

Valmennusryhmien pelisäännöt 2024

Wondo

Urheilulla on merkittävä rooli Wondon toiminnassa ja urheilijoiden määrä on kasvanut vuosi vuodelta. Valmennusryhmien pelisääntöjen avulla haluamme ohjata urheilutoimintaa vastaamaan seuran arvoja. Haluamme seuran urheilijoiden toimintaympäristön olevan sellainen, jossa harjoittelua toteutetaan urheilijalähtöisesti, terveyttä ja turvallisuutta edistäen ja kaikkia urheilun toimijoita kunnioittaen.

Urheilijalähtöinen toimintatapa

Urheilija luo ja määrittelee tavoitteensa – Valmentajan rooli toimia keskusteluapuna ja tukea tavoitteiden saavuttamisessa

- Toteutus kausittaisten urheilijakeskusteluiden kautta
 - o Tavoitteet ja keinot kirjataan ylös urheilijasopimukseen
 - o Alaikäisellä urheilijalla huoltaja mukana keskustelussa
 - o Urheilija sitoutuu noudattamaan yhdessä luotua harjoitus suunnitelmaa
- Valmennuksen suunnittelussa otetaan aina huomioon urheilijan muu elämä (koulu, työt, vapaa-aika, jaksaminen)
 - o Urheilu ja valmennus suunnitellaan ja toteutetaan kokonaisuus huomioiden
 - o Urheilijalla on aina mahdollisuus toivoa suunnitelmaan muutosta elämäntilanteensa tai jaksamisensa mukaan

Turvallisuus ja varusteet

Turvallisuudesta huolehtivat harjoituksissa yhdessä seura, valmentaja ja urheilijat

- **Seura** tarjoaa urheiluvalmennukseen asianmukaiset tilat ja varusteet, joilla harjoittelu on tehokasta ja turvallista toteuttaa
- **Valmentaja** minimoi harjoitustilanteen terveyden ja turvallisuuden riskitekijöitä asianmukaisella suunnitelmallisuudella ja organisoinnilla
- **Urheilija** harjoittelee vain terveenä, käyttää asianmukaisia varusteita harjoitellessaan sekä kunnioittaa harjoitellessa harjoitustilanteen sääntöjä ja muita harrastajia

Yhteistyö ja tiimihenki

Kaikilla harjoitteluun osallistuvilla on velvollisuus ja vastuu luoda kaikille hyvä paikka harjoitella

- **Valmentaja** johtaa toimintaa ja vastaa kokonaisuudesta
 - o Oman esimerkin voima (asiallinen ja kannustava käytös)
 - o Urheilijoiden tasavertainen kohtelu harjoitustilanteessa
 - o Puheessa ja malleissa toimintamalli on rakentava
 - o Yksilöiden ongelmatilanteisiin puuttuminen henkilökohtaisella tasolla
- **Urheilijat**
 - o Asiallinen, kunnioittava ja kannustava käyttäytyminen
 - o Urheilijoiden odotetaan pystyvän toimimaan yhdessä ja tukemaan toisiaan
 - o Myös urheilijoiden vastuulla tarkkailla, ettei kukaan ryhmäläinen ajaudu ”syryään”

Yhteistyö liiton ja muiden seurojen kanssa

Wondon valmennusryhmät ovat liittotasolla aktiivisia toimijoita

- Urheilijat ja valmentajat osallistuvat säännöllisesti mm. maajoukkueen toimintaan

- o Maajoukkuetoiminnassa (leirit ja kilpailut) noudatetaan maajoukkueen pelisääntöjä sekä yleisesti hyvää käyttäytymistä ja treeniasennetta

Valmennusryhmien yhteistyöhön muiden seurojen kanssa suhtaudutaan avoimesti

- Valmennusryhmiemme toimintaan voi ryhmän valmentajan luvalla osallistua myös seuran ulkopuolisia urheilijoita
 - o Muiden seurojen urheilijoita ei painosteta/kannusteta vaihtamaan seuraa valmentajan/huoltajien/urheilijoiden toimesta
 - o Toisen seuran urheilijan halutessa omasta aloitteestaan vaihtaa Wondon jäseneksi, tulee hänet ohjata keskustelemaan nykyisen seuransa edustajan sekä Wondon valmennuspäällikön kanssa

Kilpailuetiikka ja kunnioitus

Valmennusryhmiin kuuluvat sitoutuvat noudattamaan reilun urheilun pelisääntöjä (Antidoping, lajin säännöt, kilpailumanipulaation välttäminen)

- **Valmentajan** tulee suorittaa ”puhtaasti paras” ja ”vastuullinen valmentaja” –verkkokurssit
- **Urheilijoiden** tulee suorittaa ”puhtaasti paras” -verkkokurssi

Valmennusryhmien toiminnassa kunnioitetaan lajia, urheilua, muita kilpailijoita ja tuomareita

- Kunnioittava puhe ja käyttäytyminen

Viestintä

- Valmennusryhmällä on selkeä oma viestintäkanavansa (Whatsapp)
 - o Mukana ovat valmentaja/-t, urheilijat, alaikäisten urheilijoiden huoltajat, sekä seuran edustaja (esim. valmennuspäällikkö)
 - o Viestintäryhmä toimii pääasiallisena tiedotuskanavana ja siellä käsitellään ryhmää koskevia asioita. Henkilökohtaiset asiat viestitään henkilökohtaisesti.
- Henkilökohtaisesta viestinnästä sovitaan urheilijan / huoltajan kanssa
 - o Kenen kanssa valmentaja viestii (huoltaja, urheilija, molemmat)
- Viestinnässä turvataan valmentajan/urheilijoiden/huoltajien yöt
 - o Valmennusaiheinen viestintä tulee tapahtua klo 8-21 välillä
 - o Akuuteissa tapauksissa esimerkiksi kilpailumatkoilla viestintä on sallittua myös muina ajankohtina
- Vaikeammat keskustelua vaativat tilanteet tulee hoitaa ensisijaisesti aina kasvotusten

Urheilutoiminnan koordinointi Wondossa

Wondo-seuroilla on vastuullinen urheilujärjestelmä

- Wondo-urheilija on terve ja kannustava esimerkki muille Wondo-harrastajille.
- Urheilulliset tavoitteet ovat toissijaisia urheilijan terveyden tai muun kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rinnalla.

Koordinointi

- Urheilijasopimuksella seura, urheilija ja tämän vanhemmat sekä valmentaja sitoutuvat yhteisiin toimintatapoihin ja toiminnan arvoihin.
- Urheilijoita ja heidän vanhempiaan osallistetaan urheilutoiminnan kehittämiseen heitä henkilökohtaisesti kuulemalla ja esim. säännöllisten kyselyjen avulla.

- Urheilijoiden taloudelliseen tukemiseen on läpinäkyvät ja yhdenvertaiset ohjeet kunkin seuran resurssien mukaisesti.
- Mahdolliset sponsorisopimukset tehdään kolmikannassa urheilijan, seuran ja yrityksen kanssa.
- Roolit ovat selvät: Valmentaja valmentaa, Wondon valmennuspäällikkö on yhteyshenkilö urheilutoiminnan kehittämisessä ja urheilijasopimuksissa.

PELISÄÄNTÖJÄ VANHEMMILLE/HUOLTAJILLE:

- Harjoituksia ja pelejä ohjaavat valmentajat, joille annan työrauhan
- En kuvaa tai videoi harjoituksia kysymättä siihen lupaa valmentajalta
- Seuraan aktiivisesti seuran ja valmennusryhmän viestintää
- Huolehdin, että lapseni tulee ajoissa harjoituksiin ja peleihin asianmukaisissa varusteissa
- Huolehdin maksuista eräpäivään mennessä tai ilmoitan rahastonhoitajalle mahdollisesta myöhästymisestä
- Kilpailuissa kannustan koko joukkuetta, en arvostele urheilijoita, valmentajia tai tuomareita ja käyttäydyn hyvän urheiluhengen mukaisesti.
- Olen käyttäytymiselläni esimerkkinä lapsille. En kiroile, tupakoi tai käytä alkoholia valmennusryhmän tapahtumissa tai niiden läheisyydessä.
- Hyväksyn, että valmentajilla ja joukkueenjohdolla on oikeus puuttua urheilijoiden ja vanhempien käytökseen joukkueen tapahtumissa
- En tuo harjoituksiin tai peleihin kipeää tai toipumisvaiheessa olevaa lasta
- Informoin valmentajaa ja joukkueenjohtajaa mahdollisista rasitusvammoista ja loukkaantumisista
- Huolehdin lapseni riittävästä levosta ja terveellisestä ravitsemuksesta