



TOIMINTASUUNNITELMA 1.7.2014 – 30.6.2015

1.7.2014 – 30.6.2015 on Suomalaisen Voimisteluseura Espoo ry:n (SVSE) neljästoista toimintavuosi. SVSE on Suomen Voimisteluliitto Svoli ry:n jäsen ja Etelä-Suomen Liikunta- ja Urheilu ESLU ry:n jäsen. SVS Espoo toimii tiiviissä yhteistyössä sisarseurojensa Suomalainen Voimisteluseura ry:n (Helsinki) ja Suomalainen Voimisteluseura Vantaa ry:n kanssa.

SEURAN TOIMINTA JA TAVOITTEET

Suomalainen Voimisteluseura Espoo tarjoaa rytmisen voimistelun ja voimisteluliikunnan harrastusmahdollisuuksia kaikille liikunnasta kiinnostuneille. Seuran tarkoitus on edistää jäsenistönsä terveyttä ja hyvinvointia tarjoamalla kaikenikäisille mahdollisuus harrastaa monipuolista voimistelua ja liikuntaa kilpa- ja harrastustasolla. Seura pyrkii kannustamaan espoolaisia voimistelu- ja harrastukseen ja harrastuksen jatkuvuuteen perustamalla ja markkinoimalla harrastus- ja valmennusryhmiä uusille ja vanhoille jäsenille ja tarjoamalla mahdollisimman korkealaatuista ohjausta ja valmennusta. Seura kehittää toimintaansa ammattimaisesti jäsenistön ja ympäröivän yhteiskunnan muuttuvien vaatimusten edellyttämällä tavalla. Seuran toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Seuran taloudelliset panostukset kohdennetaan ensisijaisesti valmennuksen laadun jatkuvaan kehittämiseen ja kansainväliseen toimintaan.

SVSE on toimintavuosiensa aikana kehittynyt yhdeksi Suomen menestyksekkäimmistä rytmisen voimistelun seuroista. Seuralla on ollut SM- titalitason toimintaa perustamisestaan vuodesta 2001 lähtien. Tarjoamme laadukasta ja jatkuvasti uutta omaksuvaa valmennusosaamista ja tavoitteena on tasokkaaseen harjoitteluun sitoutuvien ja kykenevien valmennusryhmävoimistelijoiden jatkuva kehittyminen lajissaan. Tästä seuraa menestyminen sekä kansallisella tasolla että kansainvälisessä kilpailutoiminnassa. Lisäksi valmennusosaamista on tarjolla kaiken tasoisille valmennusryhmätoiminnasta kiinnostuneille voimistelijaille, tarjoamme mahdollisuuden harrastaa lajia kiinnostavalla tavalla myös nuoruusiän jälkeen. Tätä kautta lajiin saadaan laajempi harrastajapohja ja lisää tulevaisuuden lajitoimijoita.

Seura haluaa lisäksi jatkaa kaikenikäisille espoolaisille suunnattuja mahdollisuuksia terveysliikunnan harrastamiseen (aikuisbaletti, eri tasot) sekä perustaa syksystä 2014 uusia liikuntaryhmiä myös aivan pienimmille (tempjumpat).

SVSE jatkaa tiivistä yhteistyötä sisarseurojensa SVS: n (Helsinki) ja SVS Vantaan kanssa. Tämän lisäksi vahvaa yhteistyötä tehdään Suomen Voimisteluliitto Svoli ja Espoon kaupungin ja muiden urheiluseurojen kanssa. Pitkän tähtäimen tavoitteena on myös rytmisen voimistelun suuren kansainvälisen kilpailutapahtuman järjestäminen.

Tämän toimintakauden aikana toteutetaan yhteistyössä sisarseurojen kanssa kahdet rytmisen voimistelun kansalliset kilpailut sekä kv. SVS Open tapahtuma, lisäksi järjestetään 1-2 avointa kansainvälistä leiriä Suomen rytmisille voimistelijaille ja joukkuevoimistelijaille normaalien valmennusryhmäleiritysten lisäksi. Seuran voimistelijoina ja valmentajina on myös mukana suur tapahtuma Gymnaestradan esityksissä 2015 heinäkuussa sekä Voimistelugaalassa syksyllä 2014. Pitkän tähtäimen tavoitteena on myös rytmisen voimistelun suuren kansainvälisen kilpailutapahtuman järjestäminen.

Salitilat

Kilpavoimistelijoiden harjoitteluolosuhteiden optimoimiseksi SVSE vuokraa kauden aikana Olarin Voimistelijoiden alivuokralaisena Esport Ratiopharm Arenalta tiloja torstaisin, Kauniaisista yksityisiä



Suomalainen Voimisteluseura Espoo ry

tiloja maanantaisin sekä hyödyntää muiden SVS-seurojen salivuoroja tarvittaessa. Lisätilojen kartoittaminen jatkuu. Harraste- ja valmennusryhmien voimistelijoille järjestetään loma-ajan leirityksiä pääsääntöisesti Kisakallion Urheiluopistolla. Seura on mukana myös Suomen Voimisteluliiton nuorten joukkueprojektissa (nuorten 11 voimistelijan maajoukkuerinkiin on valittu 4 voimistelijaa SVS-seuroista) ja tukee tätä toimintaa tarjoamalla salivuoroja sekä valmennusresursseja joukkueen käyttöön.

Suurpelto uudeksi toimialueeksi

Seuran tavoitteena on saada harjoitusvuoroja toimintakauden 2014-2015 lopussa valmistuvaan Suurpellon kouluun ja perustaa Suurpellon/Opinmäen alueelle uudet rytmisen voimistelun ryhmät kolmelle ikäluokalle (Esivalmennus/Minivalmennus/Lapset). Seura on valmis sijoittamaan tilaan hankittavaan rytmisen voimistelun mattoon.

Toimintaa jatketaan Tapiolan, Leppävaaran, Espoon keskuksen toimipisteissä Minirytmiset- ja Untuvikot-ryhmillä.

HALLINTO

Harrastustoiminnan kehittämiseksi on tavoitteena hakea tehtävään oma koordinaattori. Merkittävä tehtäväkenttä on myös seuran näkyvyyden ja tunnettuuden kehittäminen markkinoinnin, internet-sivujen, tiedottamisen ja jäsenpalveluiden kehittämisen muodossa. Nämä tehtävät ovat toistaiseksi seurasihteerillä, kunnes taloudellinen tila mahdollistaa uuden henkilön palkkaamisen.

Palkanlaskennan ja kirjanpidon hoito jatkuu Tilitoimisto Eliko Oy:llä.

Kaudella 2014-2015 toimistoa hoitaa määräaikaisella sopimuksella seurasihteeriksi valtiolta saadun seuratuen avulla.

Hallinnon tehtävistä taloutta, yhteydenpitoa liittoon sekä Espoon kaupunkiin, internetin etusivun uutisten päivittämistä ja ulkoista laskuttamista hoitaa päävalmentaja- ja valmentajatoimien ohella **Tiris Rif**. Maksuseurantaa, perintää, tiliointiä, internetin päivittämistä sekä salivarauksia ja yhteydenpitoa liikuntatoimeen hoitaa **Elena Prisenko**. Asiakasrekisterin, asiakaspalvelun, sisäisen laskutuksen, markkinoinnin ja sekä muut toimistotehtävät hoitaa **Maija Emelianov**.

Valmentajat ja ohjaajat hallinnoivat ja tiedottavat omia ryhmiään hallinnon kulujen minimoimiseksi.

YHTEISTYÖ ESPOOSSA

Tavoitteena on edelleen kehittää kilpavoimistelun olosuhteita yhteistyössä Espoon kaupungin liikuntatoimen ja muiden espoolaisten voimisteluseurojen kanssa (OVO, Esvoli, TapVo, EsTT). Seuran pitkän tähtäimen tavoitteena on osaltaan aluetason yhteistyön lisääminen rytmisessä voimistelussa pääkaupunkiseudun yhteisillä halli- ja salivuoroilla jo prenuorten ikäluokan kanssa Suomen kansainvälisen menestyksen turvaamiseksi rytmisessä voimistelussa.

Seuralla on kumppanuussopimus Länsiväylä -lehden kanssa. Sopimus tarjoaa Länsiväylän internetsivujen muodossa seuran näkyvyyttä ja tunnettuutta edistävän tiedottamiskanavan seuraperheen oman internetsivuston ohessa.

RYTMINEN VOIMISTELU

Seuran tavoitteena rytmisen voimistelun kilpatoiminnassa on systemaattisen ja määrätietoisesti valmennustoiminnan kehittäminen "urheilija keskiössä". Valmennuksen on tarkoitus palvella voimistelijoita kunkin yksilöllisten fyysisten ja henkisten ominaisuuksien kehittämiseksi. Valmennuksen lähtökohta on tavoitteellisten valmentajatiimien laadukas toiminta ja pitkäjänteisen



Suomalainen Voimisteluseura Espoo ry

yhteistyön mahdollistaminen valmennustiimin ja urheilijan välillä – tällä pyritään takaamaan urheilijoille parhaat kehittymismahdollisuudet ja valmentajille optimaaliset työskentelyolosuhteet.

Kilpailulliset tavoitteet

Toimintavuonna 2014- 2015 kilpatoiminnan yhtenä painopistealueena on naisten ja nuorten sarjan yksilöiden saattaminen edellisvuosien tapaan SM-mitaleille ja Suomen nuorten maajoukkueen tukeminen tavoitteessaan edustaa Suomea EM-kilpailujen finaaleihin asti. Preatuorten joukkueet tavoittelevat mestaruussarjan mitaleita syksyllä 2014. SVS-seurojen eri ikäluokkien parhaimmistosta muodostetun SVS Finland – ryhmän päätavoite on SVS-seurojen näkyvyyden ja kansainvälisen menestyksen varmistaminen. Tavoitteena joukkuepuolella on olla pitemmällä tähtäimellä vahvasti mukana myös tulevien Suomen edustusjoukkueiden toiminnassa. Suomen mestaruuskilpailujen ja muiden kansallisten kilpailutapahtumien lisäksi seuran kansainvälisen tason voimistelijat osallistuvat yksilöinä ja joukkueina useisiin GP- ja muihin kansainvälisiin kilpailuihin sekä kansallisen tason kilpailuihin tavoitteena kilpailukokemuksen kerääminen ja hyvien sijoitusten jatkuminen.

Valmennusryhmien kasvutavoitteet

Valmennusryhmien voimistelijoiden määrää pyritään lisäämään järjestämällä toimintavuoden aikana Asematapahtumia sekä tarjoamalla ulkopuolisille voimistelijoilta valintamahdollisuuksia, joiden kautta on mahdollisuus päästä mukaan seuran valmennusryhmiin sekä rekrytoimalla omista harraste- ja untuvikko/minirytmiset – ryhmistä voimistelijoihin valmennuspuolelle.

Harjoittelu ja tukitoimet

Valmennusryhmien voimistelijoiden kehitystä ja fyysistä edistymistä seurataan systemaattisesti valmentajien toimesta ja fysioterapeuttien tekemien kartoitusten ja lihastasapainotestien avulla. Fysioterapiapalveluiden osalta suositetaan Suomen Urheilufysion palveluita. Jatketaan huipputason lääkärintarkastusten (Diacor Oy/Harri Hakkarainen) ja ravintoluentojen (Urhea) mahdollistamista urheilijoille ja heidän perheilleen.

Psyykkinen valmennus

Naisten ja nuorten valmennusryhmien voimistelijoihin suositellaan ja järjestetään omakustanteista psyykkistä valmennusta (EasyLiving Oy/Sportfocus Oy).

Leirit ja kansainvälinen yhteistyö

Perinteeksi muodostunutta kansainvälistä leirityskäytäntöä jatketaan järjestämällä kerran syyskauden alussa kv. leiri Suomessa ja kevätkauden alussa leirit Valko-Venäjällä. Kisakallion urheiluopistolla järjestetään lisäksi perinteinen talvilomaleiri seuran voimistelijoihin, jonne kutsutaan mahdollisesti myös ulkomaisia kouluttajia.

Jatketaan monivuotista yhteistyötä Valko-Venäjän (Minsk) maajoukkuekeskuksen kanssa, Krilia Sovetov – seuran valmentajien ja baletinopettajan kanssa, virolaisen Piruett –seuran sekä Pietarin valmennuskeskuksen kanssa.

Kehitetään edelleen Itämeren alueen rytmisen voimistelun seurojen yhteistyömuotoja kilpailujen ja leiritysten osalta.

Osallistutaan mahdollisuuksien mukaan muiden ulkomaisten ystävyysseurojen järjestämiin leiritapahtumiin.

Harjoittelunolosuhteet

Seuran valmennusryhmäläisten kehittyminen edellyttää lajiharjoituksia 6-9 kertaa viikossa, naisten



Suomalainen Voimisteluseura Espoo ry

SM-tasolla 7-10 kertaa viikossa. Jotta harjoittelu olisi riittävässä määrin kehittävää, harjoituspaikassa tulee olla voimistelumatto ja salin tulee olla riittävän korkea välineheittoja varten (minimi 8 metriä). Kansainvälisellä tasolla lajiharjoittelun pitäisi suurelta osin myös tapahtua virallisella kilpa-alustalla, joustokanveesilla – toistaiseksi tämä on Suomessa mahdollista ainoastaan Kisakalliossa.

Nykyiset harjoitteluolosuhteet Espoossa ovat vielä esteenä seuran kilpavoimistelijoiden kehittymiselle. SVSE pyrkii kartoittamaan mahdollisuuksia asian korjaamiseksi ja pitää yhteyttä asiassa Espoon kaupungin liikuntatoimeen ja muihin päättäjiin. Kohtuullisten harjoitteluolosuhteiden mahdollistamiseksi SVSE jatkaa ja kehittää yhteistyötä Helsingin ja Vantaan SVS-seurojen, espoolaisten seurojen ja Kisakallion urheiluopiston kanssa.

Uusi matto/oikea kilpailualusta rytmisen voimistelun kanveesi

SVS Espoo on valmis osallistumaan kiinteän alustan hankkimisesta aiheutuneisiin kustannuksiin, mikäli Espoon kaupunki löytää tilan, johon se voidaan asentaa.

VALMENTAJAT, OHJAAJAT, TUOMARIT

Valmennusryhmien valmennuksesta vastaavat vastuupalmentajina apunaan apu- ja tukivalmentajia sekä baletinopettajia.

Iiris Rif, päävalmentaja ja naisten valmennusryhmän vastuupalmentaja, toimii myös muiden valmennusryhmien valmentajien tukena painotuksena fyysisten ominaisuuksien kehittäminen (liikkuvuus/voima) sekä lajibaletti/akrobatia

Irina Yushina, naiset/nuoret –valmennusryhmän vastuupalmentaja, toimii myös nuorempien valmentajien mentorina painotuksenaan ohjelmien puhdas suoritustekniikka (oikeat liikeradat/hionta) sekä välinetekniikka ja tempo.

Natalia Korotkova, SVS-seurojen lasten ja nuorempien ikäluokkien valmennusjärjestelmän kehittäjä, vastuulla SVS Espoossa omat prenuoret/lapset - sekä minivalmennusryhmä,

Irina Petukhova SVS Vantaan valmennustoiminnan kehittäjä, vastuullaan SVS Espoossa prenuorten ja lasten yhdistetty valmennusryhmä,

Marleena Saresvirta, vastuullaan mini- ja esivalmennusryhmän vastuupalmentaja, toimii myös muiden valmennusryhmien apupalmentajana.

Silja Ahonen valmennusryhmien vakiosijaistaja ja koreografiat, naisten ryhmän apupalmentaja. Baletinopettajana toimivat

Janis Gangnuss (klassinen baletti/keskilattia, piruetit), Iiris Rif (lajinomainen voimabaletti,

tankoharjoitteet), **Taja Soiko** (klassinen baletti, karakteritanssi), **Inessa Rif** ja **Eveliina**

Rajajärvi (nuorempien valmennusryhmien tunnit/lajinomainen baletti). Valmennusryhmien

valmentajien vastuulla on huolehtia riittävän peruskestävyyden, nopeus- ja liikkuvuusominaisuuksien sekä vammojen ehkäisemisen kannalta oleellisten vartalon tukilihasten kehittämisestä. Fysiikkavalmennusta sekä akrobatian lisäharjoituksia järjestetään lisäksi seuran toimesta kaikille SVS-seurojen valmennusryhmille sekä myös pyynnöstä seuran ulkopuolisille (Iiris Rif, Inessa Rif).

SVS-seurojen tuomareina kaudella 2014-2015 toimivat

kv. taso brevet: Natalia Korotkova (brevet III, SVSE) Iiris Rif (brevet IV SVSE), Irina Yushina (brevet IV, SVSE)

kansallinen tuomaritaso I: Silja Ahonen (SVS), Irina Petukhova (SVSV)

kansallinen tuomaritaso II: Inessa Rif (SVSE), **Ekaterina Zhukova** (SVSV)

kansallinen tuomaritaso III: Eveliina Rajajärvi (SVS), **Sara Koivuranta** (SVSE), **Anastasia**

Kolomainen (SVSV), **Tytti Sassi** (arvi, SVS)

Koulutus ja toimenkuva

Valmentajia ja -tuomareita koulutetaan ja jatkokoulutetaan sekä Suomessa että ulkomailla



Suomalainen Voimisteluseura Espoo ry

maajoukkueetasolla ja mahdollisimman korkeatasoisissa koulutustapahtumissa. Nuoret apuvalmentajat ohjataan Suomen Voimisteluliiton valmentajakoulutuksiin sekä seuran sisäisiin koulutuksiin (mentoroinnit, ohjaajapäivät, kv. leirit). Valmentajakoulutusten kustannukset jaetaan SVS-seurojen kesken. SVSE tekee säännöllisesti kansainvälistä yhteistyötä tuomareiden ja valmentajien osaamisen kehittämiseksi ja toimii yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa rytmisen voimistelun kansallisen koulutustason nostamiseksi.

HARRASTETOIMINTA

Harrastetoiminnan tavoitteena on tarjota mahdollisuus voimistelun harrastamiseen myös ilman kilpailemista. Voimistelun aloittaminen harrastusryhmissä antaa toisaalta myös mahdollisuuden siirtyä valmennusryhmiin. Toimintavuonna 2014 - 2015 SVSE pyrkii tavoittamaan uusia voimistelijoita riveihinsä sekä pitämään olemassa olevat harrastajat. Harrastuksen pariin toivotaan edelleen myös maahanmuuttajalapsia. Harrasteryhmistä toivotaan löytyvän myös omia "kasvatteja" valmennuspuolelle.

Harrasteryhmien tunneilla harjoitellaan perusvoimistelua rytmisen voimistelun painotuksella. Tunneilla käytetään myös rytmisen voimistelun välineitä. Untuvikot -ryhmissä voimistelun saloihin perehdytään pitkälti vielä myös leikin avulla. Uutena kaudella 2014-2015 perustetaan Temppujumppa -ryhmät Kauniaisiin. Harrasteryhmiä jatketaan samoissa kaupunginosissa kuin edellisenä vuonna: Leppävaarassa, Espoon keskuksessa ja Matinkylässä. Harrasteryhmien valmentajina toimivat **Jenni Hellgren** (Aikuisbaletit Leppävaara), joka vastaa myös harrasteryhmien ohjaajien mentoroinnista Marleena Saresvirta (Minirytmiset ja Untuvikot Ruusutorppa ja Kauniainen) ja myös harrasteryhmien ohjaajien mentorointi, Sara Koivuranta (Minirytmiset ja Untuvikot Ruusutorppa), **Sanni Poutala** (Temppujumppat Kauniainen), Inessa Rif (Minirytmiset Kirkkojärvi), **Sara Paavola** ja **Elina Veräjänkorva** (Nuoret ja lapset Viherlaakso).

Esivalmennusryhmät:

Uudet esivalmennusryhmät perustetaan tammikuusta 2015 alkaen.

KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN JA NÄYTÖKSET

Kilpailut

SVS Espoo järjestää perinteisen kv. SVS Open – kilpailun yhteistyössä sisarseurojen kanssa vuonna 2015. Seuran voimistelijoita kilpailee tapahtumassa sekä yksilöinä että joukkueina, lisäksi seuran johto ja muut seuran aktiivit osallistuvat tapahtuman järjestelyihin. SVS Espoo järjestää lisäksi kahdet valtakunnalliset luokkakilpailut yhteistyössä sisarseurojen kanssa.

Seuran Asemat ja näytökset

Seura järjestää Asema-tapahtuman syksyllä luokkakilpailun kilpailun yhteydessä Tapiolan urheiluhallilla ja keväällä SVS Openin yhteydessä. Lisäksi järjestetään kevätnäytös kevätkauden päätteeksi.