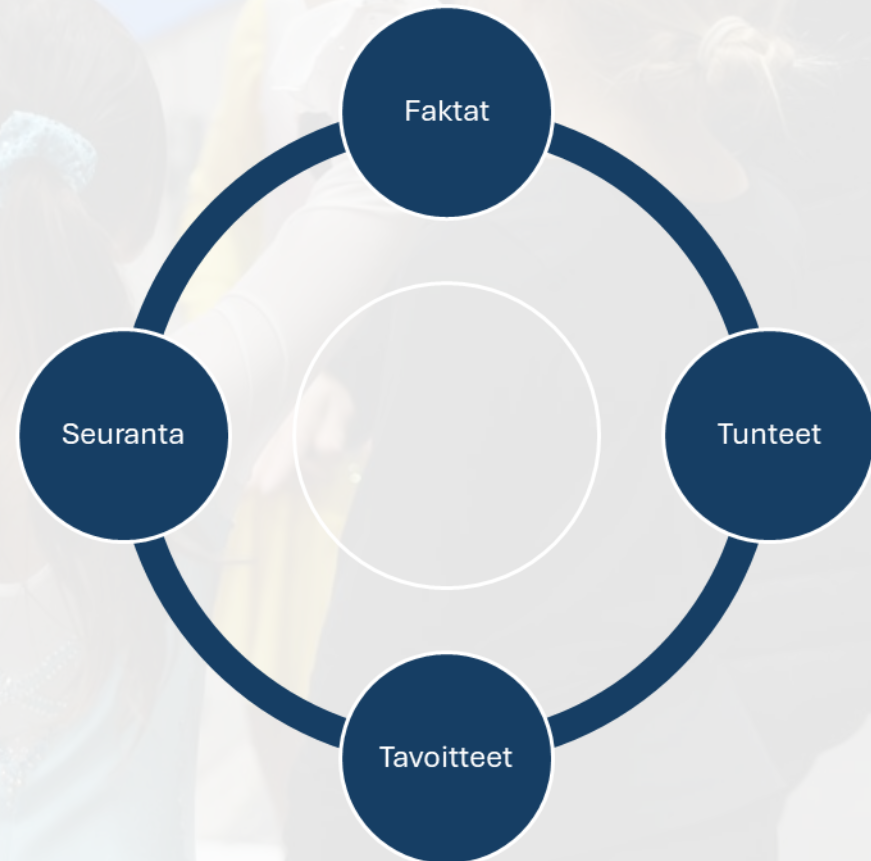
- **Valmennusosaamisen kehittäminen seurassa tapahtuu kehityskeskustelujen ohjaamana**
- **Lajilinjan päävalmentaja käy kehityskeskustelun jokaisen valmentajan kanssa kauden lopussa. Kehityskeskustelussa arvioidaan valmentajan osaamista sekä sanallisesti että numeraalisella arviointiasteikolla**
- **Itsearvioitavia osa-alueita ovat:**
 - Tekninen lajiosaaminen
 - Pedagoginen lajiosaaminen (esim. kyky opettaa/näyttää elementtejä ja havaita yksilöllisiä vahvuuksia sekä tuen tarpeita)
 - Sääntötuntemus
 - Ohjelmantekotaidot
 - Fysiikkaharjoittelu
 - Psyykinen valmennus
 - Ryhmänohjaaminen
 - Valmennuksen vuorovaikutustaidot (mm. erilaisuuden ymmärrys, tunnetaidot, tilannetaju, ryhmädynamiikka, palautteen antaminen, haasteellisten tilanteiden ratkaiseminen)
 - Työyhteisötaidot ja työyhteisön pelisääntöjen noudattaminen
 - Valmentajana kehittymisen taidot, esim. oma osaamistaso suhteessa omiin kehitystavoitteisiin
- **Kehityskeskustelun pohjalta:**
 - Todetaan valmentajakohtaiset vahvuudet
 - Sovitaan valmentajakohtaiset kehittymistavoitteet seuraavalle kaudelle (3-5 tavoitetta)
 - Keskustellaan valmentajakohtaisesta kouluttautumissuunnitelmasta suhteessa seuran ja lajilinjan tarpeisiin
 - Kehityskeskustelussa sovitut asiat dokumentoidaan päävalmentajan ja valmennuspäällikön käytössä olevaan pilvikansioon
- **Päävalmentaja esittää valmennuspäällikölle lajilinjan koulutussuunnitelman seuraavalle kaudelle. Hallitus päättää koulutusavustuksista valmennuspäällikön esityksen ja valmentajien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta**
- **Valmentajakohtaisia kehittymistavoitteita seurataan päävalmentajan toimesta kauden aikana**
- **Hallitus seuraa ja arvioi koulutustarpeita kaikkien osa-alueiden osalta ja huolehtii tarvittavien koulutusten järjestämisestä.**



**Yhteiset toimintamallit: puheeksi
ottamisen ja palautteen antamisen malli**

PUHEEKSI OTTAMISEN JA PALAUTTEEN ANTAMISEN MALLI

- **Aloita faktojen kartoittamisella ja valmistaudu kertomaan mitä konkreettisesti tapahtui, esimerkiksi:**
 - Huomasin, että et ole noudattanut ryhmän/joukkueen treenisuunnitelmaa.
 - Anna toiselle mahdollisuus esittää oma näkemyksensä asiasta
- **Valmistaudu kertomaan miltä tapahtunut tuntui sinusta eli mikä oli oma kokemuksesi, esimerkiksi:**
 - Se harmitti minua, koska suunnitelmien eteen on nähty paljon vaivaa ja niiden toteuttamatta jättämisellä saattaa olla luistelijoiden kannalta negatiivisia vaikutuksia
 - Anna toiselle mahdollisuus esittää oma näkemyksensä ja mahdolliset perustelut asiasta
- **Kerro mitä haluat tai miten toivoisit asian olevan jatkossa, esimerkiksi:**
 - Minusta on tärkeää, että suunnitelmia noudatetaan tarkasti, koska ne on yhdessä laadittu luistelijoiden parhaaksi ja seuratoiminnan laadukkuuden takaamiseksi. Toivoisin siis, että jatkossa kertoisit vastaavassa tilanteessa ajatuksesi etukäteen ennen treenisuunnitelman omavaltaista muuttamista.
- **Sopikaa, miten asiaa seurataan ja miten seuranta varmistetaan**
 - Varmistakaa lopuksi, että molemilla on yhteinen ymmärrys siitä mitä on sovittu ja tahtotila noudattaa sopimusta.
 - Jos asia ei puheeksi ottamisesta huolimatta korjaannu, niin tilanteessa voidaan hyödyntää seuran ongelmanratkaisumallia.





**Yhteiset toimintamallit: seuran
ongelmanratkaisumalli**

SEURAN ONGELMANRATKAISUMALLI JA TOIMINTA SEURAN SISÄISISSÄ ONGELMATILANTEISSA

Ristiriita/konflikti
(palaute urheilijoilta/
vanhemmilta, riitaa
oman/toisen
ryhmän/joukkueen
valmentajien kesken tmv.
tilanne)

Ota asia
puheeksi oman
ryhmän/joukkueen
valmentajien
kanssa

Jos asia ei
(yhdenkin
osallisen mielestä)
ole ratkaistu,
järjestetään uusi
palaveri, mihin
pyydetään
mukaan lajilinjan
pv, vp ja tj

Jos asia ei (yhdenkin osallisen
mielestä) ole ratkaistu,
muodostetaan
ongelmanratkaisutyöryhmä
johon kuuluu: Hallituksen
pj/vpj, lajilinjayhdyshenkilö,
asianosaiset valmentajat,
asianosaiset vanhemmat,
asianosaiset luistelijat

Jos asia ei (yhdenkin
osallisen mielestä)
ole ratkaistu, asia
siirretään hallituksen
käsittelyyn. Hallitus
tekee asian
ratkaisemiseksi
toimenpide-
ehdotuksen.

Hallitus seuraa
toimenpiteiden
toteutumista ja
vaikuttavuutta
sekä arvioi
tilannetta
uudelleen sovituin
määraajoin.

- Seuran kaikkia luistelijoita, valmentajia ja toimihenkilöitä sekä työntekijöitä kannustetaan puuttumaan havaittuihin ongelmiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.
- Ongelmat on hyvä ottaa puheeksi oman ryhmän/joukkueen valmentajan, joukkueenjohtajan kanssa, hallituksen lajilinjayhdyshenkilön, muun hallituksen edustajan tai tilanteen vaatiessa seuran puheenjohtajan kanssa.
- Jos ongelmatilanteisiin ei saada ratkaisua keskustelemalla, voidaan muodostaa ongelmanratkaisutyöryhmä. Ryhmäkeskustelun avulla etsitään ratkaisu asiaan ja sovitaan myös jatkotoimenpiteistä.
- Ongelmanratkaisumallin tavoitteena on, että ristiriidat saataisi ratkaistua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa keskustelemalla tai viimeistään ongelmanratkaisutyöryhmän keskustelutuella.
- Mikäli aiemmat toimenpiteet eivät ole johtaneet toivottuun lopputulokseen hallitus voi ryhtyä toimenpiteisiin STTL:n Vastuullisuusohjelman periaatteiden, seurasääntöjen ja toimintakäsikirjan ohjaamina (työntekijän kohdalla tarvittaessa myös tilanteen edellyttämiin työ sopimuslain mukaisiin toimenpiteisiin)

HANKKEEN TULOSTEN JA VAIKUTTAVUUDEN ANALYYSI: TÄRKEIMMÄT ONNISTUMISET

1. Vaikuttavuuden varmistaminen: uusi kokonaisvaltainen seurastrategia, jolla varmistetaan hanketoimenpiteiden jatkuvuus ja vaikuttavuus myös tulevaisuudessa (kehitystoimenpiteissä on huomioitu myös Tähtiseuran laatukriteerit) – kehitystyö on myös seurakulttuurin muutosta, joka tapahtuu vähitellen arjessa
2. Selkeät ja toimivat mallit auttavat arjessa onnistumista
3. Monet testatuista ja hyviksi todetuista käytänteistä jäivät elämään, mm. valkkutapaamiset ja valkkusparrit

HANKKEEN TULOSTEN JA VAIKUTTAVUUDEN ANALYYSI: SUURIMMAT HAASTEET

- Henkilöstövaihdokset ja seuratoimijoiden vaihteleva sitoutumisen taso
- Urheilijoiden yksilölliset tavoite- ja tasoerot sekä kuormitustekijät
- Olosuhteet (jään määrä ja hinta, HH:n kunto, oheisharjoittelutilat jne)
- Kireä seuratalous (ratkaisee harjoitusmääriä ja ryhmäkokoja päätettäessä jne)
- Vaikuttavuuden varmistaminen
 - Varsinaista seurastrategiaa ei ollut → strategian luominen on iso ponnistus
 - Uudenlaisen seurakulttuurin luominen (avoimuus linjauksista, hallitustyön dialogisuus ja johdonmukaisuus, seura työyhteisönä jne)

HANKKEEN TULOSTEN JA VAIKUTTAVUUDEN ANALYYSI: SUURIMMAT HAASTEET

- Psyykkisen valmennuksen haasteena ymmärtämättömyys aiheesta
 - Valmentajat eivät yleisesti tiedä, mitä psyykkisen valmennuksen kokonaisuudella tarkoitetaan (psyykinen valmennus ≠ luistelijan psyykkiset taidot)
 - Valmentajien itsetuntemus, henkilökohtaiset reflektiokyvyt ja käsitys omasta osaamisesta on todella vaihtelevaa
 - Seuratason kehittyminen vaatii jokaiselta valmentajalta kasvun asennetta ja kehittymisen halua – tätä kulttuurinmuutosta pitää myös johtaa
- Fysiikka- ja lajivalmennushaasteena yhteisten toimintatapojen kommunikoiminen
 - Valmentajat tulevat erilaisista seuroista erilaisilla taustoilla ja ovat tottuneet tekemään asioita tietyllä tavalla
 - Seuralinjausten pitää pohjautua nykyaikaiseen valmennustietämykseen
 - Linjaukset pitää kommunikoida selkeästi, mielellään yhteiskehittäen
 - Linjausten noudattamista tulee johtaa seurayhteisössä

HANKKEEN TULOSTEN JA VAIKUTTAVUUDEN ANALYYSI: PSYKKINEN VALMENNUS

Tärkeä tulos oli sen kirkastuminen, että urheiluseuroissa ei (vieläkään) ymmärretä, mitä psykkinen valmennus on tai tarkoittaa käytännössä. Tutkimustietoa ja avoimiakin materiaaleja on paljon, mutta käytännön kehitys hidasta.

- Pahimmassa tapauksessa edelleen kuvitellaan että psykkinen valmennus on se, että ”yksilö, jolla on ongelmia ohjataan psykologille”.
- Usein psykkinen valmennus on satunnaisten ulkopuolisten asiantuntijoiden varassa eikä seuran valmentajien osaaminen kehity

”Henkinen pelikenttä” integroituu kaikkeen seuratoimintaan ja JOKAISEN valmentajan työhön – arkisella valmennuksella on suurin psykkinen valmennuksen vaikuttavuus!

Suuri osa ongelmista johtuu rakenteiden ongelmista (prosessit, vastuut, roolit, pelisäännöt, vuosikello, palaverien säännöllisyys) - seurajohto rakentaa kulttuuria!

On hyväksyttävä myös erilaisuus ja erilaiset tarpeet sekä tilanteet

- Se mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle!
- Seura työyhteisönä: työyhteisötaitojen tukeminen – täydelliset ihmiset ovat harvassa
- Itsereflektion ja asenneilmapiirin kehittäminen ja tukeminen

Kehittäminen on haastavaa ja vaatii paljon resursseja – pienin askelin kohti timanttista tulevaisuutta!





KIITOS!



KESKI-SUOMEN LIITTO



TAITOLUISTELU

Esityksen kuvat: Nina Kuusinen