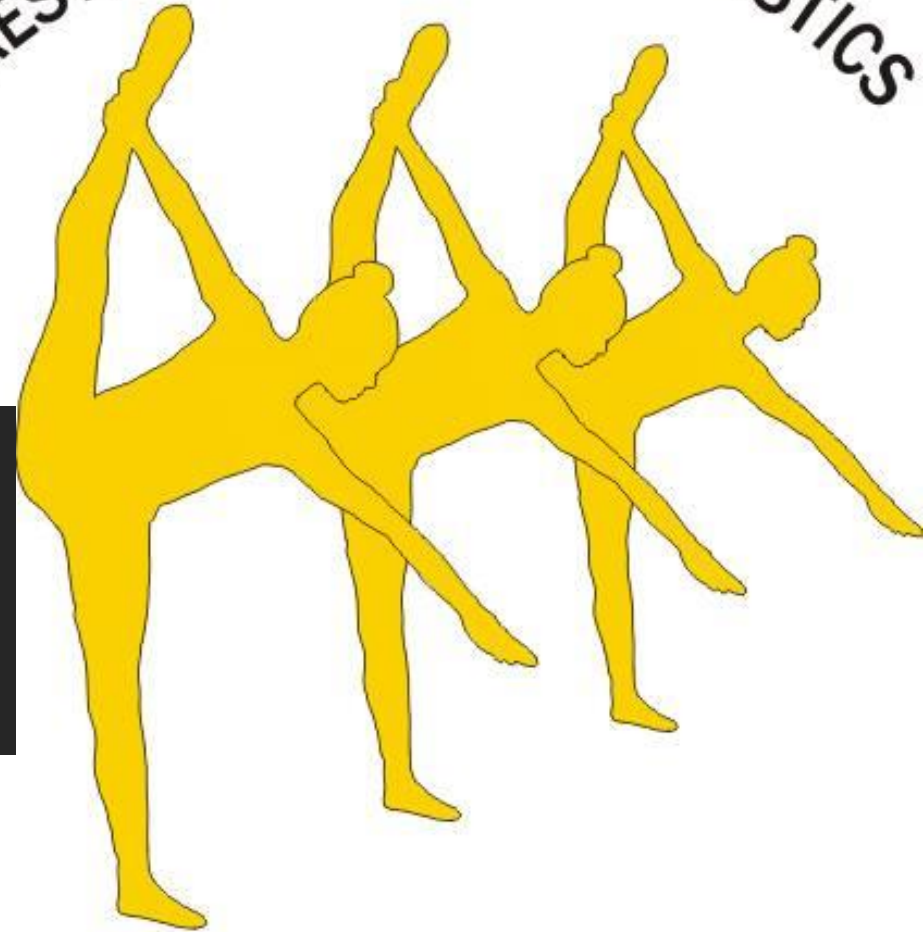


Vanhempainilta 16.8.2017

Turun Urheiluliitto, joukkuevoimistelu

AESTHETIC GROUP GYMNASTICS



**TURUN**  
**URHEILULIITTO**

1. Valmentajien esittely
2. Uuden valmennusjärjestelmän esittely
3. Joukkuevoimistelutoimialan pelisääntöjen läpikäyminen
4. Uusien joukkueiden ja niiden valmentajien esitteleminen
5. Mahdollisuus esittää kysymyksiä

# Valmennusjärjestelmä

3

- Turun Urheiluliiton joukkuevoimistelun valmennusjärjestelmää on kehitetty voimistelijoiden etu edellä.
- ”**Kaikki kilpailee**”: meillä jokaiselle voimistelijalle on joukkue jossa voi kilpailla, kunhan perhe ja voimistelijat toimivat yhteisten sääntöjen sekä harjoitusohjelmien mukaisesti.
- Valmennusjärjestelmää kehitetään jatkuvasti eteenpäin rinnakkain lajin kehityksen kanssa ja samalla huomioiden pitkäjänteisen työn voimistelijoidemme kanssa.





# Valmennusjärjestelmän tavoitteet

4

- Mahdollistaa kaikkien voimistelijoidemme harrastaminen läpi kilpa-uran, niin kilpa-, kuin SM-sarjassakin.
- Mahdollistaa yksilöllisen etenemisen voimistelijana omalla tasollaan ja näin antaa parhaan mahdollisen ympäristön kehittyä.
- Vakiinnuttaa joukkueita jokaiseen kilpailusarjaan.
- Tulevaisuudessa seuralla on joukkueita niin kansallisella huipulla kuin myös kilpasarjalinjalla.



# Valmennusjärjestelmän rakenne

5

- Valmennusjärjestelmä on jaettu voimisteluliiton kilpailusarjoja myötäillen kolmeen blokkiin seuraavasti: **lasten joukkueet, kilpasarja ja Sm-sarja.**
- Yllä mainituista kolmesta blokista lasten joukkueet on jaettu vielä kahteen osaan: **kilpailevat ja esiintyvät.**
- Yhdessä blokissa toimii aina yksi tai useampi joukkue yhtä sarjaa kohden, riippuen voimistelijoiden määrästä. Joukkueiden kokoonpanot sarjan sisällä muodostetaan valintaperusteiden mukaan.
- Blokit mahdollistavat tiiviimmän yhteistyön voimistelijoiden ja valmentajien välillä ja antavat enemmän mahdollisuuksia rakentaa joukkueita, joissa voimistelijoiden taidot ja sitoutuminen harrastukseen kohtaavat.





# Valmennusjärjestelmän rakenne

6

Kilpasarja	SM-sarja
Yli 18v (naiset) 16-20v 14-16v 12-14v	Seniors yli16v Juniors 14-16v 12-14v
Lasten joukkueet - kilpailevat (I-tiimi)	
10-12v = Iridium 8-10v = Iolia	
Lasten joukkueet - esiintyvät (M-tiimi)	
Stara-sarja 5-8v = Milari Esivalmennus 3-5v = Minium	

Sarjat ovat valmennusjärjestelmässä nimetty omilla nimillä. Mikäli joukkueita toimii useampia yhdessä sarjassa, muotoutuvat joukkueiden nimet sarja-nimiemme mukaan esim. Stara-sarjassa Milarit, Milarie, Milade jne.

# Voimistelija valmennusjärjestelmässä

7

- Voimistelija aloittaa esivalmennuksesta ja etenee valmennusjärjestelmässä ylöspäin kohti kilpa- tai SM-sarjaa. Mikäli voimistelija aloittaa myöhemmällä iällä valitaan hänelle sopiva joukkue valintaperusteiden pohjalta.
- Voimistelija siirtyy seuraavaan sarjaan kun se on kehittymisen kannalta kannattavaa tai viimeistään kun se on iän mukaan ajankohtaista.
  - **Voimisteluliiton ikäsääntö:** Kilpailijoiden ikä määritellään syntymävuoden mukaan. Joukkueessa voi kilpailla kilpailuvuonna ikärajan salliman iän täyttävät voimistelijat esim. 10-12v joukkueissa 10,11 tai 12 vuotta täyttävät. Kaksi joukkueen voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin.
- Iän lisäksi muut valintaperusteet
  - Fyysiset ominaisuudet
  - Lajitaito
  - Harjoittelutaito ja motivaatio
  - Sitoutuminen harjoitteluun ja urheilulliseen elämäntapaan
  - Huomioitavaa on myös voimistelijan ja perheen toiveet





# Valmentajat valmennusjärjestelmässä

8

- Jokaisella blokilla (lasten joukkueet - esiintyvät, lasten joukkueet - kilpailevat, kilpasarja ja Sm-sarja) on oma **blokkivastaava**. Blokkivastaava vastaa blokin toiminnasta kokonaisuutena ja on yhteyshenkilö oman ja muiden blokkien välillä.
- Jokaisella joukkueella on oma **vastuuvalmentaja**, joka on päävastuussa joukkueesta ja voimistelijoistaan. Vastuuvalmentaja vastaa harjoittelun suunnittelusta, sekä muista joukkueen asioista.
- Lisäksi joukkueilla voi olla tarvittava määrä **valmentajia**, jotka auttavat vastuuvalmentajaa joukkueen erilaisissa tehtävissä ja **apuvalmentajia**, jotka avustavat paikanpäällä harjoituksissa.



# Joukkueiden toiminta

- Voimistelijat ja valmentajat tekevät tiivistä yhteistyötä niin oman sarjan, kuin blokinkin sisällä mm. yhteisten kausisuunnitelmien, harjoitusten ja leirien muodossa.
- Jokaisella joukkueella on Stara-sarjasta lähtien oma **joukkueenjohtaja**, eli **jojo**. Jojo auttaa valmentajia valmennuksen ulkopuolisissa asioissa ja on vanhempien ja valmentajien välisenä linkkinä.
- Jokaisella joukkueella on Stara-sarjasta lähtien oma **rahastonhoitaja**, eli **rahuri**. Rahuri hoitaa joukkueen budjettiin liittyvät asiat.
- **Perheet** on myös tärkeässä roolissa niin oman voimistelijan kuin joukkueenkin tukemisessa. Erityisesti valmentajien ja huoltajien välinen vuorovaikutus tulisi olla esteetöntä ja sujuvaa, jotta voimistelija saa parhaan mahdollisen tuen hänelle tärkeässä harrastuksessaan.

# Joukkuevoimistelutoimialan pelisäännöt

10

- Ymmärrämme, että harjoittelu tähtää kilpailutoimintaan.
- Sitoudumme joukkueen harjoitusohjelmaan kaudeksi (syksy ja kevät) kerrallaan.
- Valmentajat sitoutuvat tukemaan jokaisen urheilijan yksilöllistä kehitystä.
- Kunnioitamme jokaisen roolia ja kannustamme toisiamme.
- Luomme yhdessä seuratoimintaa.