

**Tampereen Työväen Naisvoimistelijat ry**

**Osoite:** Lempäälänkuja 7,  
33840 Tampere

**Puhelin:** 044 777 0508

**Sähköposti:** toimisto.ttnv@gmail.com

**Nettisivut:** www.ttnv.fi



## Toimintasuunnitelma vuodelle 2023

Tampereen Työväen Naisvoimistelijat ry (TTNV) on 6.9.1932 perustettu voimisteluseura. Toiminta rakentuu joukkuevoimistelun ympärille ja seurassa voi voimistella aina 4-vuotiaasta pitkälle aikuisikään.

Lasten ryhmissä, esivalmennuksessa sekä Sädetiimissä, opitaan liikunnan perustaitojen ja voimistelun perusteiden lisäksi sosiaalisia taitoja. Näissä ryhmissä tavoitteena on lisätä liikkumista ilman kilpailullisia tavoitteita. Esivalmennusryhmät esiintyvät seuran järjestämissä kisoissa ja tapahtumissa. Sädetiimi esiintyy voimisteluliiton Stara-tapahtumissa.

Aikuisten liikunnan tavoitteena on ylläpitää terveellistä ja liikunnallista elämäntapaa ja tarjota mahdollisuus voimisteluun aikuisille eri tasoilla. Mukana on sekä aikaisemmin aktiivisesti voimistelleita aikuisia että voimisteluharrastuksen aikuisiällä aloittaneita. Aikuisten voimisteluryhmät esiintyvät ja kisaavat kausikohtaisten suunnitelmien mukaisesti.

Lasten ja nuorten joukkuevoimistelujoukkueissa harjoittelu on tavoitteellista, mutta sitä tehdään lasten taito- ja motivaatiotaso edellä liikunnasta nauttien. Joukkueet harjoittelevat useamman kerran viikossa jokaisen joukkueen oman tavoitetason ja harjoituohjelman mukaan. Joukkueet osallistuvat kilpailuihin sekä kotimaassa, että ulkomailla.

Tampereen Työväen Naisvoimistelijat ry:ssä kaiken toiminnan lähtökohtana on, että liikunta on harrastajalle aina turvallista, kehittäväää ja innostavaa. Haluamme kasvattaa liikunnalliseen elämäntapaan ja yhteisölliseen tapaan toimia osana joukkuetta ja seuraa.

## 1. TOIMINTA-AJATUS

Tampereen Työväen Naisvoimistelijat ry on TUL:n ja Suomen Voimisteluliiton jäsenseura. Tampereen Työväen Naisvoimistelijat ry tarjoaa:

- liikkumiseen kannustavaa ja lapsen ehdoilla toteutettua perusvoimistelun ja harrasteliikunnan ohjausta lapsille ja nuorille
- tavoitteellista joukkuevoimistelun valmennusta kilpaileville joukkueille
- laadukasta ja turvallista ohjausta ja valmennusta, millä mahdollistetaan pitkäaikainen ura voimistelun parissa sekä parhaimmillaan myös kehittyminen lajin huipulle asti
- laadukasta ja yhteisöllisyyttä lisäävää voimistelua aikuisille
- mahdollisuutta siirtyä oman aktiivisen voimistelu-uran jälkeen valmennuksen ja lasten ohjauksen pariin

TTNV:n toiminnan keskiössä ovat seuran toiminnan jatkuva kehittäminen ja näin laadukkaan valmennuksen ja laadukkaiden harjoitteluolosuhteiden tarjoaminen jäsenille.

## 2. ARVOT

Tampereen Työväen Naisvoimistelijoiden toimintaa ohjaavat arvot ovat:

- Kasvatuksellisuus: Lapset ja nuoret oppivat yhdessä tekemistä
- Elinikäinen liikunta: Liikunnan ilon ja liikunnallisen elämäntavan oppiminen
- Oikeudenmukaisuus: Tasapuolinen mahdollisuus osallistua toimintaan

Seuran toiminnassa tärkeitä ovat myös terveelliset elämäntavat, tasa-arvo ja suvaitsevaisuus.

## 3. YHDISTYKSEN KOKOUKSET JA JÄSENISTÖ

***Työryhmät ja kohdennetut toimet tukemaan seuran toimintaa ja maltillista, mutta johdonmukaista kasvua***

### **Kokoukset**

Sääntömääräisten kokousten (kevätkokous maaliskuu-toukokuussa ja syyskokous lokajoulukuussa) lisäksi johtokunta kokoontuu noin kerran kuussa. Tarvittaessa kokouksia järjestetään useamminkin ja kokoukset voivat olla sekä fyysisesti samassa paikassa järjestettäviä perinteisiä kokouksia, etäkokouksia tai sähköposti kokouksia. Muut työryhmät, kuten kisatyöryhmä, valmennustiimit tai joukkueiden vanhemmat kokoontuvat tarpeen mukaan, mutta vähemmän säännöllisesti. Kokouskäytäntöjä on tarkoitus terävöittää ja parantaa kokouksiin valmistautumista. Työryhmätoiminnan kehittäminen jatkuu vuonna 2023.

### **Jäsenistö**

TTNV:llä on noin 250 jäsentä. Vuoden 2022 aikana voimistelijoiden ja joukkueiden määrä on pysynyt vakiintuneena ja seuralla on tarjota voimistelijoille useampi joukkue taito- ja motivaatiotason mukaan. 2023 toimintakauden aikana jäsenmäärää pyritään pitämään vakaana ja kasvattamaan maltillisesti, jotta toiminnassa voidaan taata laatu. Kasvua haetaan kuitenkin kaikkien pienimpien harrastajien joukkoon, sillä näin taataan seuran elinvoimaisuus. Tavoitteena on jatkossakin tarjota rinnakkaisia vaihtoehtoja ikäryhmissä, jotta perheiden olisi helppo valita, juuri heille sopiva ryhmä tai joukkue. Olemassa olevia jäseniä pyritään

sitouttamaan seuraan entistä tiukemmin sekä innostamaan mukaan aktiiviseen seuratoimintaan. Isommille voimistelijoilla tarjotaan mahdollisuutta oman harjoittelun ohella tai voimistelu-uran jälkeen jatkaa osana esivalmennusryhmien tai joukkueiden valmennustiimiä. Valmennuspolkuun on tarkoitus panostaa vuoden 2023 aikana.

## 4. SEURAN TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

### ***Olympiakomitean Tähtiseura -hanke ja jäseniä osallistava kehittäminen toimivat seuran kehityksen raamittajina***

Vuonna 2021 aikana TTNV sai Olympiakomitean Tähtiseura merkin lasten ja nuorten liikunnasta. Tähtiseuranakin TTNV jatkaa edelleen toimintansa kehittämistä ja toiminnan kehittämisen ohjenuorana ja raamituksena kaikilla seuran osa-alueilla – lasten ja nuorten liikunta, aikuisten liikunta ja kilpaurheilu, toimii edelleen Olympiakomitean Tähtiseura-ohjelman materiaalit. Tähtiseura-ohjelma antaa näin jatkossakin työkaluja seuran toiminnan kokonaisvaltaiseen kehittämiseen.

Seuratoiminta pyritään edelleen pitämään hyvin läpinäkyvänä ja avoimena kaikille toimijoille luottamuksellisen ja turvallisen toimintaympäristön takaamiseksi. Valmentajia, ohjaajia, seuratoimijoita ja vanhempia aktivoidaan mukaan monenlaiseen toimintaan ja heidän välistä yhteistyötä kehitetään. Seuratoimijoita, valmentajia ja ohjaajia kannustetaan kouluttautumaan ja kehittämään näin omaa ja seuran toimintaa. Seura tukee jäseniensä koulutusta. Vuoden 2022 alusta alkaen kaikki seuran valmentajat ovat sitoutuneita käymään ”Et ole yksin” ja ”Vastuullinen valmentaja” -koulutukset.

Vuoden 2023 tavoitteena on osallistaa joukkueiden vanhemmat ja valmennus vahvemmin osaksi seuran toimintaan. Yhtenä tapana osallistavampaa seuratoimintaa on johtoryhmä, joka koostuu vanhemmista sekä valmentajista. Nykyinen johtokunta koostuu sekä valmentajista että vanhemmista, tämä on todettu hyväksi kombinaatioksi ja sillä pyrimme jatkamaan.

Seuralla on myös tarve kehittää ja kasvattaa seurayhteistyötä vuonna 2023 muiden Tampereen alueen seurojen kanssa mm. koordinoimalla koulutustilaisuuksia sekä tuomari- ja valmennusyhteistyötä. Yhteistyötä tiivistetään muihinkin tahoihin kuten Tampereen kaupungin liikuntapalveluihin sekä Voimisteluliittoon ja Työväen Urheiluliittoon

## 5. JOUKKUEVOIMISTELU – Aikuiset, Lapset ja Nuoret

### ***Ikäkausien ja valmennuksen käytänteiden yhtenäistäminen valmentajan oppaan avulla sekä aikuisten tarjoomaan kehittäminen kysyntää vastaavaksi***

TTNV tarjoaa valmennusta 4–20-vuotiaille lapsille ja nuorille. Lisäksi seurassa harjoittelee ja kilpailee 4 aikuisten voimistelujoukkuetta: Pölyhiukkaset, yli 25-v Antique Mini, yli 35v Antique Jr ja yli 45v Antique.

Aikuisten voimistelu on kasvava osa-alue ja vuonna 2023 onkin tarkoitus kehittää Aikuisten voimistelun tarjoomaa entisestään esimerkiksi fysiikkavalmennuksen kautta. Tavoitteena on myös kasvattaa aikuisten voimistelujoukkueiden määrää, jotta voimme tarjota kaikille kiinnostuneille paikan seurassamme.

Tulevalla toimintakaudella joukkuevoimistelussa keskitytään seuraaviin asioihin:

- Maltillinen, mutta kohdennettu kasvu takaa seuran elinvoimaisuuden
  - Joukkueiden määrä pyritään pitämään samana 10-15 välille.
  - Voimistelijoiden määrä joukkueissa pyritään kasvattamaan noin 10-12 voimistelijaan, jotta joukkueiden jatko olisi turvattu myös seuraavaan kauteen
  - Pienten voimistelijoiden määrää pyritään kasvattamaan siten, että seuralla on vähintään kaksi isoa joukkuetta aivan pienimmissä sarjoissa. Tällä varmistetaan joukkuevoimistelutoiminnan elinvoimaisuus tulevana vuosina.
  - Esivalmennukseen pyritään saada useampi toimiva ryhmä
- Kohti entistä laadukaampaa valmennusta
  - Yhtenäistetään joukkueiden käytänteitä tukemaan joukkueiden tavoitteita sekä jokaisen yksittäisen voimistelijan urheilijanpolkua
  - Vuoden 2023 aikana jatketaan hyvin alkanutta joukkueiden välistä yhteistyötä erityisesti ikäkauden kesken.
  - Koulutetaan lisää tuomareita. Tavoitteena on, että jokaisen joukkueen valmennustiimissä olisi vähintään yksi tuomari.
  - Valmentajien koulutussuunnitelman luominen ja seuranta
- Vanhempia voimisteliijoita kannustetaan pysymään lajin parissa ja jatkamaan harrasteryhmien ohjaajina tai joukkuevoimistelu apuvalmentajina. Tavoitteena sitouttaa voimistelijat entistä vahvemmin seuraan ja rakentaa siltä aktiivisen voimistelu- uran jälkeiseen valmennustoimintaan.
- Aikuisten voimistelutarjoomaa kehitetään entisestään
- Kartoitetaan seurayhteistyömalleja

## 6. ESIVALMENNUS JA VARHAISET VOIMISTELUVUODET – Lapset ja Nuoret

### ***Esivalmennus osaksi seuran toimintaa***

Esivalmennuksessa ja Sädetiimissä opitaan liikunnan perustaitoja ja voimistelun perusteita. Ryhmien tavoitteena on ohjata, innostaa ja kannustaa liikunnallisen elämäntavan löytämiseen ja ylläpitämiseen. Esivalmennusryhmät ja Sädetiimi luovat hyvän pohjan tavoitteellisemmalle joukkuevoimistelulle ja luovat selkeän polun valmennusryhmiin siirtymiselle.

Vuoden 2019 aikana harrasteliikuntaa muutettiin perinteisistä voimistelu- ja jumppakoulusta enemmän joukkuevoimistelumaisempaan suuntaan. Tämä työ on jatkunut vuonna 2020 ja 2021 jolloin harrasteryhmät otettiin osaksi joukkuevoimistelun ikäkautta. Näin voimistelijan on helppo liikkua ryhmästä toiseen oman kiinnostuksen ja motivaation mukaan. Seura tarjoaa siis jatkossakin mahdollisuuden harjoitella ikäryhmästä riippuen yhdestä kahteen kertaan viikossa, mutta ei kuitenkaan niin tavoitteellisesti kuin toisissa ikäkauden voimistelujoukkueessa. Esivalmennusryhmissä ja Sädetiimissä harjoitellaan erityisesti voimistelun perustaitoja. Nämä ryhmä esiintyvät seuran järjestämissä kisoissa ja tapahtumissa tai Voimisteluliiton Stara-tapahtumissa.

Vuoden 2023 aikana esivalmennuksen ja varhaisten voimisteluvuosien kehittämiskohteena on

- Jatketaan esivalmennustoiminnan panostuksia seurassamme
- Voimistelijamäärien kasvattaminen esivalmennusryhmissä ja Säde-tiimissä

## 7. TALOUS

### ***Talouden vakauttaminen kustannusten noustessa löytämällä uusia tapoja saada tuottoja***

Vuoden 2023 aikana seuran talouden tasapainottamista jatketaan niin että pystymme jatkossakin tarjoamaan laadukasta toimintaa kustannustehokkaasti. Tulevalla toimintakaudella taloudenhoidossa pyritään tarkkaan harkintaan ja seurantaan talouden vakauden säilyttämiseksi

- Harjoitustilojen käyttöastetta tarkkailemalla pyritään pitämään harjoitustiloista tulevat kustannukset kurissa
- Kausimaksuihin on tulossa korotus vuoden 2023 aikana
- Valmentajien korvauksia korotetaan vuoden 2023 aikana
- Selkeytetään korvausten maksamista sekä valmentajille että tuomareille
- Maksuliikenteen seuranta tehostetaan edelleen ja siirrytään ja prosesseja hiotaan, siirrytään mm. myClubin käyttöön
- Mahdollisuuksien mukaan tuottoja allokoidaan harjoitusolosuhteiden parantamiseen ja valmentajien kouluttamiseen edelleen
- TTNV:n kustannusrakennetta pyritään vuoden 2023 aikana jalkauttamaan yhä selkeämmin vanhempien ja kaikkien seuratoimijoiden tietoon
- Vuonna 2023 on tarkoitus siirtyä sähköiseen kirjanpitoon
- Sponsorointimalleja kehitetään edelleen ja niistä tiedotetaan aktiivisemmin, kehitämme ja tehostamme sponsoreiden hankintaa

TTNV:lle on myönnetty keväälle 2023 yhdet voimistelukilpailut. Myös syyskaudelle haettiin kisoja mutta niitä ei Voimisteluliitto myöntänyt. Kisoista pyritään saamaan paras mahdollinen taloudellinen tuotto toiminnan kulujen kattamiseksi.

## 8. VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI

### ***Tavoitteena kasvattaa avoimuutta seuratoiminnassa ja näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa***

Viestinnän ja markkinoinnin kehittämiseen ja tehostamiseen panostetaan tulevalla toimintakaudella seuraavilla toimenpiteillä:

- Vuonna 2023 seuran tunnettuutta kasvatetaan aktiivisella some-viestinnällä ja -näkyvyydellä sekä seura- ja sidosryhmäyhteistyöllä.
- Joukkueiden omaa some-viestintää aktivoidaan joukkueiden näkyvyyden lisäämiseksi ja uusien voimistelijoiden houkuttelemiseksi
- Seuran some-ohjeistus valmennuksen some-työn tueksi jalkautetaan vuoden 2023 aikana
- Seuralle ja joukkueille etsitään aktiivisesti yhteistyökumppaneita ja sponsoreita
- Sisäistä viestintää kehitetään edelleen tavoitteena entistä avoimempi ja läpinäkyvämpi seuratoiminta

## 9. SEURAN VUOSIKELLO 2023

### KEVÄT

#### Tammikuu

- Avoimet kokeilutreenit
- Johtokunnan kokous
- Valmentajapalaveri
- Ryhmien ja joukkueiden toiminta käynnistyy
- TTNV:n oma seurakoulutus valmentajille

#### Helmikuu

- Johtokunta ja JV-valmennus - yhteistökokous
- Johtokunnan kokous
- Tuomaripäivät JV-joukkueille (seuran ulkopuolisia tuomareita)

#### Maaliskuu

- Johtokunnan kokous
- Kontrollikisa yhteistyössä muiden seurojen kanssa

#### Huhtikuu

- 1.4. TTNV Cup -kilpailut
- Johtokunnan kokous
- TTNV RY:n kevätkokous

#### Toukokouu

- Kevätjuhla
- Johtokunnan kokous
- Avoimet kokeilutreenit

#### Kesäkuu

- Kesän treenivuorot alkavat
- Johtokunnan kokous
- Hallin siivoustalkoot
- Johtokunta ja JV-valmennus - yhteistökokous

### SYKSY

#### Heinäkuu

- Johtokunta lomalla
- Toimisto suljettu

#### Elokuu

- Avoimet kokeilutreenit kaikille ikäkausille
- TTNV:n oma seurakoulutus valmentajille
- Johtokunnan kokous
- Valmentajapalaveri
- Ryhmien ja joukkueiden toiminta käynnistyy

#### Syyskuu

- Johtokunnan kokous
- Vuoden 2024 suunnittelupalaverit

#### Lokakuu

- Tuomarikatselmus
- Kontrollikisa yhteistyössä muiden seurojen kanssa
- Johtokunnan kokous

#### Marraskuu

- Johtokunnan kokous
- TTNV RY:n Syyskokous

#### Joulukuu

- Ryhmät ja joukkueet joulutauolle
- Joulunäytös
- Vanha ja uusi johtokunta – yhteistökokous