

Lahjan Tyttöjen joukkuevoimistelun valmennusopas 2022

Päivitetty 1.1.2022

Seura

Seuran vastuuelimet

Valmennusjärjestelmä

Mukaan joukkueeseen

Ikäkausivalmennus Lahjan Tytöissä

Seurayhteistyö

Harjoittelu ja joukkueen jäsenenä olo

Harjoitusmäärät

Leirit

Läsnäolo

Tavoitteellisuus

Joukkuehenki

Loukkaantumiset

Lopettaminen

Varusteet ja seuratuotteet

Kilpaileminen ja kilpailumatkat

Joukkueen kokoonpano

Kisapäivät

Kilpailumatkat, majoitus ja ruokailu

Peruutukset

Kisakäytös

Valmentajat, jojat ja voimistelijat

Valmennuspäällikkö

Vastuvalmentaja

Valmentaja

Apuvalmentaja

Muut valmennukseen osallistuvat henkilöt

Joukkueenjohtaja eli jojo

Voimistelija

Kustannukset

Kausimaksut

Lisenssi

Jäsenmaksu

Kannatusjäsenmaksu

Varainhankinta

Vanhemman rooli ja tehtävät

Vanhempaintiimi

Terveelliset elämäntavat

Sosiaalisen median suositukset

Seura

Lahjan Tytöt on vuonna 1971 perustettu joukkuevoimisteluun ja tanssiin keskittyvä seura, jossa on noin 1200 jäsentä.

Seura tarjoaa haasteellisia ja nautinnollisia elämyksiä kaikenikäisille liikkujille voimistelun, tanssin ja harrastustuntien parissa. Jokainen Lahjan Tyttöjen jäsen voi nauttia ryhmässä liikkumisesta ja oppia uutta. Seuran valmennustoiminta on tavoitteellista ja pitkäjänteistä.

Lahjan Tyttöjen arvoja ovat kasvatuksellisuus, liikunnan ilo, yhteisöllisyys ja kansainvälisyys.

Lahjan Tyttöjen visio:

- * laadukas ja arvostettu liikuttaja
- * innostava seurayhteisö ja yhteistyökumppani
- * menestyvä kilpaseura
- * tunnettu turkulainen toimija

Seuran vastuuelimet

Lahjan Tyttöjen ylin päättävä elin on yhdistyksen kokoukset, joita järjestetään sääntöjen mukaan vähintään kaksi vuodessa. Kevätkokouksessa vahvistetaan mm. tilinpäätös ja toimintakertomus. Syyskokouksessa valitaan hallitus ja vahvistetaan toimintasuunnitelma sekä talousarvio. Yhdistyksen kokouksiin ovat tervetulleita kaikki seuran jäsenmaksun maksaneet jäsenet. Kokouskutsu löytyy nettisivuilta ja seuran toimitiloista aina kaksi viikkoa ennen kokousta.

Yhdistyksen kokouksessa valittu hallitus vastaa seuran päätösten tekemisestä vuoden mittaan toimintasuunnitelman ohjaamalla tavalla. Hallituksen ajantasainen kokoonpano ja vastualueet löytyvät Lahjan Tyttöjen nettisivuilta www.lahjantytot.fi.

Hallituksen lisäksi seuratyötä tekevät ja kehittävät erilaiset tiimit, joista valmennustiimit vastaavat valmennussektorista. Tiimeihin ovat tervetulleita kaikki vapaaehtoiset seuratoimijat ja vanhemmat. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä toiminnanjohtajan kautta tiimien vetäjiin.

Valmennustiimejä on kolme: JV-valmennustiimi, valmennuksen kehittämistiimi ja tanssivalmennustiimi, joiden työpanoksen avulla seuramme valmennustoimintaa kehitetään. Nimiensä mukaisesti joukkuevoimisteluvalmennus- ja tanssivalmennustiimit keskittyvät lajien valmennuksen käytännön asioihin, kun taas kehittämistiimin tehtävänä on pohtia suurempia toimintauudistuksia ja linjauksia.

Lahjan Tyttöissä toimii palkattuja työntekijöitä ja paljon vapaaehtoisia toimijoita. Valmennustoimintaan liittyvissä asioissa ota yhteys ensisijaisesti oman joukkueen

vastuuvalmentajaan tai valmennuspäällikköön. He tietävät, ketä lähestyä missäkin asiassa.

Valmennusjärjestelmä

Mukaan joukkueeseen

Lahjan Tyttöjen joukkuevoimistelun valmennustoimintaan pääsee mukaan aloittamalla pikkuvalmennusryhmässä 3-6-vuotiaana tai osallistumalla joukkueen kokeilukertaan. Joukkueiden avoimet kokeilukerrat, joita järjestetään kauden aluksi ja loppuksi, ovat tarkoitettu kaikille halukkaille joukkueisiin pyrkiville tytöille. Kesken kautta voi ottaa yhteyttä joukkueen vastuuvalmentajaan ja tiedustella mahdollisuutta päästä mukaan joukkueeseen.

Valmennukseen mukaan tulemisesta voi tiedustella joukkueen vastuuvalmentajalta tai valmennuspäälliköltä, joiden yhteystiedot löytyvät nettisivuilta.

Ikäkausivalmennus Lahjan Tytöissä

Joukkuevoimisteluvallennus on korkealle tasolle tähtäävää valmennusta. Jokaisen joukkueen valmennukseen panostetaan ja jokaisen voimistelijan kehittyminen on keskeisin valmennuksen tavoite. Lahjan Tytöt on seura, joka arvostaa kaiken tasoisia voimistelijaita ja haluaa tarjota kaikille joukkueille iloa ja onnistumisen tunteita omalla taitotasollaan - harrasteesta huipulle.

Lahjan Tytöissä toteutetaan ikäkausivalmennuksen periaatteita. Jokaisessa ikäkaudessa (kaksi vuotta) on useampi joukkue, joten Lahjan Tytöissä on mahdollista harrastaa joukkuevoimistelua aina omalle motivaatio- ja taitotasolle sopivassa joukkueessa. Tämä on voimistelijalle turvallista ja palkitsevaa.

Samana ikäkauden valmennustiimit ja joukkueet tekevät yhteistyötä ja kehittävät valmennusta yhdessä. Siirtyminen ikäkauden sisällä joukkueesta toiseen on joustavaa. Päätökset sopivasta joukkueesta tehdään aina yhdessä keskustellen perheen, voimistelijan, ikäkauden valmentajien ja valmennuspäällikön kanssa. Keskustelu ja avoimuus ovat tärkeässä asemassa.

Harrastevalmennus

Lahjan Tyttöjen harrastevalmennuksessa ja esiintymisjoukkueissa pääsee tutustumaan voimistelun ja tanssin eri muotoihin sekä kehittymään tanssissa ja voimistelussa rauhallisella tahdilla yhdessä oman joukkueen kanssa. Esiintymisjoukkueiden toiminta tähtää erilaisiin esiintymisiin ja harrastevalmennuksen joukkueet osallistuvat esiintymisten lisäksi kisatapahtumiin Turussa ja lähialueilla. Harrastevalmennus on toivottu malli harrastustoiminnan ja valmennustoiminnan väliltä: harrastevalmennuksessa treenataan tavoitteellisesti ohjelmia kohti esiintymisiä ja mahdollisesti myös joitakin matalan

kynnyksen kisoja, mutta toiminta on kevyempää, eikä vaadi samanlaista sitoutumista kuin valmennustoiminta.

Alle 6-vuotiaat

Alle 6-vuotiaat harjoittelevat seuran pikkuvalmennuksessa kerran viikossa. Pikkuvalmennuksen lisäksi voimistelija voi harjoitella seuran perustunneilla kerran viikossa. Pikkuvalmennuksesta on mahdollisuus jatkaa joukkuevoimistelun valmennusryhmiin.

6-8-vuotiaat

6-8-vuotiaiden ikäkaudessa on mahdollisuuksien mukaan 1-3 kokoonpanoa. Voimistelijat jaetaan kokoonpanoihin valmentajan parhaaksi katsomalla tavalla esimerkiksi iän, taitotason tai voimistelukokemuksen perusteella. Sopivin kokoonpano voimistelijalle mietitään kausittain. Päätökset tehdään aina yhdessä keskustellen perheen, voimistelijan ja ikäkauden valmentajien kanssa. Ikäkausi harjoittelee sekä yhdessä että kokoonpanoittain.

8-10-vuotiaat

8-10-vuotiaiden ikäkaudessa on mahdollisuuksien mukaan 2-5 kokoonpanoa. Omat valmentajat ehdottavat voimistelijalle hänelle taitotasollisesti sopivinta kokoonpanoa. Jokainen lapsi kasvaa ja kehittyy eritahtisesti. Näin jokainen lapsi voi harjoitella turvallisesti ja innostavassa ilmapiirissä taitoja ja ominaisuuksia, jotka hänelle on kehityksen kannalta ajankohtaisimpia. Sopivin kokoonpano voimistelijalle mietitään kausittain. Päätökset tehdään aina yhdessä keskustellen perheen, voimistelijan, ikäkauden valmentajien ja valmennuspäällikön kanssa. Ikäkauden kokoonpanot harjoittelevat osittain yhdessä.

Tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja voimistelijoille ja heidän perheilleen, haluamme kannustaa siihen että lapsi voi halutessaan harjoitella jo kohti huipputason suorituksia tai vaikkapa harrastaa lajia muiden urheilulajien ohella.

10-12-vuotiaat

10-12-vuotiaiden ikäkaudessa on mahdollisuuksien mukaan 3-5 kokoonpanoa, joiden välillä voimistelijat voivat siirtyä motivaation ja taitojen mukaan. Jokainen lapsi kasvaa ja kehittyy eritahtisesti. Näin jokainen lapsi voi harjoitella turvallisesti ja innostavassa ilmapiirissä taitoja ja ominaisuuksia, jotka hänelle on kehityksen kannalta ajankohtaisimpia. Sopivin kokoonpano voimistelijalle mietitään kausittain. Päätökset tehdään aina yhdessä keskustellen perheen, voimistelijan, ikäkauden valmentajien ja valmennuspäällikön kanssa. Ikäkauden kokoonpanot harjoittelevat osittain yhdessä.

Ikäkauden kokoonpanoista vähintään yksi tähtää kansainväliselle tasolle ja yksi SM-sarjaan. Vähintään yksi 10-12-vuotiaiden ikäkauden kokoonpanoista keskittyy

harjoittelemaan joukkuevoimistelussa tarvittavia perusominaisuuksia ja lajitaitoja. Tähän kokoonpanoon voi tulla mukaan sellaisiakin lapsia, joilla ei lajitaustaa vielä ole.

Tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja voimistelijoille ja heidän perheilleen, haluamme kannustaa siihen että lapsi voi halutessaan harjoitella jo kohti huipputason suorituksia tai vaikkapa harrastaa lajia muiden urheilulajien ohella.

12-14-vuotiaat

12-14-vuotiaiden ikäkaudessa on 2-4 joukkuetta, mahdollisuuksien mukaan vähintään kaksi SM-sarjassa ja yksi kilpasarjassa. Voimistelijan kokoonpano määräytyy hänen taitojen sekä motivaation mukaan. Päätökset voimistelijalle sopivasta kilpailusarjasta ja joukkueesta tehdään kausittain keskustellen yhdessä voimistelijan, perheen, valmentajien ja valmennuspäällikön kanssa.

Tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja voimistelijoille ja heidän perheilleen, haluamme kannustaa siihen, että voimistelija voi halutessaan harjoitella kohti huipputason suorituksia tai vaikkapa harrastaa lajia muiden harrastusten ohella.

14-16-vuotiaat

14-16-vuotiaiden ikäkaudessa on 2-3 joukkuetta SM-sarjassa ja yksi joukkue kilpasarjassa. Voimistelijan kokoonpano määräytyy hänen taitojen sekä motivaation mukaan. Päätökset voimistelijalle sopivasta joukkueesta tehdään kausittain keskustellen yhdessä voimistelijan, perheen, valmentajien ja valmennuspäällikön kanssa.

Tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja voimistelijoille ja heidän perheilleen, haluamme kannustaa siihen, että voimistelija voi halutessaan harjoitella ikäsarjansa huipulla tai harrastaa lajia pienemmällä tuntimäärällä kilpa- tai harrastetasolla.

Yli 16-vuotiaat

Yli 16-vuotiaiden sarjoissa on 1-2 joukkuetta SM-sarjassa ja yksi joukkue kilpasarjassa. Voimistelijan kokoonpano määräytyy hänen taitojen sekä motivaation mukaan. Päätökset voimistelijalle sopivasta joukkueesta tehdään kausittain keskustellen yhdessä voimistelijan, perheen, valmentajien ja valmennuspäällikön kanssa.

Tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja voimistelijoille ja heidän perheilleen, haluamme kannustaa siihen, että voimistelija voi halutessaan harjoitella ikäsarjansa huipulla tai harrastaa lajia pienemmällä tuntimäärällä kilpa- tai harrastetasolla.

Valens-huippulinja

Lahjan Tytöt tarjoaa tarjoaa pitkän tähtäimen suunnitelmallista valmennusta, joka mahdollistaa voimisteleville yksilöille joukkuevoimistelun kansallisessa ja kansainvälisessä kärjessä.

Seuran Valens-valmennuslinjalle valittavat joukkueet toimivat seuran edustusjoukkueina omissa ikäsarjoissaan ja ne kantavat yhteistä nimeä: Valens. Seuran valmennuslinjalle voidaan valita vuosittain joukkueita, jotka täyttävät valmennuslinjan voimistelulliset vaatimukset ja sitoutuvat valmennustyössä edustuslinjan tavoitteisiin.

Seurayhteistyö

Lahjan Tytöt voi halutessaan solmia seurayhteistyösopimuksen. Seurayhteistyösopimus määritellään tapauskohtaisesti. Tällä hetkellä Turun Jyry ja Turun Pyrkivä toimivat kasvattiseuroina ja ohjaavat yli 14-vuotiaita SM-sarjaan tähtääviä voimistelijoita siirtymään SV-linjaan. Teemme yhteistyötä Turun Jyryn ja Turun Pyrkivän kanssa jo lasten valmennuksen parissa, jolla pyritään tukemaan laadukasta valmennusta kohti SV-linjaa.

Harjoittelu ja joukkueen jäsenenä olo

Harjoitusmäärät

Ikäsarja	Harjoitusmäärä	Viitteelliset leiripäivien määrät
Alle 6v.	1x / viikko	
6-8v.	2-3 x / viikko	1-3 x / kausi
8-10v.	3-4 x / viikko	3-5 x / kausi
10-12v.	4-5 x / viikko	4-8 x / kausi
12-14v. kilpasarja	4-5 x / viikko	3-8 x / kausi
12-14v. SM-sarja	5-6 x / viikko	5-12 x / kausi
14-16v. kilpasarja	3-4 x / viikko	5-10 x / kausi
14-16v. SM-sarja	5-8 x / viikko	10-20 x / kausi
Yli 16v. kilpasarja	3-4 x / viikko	5-10 x / kausi
Yli 16v. SM-sarja	5-8 x / viikko	10-20 x / kausi

Harjoittelumäärissä noudatetaan Voimisteluliiton luomia urapolkusuosituksia sekä SV-linjan voimistelijan polkua. Viikkoharjoitusten lisäksi voimistelijat harjoittelevat kotisalileireillä, seuraleireillä ja Voimisteluliiton leireillä. Kannustamme lajiharjoitusten lisäksi lapsia ja nuoria liikkumaan aktiivisesti ja monipuolisesti muutenkin arjessa.

Joukkueet harjoittelevat vaihtelevasti Lahjan Tyttöjen omissa tiloissa, Talent Training Centerillä, Turun koulujen saleissa sekä Kupittaan palloiluhallilla.

Koulujen salivuorot haetaan Turun kaupungilta vuosittain, eikä seuralla ole juurikaan vaikutusmahdollisuutta saataviin vuoroihin. Tämän vuoksi harjoitusajat ja -paikat voivat vaihdella kausien välillä.

Leirit

Joukkueet järjestävät syys- ja kevätkauden loppuun tai seuraavan kauden alkuun 1 - 3 päivää kestävä ohjelmanopetusleirin kotisaleilla, jolla seuraavan kauden ohjelmat opetetaan tytöille.

Ennen kilpailukauden alkua seura järjestää joukkueille tuomarileiripäivän. Leiripäivään kutsutaan asiantuntevia tuomareita. Tuomareiden antaman palautteen pohjalta joukkueet valmentajineen kehittävät ohjelman suoritusta ja koreografiaa.

Useimmat joukkueemme pääsevät myös osallistumaan Voimisteluliiton valmennustoimintaan leirien muodossa. Maajoukkue-, talentti-, haastaja-, alue- ja kilpavalmennusrinkeihin haetaan vuosittain ja Voimisteluliiton lajiasiantuntijaryhmä valitsee valmennukseen mukaan pääsevät joukkueet. Menneen kauden kilpailumenestys, sekä valintaleirien tulokset sekä asiantuntija-arviot ratkaisevat, mitkä joukkueet valitaan mukaan rinkileirityksiin. Valmennusrinkeihin sitoudutaan yleensä vuodeksi. Urheiluopistoilla järjestettäviä leirejä on ikäsarjasta riippuen 2-3 kertaa vuodessa. Voimistelijoiden ja valmentajien kehittymisen kannalta on tärkeää, että joukkueet hakevat ja osallistuvat rinkileireille.

Läsnäolo

Harjoituksissa ollaan pääsääntöisesti aina paikalla. Joukkuelajin luonteen takia on perusteltua, että jokaisen joukkueen jäsenen tulee olla harjoituksissa läsnä. Kilpailevien joukkueiden harjoittelu kärsii aina, jos joku joukkueen voimisteliijoista on pois harjoituksista, leireiltä tai kisoista. Mitä vanhemmaksi tullaan ja mitä korkeammalle tähdätään, sitä tärkeämpää on, että kaikki voimistelijat ovat sitoutuneet harjoitteluun.

Toivottavaa on, että perheen muut menot (matkat ym.) suunnitellaan niin, ettei niistä aiheudu poissaoloja. Erityisesti ennen esiintymisiä ja kilpailuja tulee harjoituksissa olla paikalla.

Jos poissaolo on kuitenkin välttämätöntä, on siitä hyvä keskustella etukäteen valmentajan kanssa ja informoida valmennustiimiä hyvissä ajoin. Poissaoloista tulee aina ilmoittaa joukkueen kanssa yhdessä sovitulla tavalla. Poissaoloilmoituksessa tulee ilmetä poissaolon aika ja syy.

Tavoitteellisuus

Joukkue asettaa tavoitteet yhdessä valmentajien ja voimistelijoiden kesken. Jotta tavoitteisiin päästään, vaaditaan valmentajilta, voimisteliijoilta ja heidän perheiltään sitoutuneisuutta. Treeneihin ja leireihin tulee osallistua ja pelisääntöjä kuuluu noudattaa.

Lahjan Tytöissä solmitaan urheilijasopimukset kaikkien yli 14-vuotiaiden SM-tason joukkuevoimistelijoiden ja alle 18-vuotiaiden huoltajien kanssa. Sopimus tehdään normaalisti noin vuodeksi kerrallaan.

Tavoitteellinen harjoittelu vaatii voimistelijalta hyvää motivaatiota ja paljon kannustusta koko ympäristöltä, niin perheeltä kuin valmentajiltakin. Harjoituksien ilmapiiriin tulee olla

motivoiva ja kehittymistä tukeva. Voimistelijalle on tärkeää, että vanhemmat osoittavat kiinnostuneisuutta harrastukseen. Mikäli kotona tulee ilmi motivaatio-ongelmia tai ajatuksia harrastuksen lopettamisesta, on syytä olla yhteydessä valmentajiin mahdollisimman pian. Lopettamisesta tulee aina keskustella valmentajan, voimistelijan ja perheen kesken.

Joukkuehenki

Koska joukkue viettää paljon aikaa yhdessä ja harjoittelee yhteisten tavoitteiden mukaisesti, on tärkeää, että joukkueen ryhmädynamiikka toimii ja jokainen kokee olevansa tärkeä ja arvokas osa ryhmää. Yhteishenkeä pyritään edistämään mm. yhdessä sovittujen pelisääntöjen sekä joukkue-iltojen, leirien ja kisamatkojen avulla. Lisäksi Lahjan Tytöissä toimii Voimisteluliiton Friends-tuutorointiohjelma, jonka avulla joukkueet voivat koulutetun tuutorin johdolla kehittää ryhmädynamiikkaa ja sosiaalisia vuorovaikutussuhteita. Vanhimmilla joukkueilla on huippu-urheilua tukevaa psyykkistä valmennusta.

Mikäli sinulla on syytä olettaa, että joukkueen yhteishengessä on jonkinlaisia ongelmia, siitä tulee olla yhteydessä valmentajiin välittömästi. Lahjan Tytöissä ei hyväksytä kiusaamista ja siihen suhtaudutaan vakavasti. Kaikki tapaukset käsitellään yhdessä voimistelijoiden ja tarvittaessa myös vanhempien kanssa. Asioiden selvittämiseen on mahdollista saada tukea myös seuran valmennuksen johdolta.

Loukkaantumiset

Mikäli voimistelija loukkaantuu, siitä tulee kertoa valmentajalle mahdollisimman pian. Vammat on syytä hoitaa ensi tilassa. Lääkäri- tai fysioterapiakäynnin jälkeen valmentajan on tärkeää kuulla lääkärin/fysioterapeutin arvio vammasta. Mahdollisia kuntouttavia toimenpiteitä tulee seurata tarkasti.

Valmentajan on hyvä olla tietoinen mahdollisista diagnooseista voimistelijan yleiseen terveydentilaan liittyen. Vanhemmat ovat vastuussa siitä että valmentajalla on informaatio alle 18-vuotiaan voimistelijan terveydentilaan liittyen.

Lopettaminen

Voimistelija sitoutuu harjoittelemaan joukkueessa koko kauden. Mikäli voimistelija joutuu lopettamaan harrastuksensa loukkaantumisen tai terveydentilan takia, tulee vastuvalmentajaan olla yhteydessä välittömästi. Jos voimistelija lopettaa, se tulee tehdä kauden jälkeen valmentajan kanssa sopimassa ajankohdassa. Ennen lopettamista pidetään harrastuksen päätöskeskustelu yhdessä voimistelijan, huoltajan ja vanhemman kesken.

Varusteet ja seuratuotteet

Treeneissä Lahjan Tyttöjen joukkueet harjoittelevat aina asianmukaisissa vartalonmyötäisissä urheiluvarusteissa valmentajien ohjeiden mukaisesti. Tytöt eivät turvallisuussyistä saa käyttää harjoituksien aikana koruja eivätkä syödä purkkaa. Hiukset pidetään harjoituksissa kiinni joukkueen sopimalla tavalla.

Valmentajat saattavat esittää joukkueelle ohjeita tyttöjen treeniasujen väriykestä, välineiden koosta tai väriykestä ja toiveena on että ohjeita noudatetaan.

Joukkue voi halutessaan hankkia joitain yhteisiä harjoitusasuja tai tarvikkeita. Niihin voidaan painattaa joukkueen omasta toimesta esimerkiksi joukkueen nimi tai tyttöjen nimet, mutta seuran nimeä saa käyttää ainoastaan seuran virallisissa edustusasuissa.

Kilpailuissa seuran virallisena edustusasuna toimii Lahjan Tyttöjen trikootakki, mustat jalkalenkiliset trikoot. Yläosaksi joukkue voi valita seuran edustusmallistosta joko trikoopoolo, painijaselkätoppi tai trikoot-paita. Muista vaatteista joukkueet sopivat keskenään.

Vanhemmat ja muut kannustusjoukot voivat myös hankkia itselleen seuratuotteita esimerkiksi kisakatsomoasuiksi.

Lahjan Tyttöjen seuravaatteet tulevat Elastic Gymwearilta. Vaatteita tilataan pääsääntöisesti syksyllä sähköisellä lomakkeella, josta lähetetään tarkemmat ohjeet sähköpostiin. Seura-asuja voi kysellä myös seuran päätoimisilta työntekijöiltä tai Lahjan Tyttöjen toimistolta. Seura-asuista löytyy tietoa myös nettisivuilta.

Kilpaileminen ja kilpailumatkat

Joukkueen valmentajat valitsevat yhdessä valmennuspäällikön kanssa kilpailut, joihin joukkue osallistuu kauden aikana.

Alle 8-vuotiaat	1-5 kilpailua kaudessa
8-10-vuotiaat	3-5 kilpailua kaudessa
10-12-vuotiaat	3-7 kilpailua kaudessa
12-14-vuotiaat	4-7 kilpailua kaudessa
14-16-vuotiaat	6-9 kilpailua kaudessa
Yli 16-vuotiaat	6-9 kilpailua kaudessa

Joukkueiden kilpailukalenteri koostuu seurojen cup-kisoista ja Voimisteluliiton valtakunnallisista mestaruuskilpailuista, TUL:n kilpailuista ja kansainvälisistä kilpailuista.

Joukkueen kokoonpano

Valmentajat päättävät joukkueen kilpailukokoonpanoista. Mikäli ohjelman vaikeustaso on jollekin voimistelijalle liian haastava tai esimerkiksi jatkuvat poissaolot tai pitkäaikainen vamma ovat estäneet riittävän harjoittelun, voivat valmentajat ehdottaa, että voimistelija ei

sillä kaudella kilpaile ollenkaan tai vaihtoehtoisesti hän kilpailee vain joissakin kilpailuissa. Päätökset tehdään yhdessä perheiden kanssa.

Jos joukkueessa on taitotasoeroja, voidaan joukkuetta kilpailuttaa niin, että muutamat voimistelijat vuorottelevat pareina, eli toinen pareista kisaa joissakin kilpailuissa ja toinen toisissa kilpailuissa. Näin kilpailuissa saadaan yhteensopiva kokoonpano kilpailemaan ja kaikki joukkueen jäsenet saavat kilpailukokemusta. Jos joukkueeseen tulee uusi voimistelija, joka tahtoo harjoitella joukkueen kanssa, mutta on selkeästi vielä kaukana joukkueen taitotasosta, on mahdollista, että hän kehittää taitojaan treenaamalla joukkueen kanssa, mutta ei vielä ole mukana kilpailukokoonpanossa.

Valmentajat tekevät ratkaisut aina asettaen lapsen ja nuoren edun etusijalle ottaen huomioon myös joukkueen kokonaisuutena. Kaikki kilpailuttamiseen liittyvät ratkaisut tehdään yhteistyössä kuunnellen voimisteliijoita ja heidän perheitään. Valmentajien tehtävänä on kertoa voimisteliijoille ja perheille selkeät perustelut ehdotuksille ja ratkaisuille. Vuorottelupaikalla kilpailevat tai voimistelijat, jotka eivät vielä ole mukana kilpailukokoonpanossa, ovat oikeutettuja yhtä laadukkaaseen valmennukseen kuin muutkin joukkueen työt. Valmentajan velvollisuus on auttaa jokaista voimistelijaa kehittämään itseään.

- Kokoonpanot:
 - Stara
 - Kaikki pääsevät esiintymään
 - 8-10v
 - Kaikki pääsevät kilpailemaan
 - Poissaolot voivat vaikuttaa kilpailemiseen
 - 10-12v
 - Kaikki pääsevät kilpailemaan
 - Poissaolot voivat vaikuttaa kilpailemiseen
 - KV-säännöissä lasten sarjoissa saa olla vuorotteliijoita
 - 12-14v SM
 - Kaikki pääsevät kilpailemaan kauden aikana
 - Vuorottelu on sallittua
 - Huomioidaan kunkin ikäkauden joukkueen tavoiteliikkeet
 - 12-14v Kilpa
 - Kaikki pääsevät kilpailemaan
 - Poissaolot voivat vaikuttaa kilpailemiseen
 - Yli 14v SM
 - Vuorottelu on sallittua
 - Pyritään siihen, että kaikki pääsevät kisaamaan ainakin kerran kaudessa
 - Ohjelman vaikeusosat ja muut liikkeet pitää pystyä suorittamaan sääntöjen mukaan
 - Yli 14v Kilpa
 - Kaikki pääsevät kilpailemaan
 - Poissaolot voivat vaikuttaa kilpailemiseen

- Mikäli joukkueessa on vuorottelua: kisakokoonpanon valintaan vaikuttaa läsnäolo, treenimotivaatio ja taidot ja joukkueen tavoiteliikkeet.

Kisapäivät

Koska joukkuevoimistelu on joukkuelaji, valmentajat olettavat kaikkien joukkueen voimistelijoiden osallistuvan kauden jokaiseen kilpailuun. Pakollisista poissaoloista on ilmoitettava heti kauden alussa valmentajille, poikkeuksena äkilliset sairastapaukset.

Kilpailuihin tullaan aina sovittuna aikana ja kilpailupaikalta poistutaan päivän aikana vain, jos niin on etukäteen sovittu. Lähtökohtaisesti joukkueet viettävät kilpailupäivät yhdessä. Kilpailupaikalle saavutaan seuran edustusasussa valmentajan kanssa sovittuun aikataulun mukaisesti. Voimistelijat itse yhdessä vanhempiansa kanssa huolehtivat, että mukana on kaikki tarvittava kilpailupäivää varten.

Kilpailupäivinä on noudatettava valmentajien ohjeita nukkumisen ja syömisen suhteen, jotta energiataso säilyy hyvänä koko päivän, eikä suoritus kärsi esimerkiksi liian vähäisestä syömisestä. On erittäin toivottavaa, että kilpailuja tullaan katsomaan ja kannustamaan, mutta voimistelijoiden pitää saada kilpailupäivänä olla joukkueen ja valmentajien kanssa keskittyen suoritukseen.

Kisojen jälkeen vanhempien on hyvä huomioida se, että kotiin saapuvan voimistelijan päässä pyörii paljon ajatuksia, esimerkiksi onnistumisen ja epäonnistumisen tunteita. Voimistelijan on hyvä antaa purkaa tuntojaan kisapäivän tapahtumista. Valmentajat ja voimistelijat käyvät aina kilpailujen tapahtumat läpi yhdessä ikätasoisesti.

Kilpailumatkat, majoitus ja ruokailu

Kilpailuihin mennään ja sieltä tullaan pois aina porukalla. Mikäli kilpailut ovat kaukana ja kuljetus järjestetään tilauslinja-autolla, tulee jokainen voimistelijä sekä meno- että paluumatkat linja-auton kyydissä, vaikka vanhemmat olisivatkin kilpailuja katsomassa. Näin valmentajien on helpompaa pitää huolta voimisteliijoista ja joukkueen yhteiset hetket kilpailumatkoilla ovat kaikille aina tasapuoliset. Poikkeuksia tähän sääntöön voidaan tehdä erityisistä syistä ja niistä sovitaan aina omien valmentajien kanssa.

Monipäiväisissä kilpailuissa joukkue majoittuu joko järjestävän tahon organisoimassa koulumajoituksessa tai hotellissa. Alle 10-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden kilpailut ovat pääsääntöisesti yksipäiväisiä, joten yön yli kestäviä kilpailumatkoja on harvoin. Yli 12-vuotiaat majoittuvat kilpailumatkoilla pääsääntöisesti hotellissa.

Kaikille voimisteliijoille tilataan kilpailujen järjestäjien tarjoama ruoka, mikäli kisat käydään muualla kuin lähialueella. Jos kisat kestävät yön yli, tilataan myös aamupala ja/tai iltapala. Lisäksi voimistelijoiden tulee ottaa mukaansa riittävästi lämpimässä säilyviä eväitä. Kilpailuissa noudatetaan valmentajien ohjeistuksia ruokailuun ja eväisiin liittyen.

Peruutukset

Jos voimistelija sairastuu ennen kilpailua, jo maksetut matka-, majoitus- ja ruokailukulut jäävät pääsääntöisesti sairastuneen urheilijan maksettavaksi.

Kisakäytös

Jokainen voimistelija, vanhempi ja valmentaja edustaa kisamatkoilla Lahjan Tyttöjä. Lahjan Tyttöjen periaatteisiin kuuluu hyvä käytös, eikä siihen kuulu muiden joukkueiden tai tuomareiden arvosteleminen. Katsomossa kannustamme kaikkia joukkueita, emmekä kommentoi ikävästi muita kilpailijoita.

Muistutuksena Voimisteluliiton katsomon pelisäännöt, jotka velvoittavat meitä jokaisessa tapahtumassa:

- Olemme positivia ja keskitymme vain kannustamiseen.
- Kannustamme kaikkia.
- Emme kommentoi negatiivisesti kilpailijoita tai heidän suorituksiaan.
- Annamme tuomareille ja valmentajille työrauhan.
- Rasismille ja kiusaamiselle on ehdoton nollatoleranssi.

MUISTA! Katsomossa oleva aikuinen toimii esimerkkinä kaikille lapsille ja nuorille.

Lahjan Tytöt ei halua tai hyväksy, että yksikään lapsi kokee kiusaamista tai pahoittaa mielensä siitä, mitä aikuiset ovat keskustelleet katsomossa. Näytetään siis mallia ja toimitaan me oikein.

Vanhempien vinkkilista kilpailutoimintaan

Kauden alussa

- Kuuntele lapsen toiveita ja ajatuksia. Tunnista omat asenteesi ja odotuksesi ja niiden vaikutus lapseesi ja hänen harrastukseensa.
- Osallistu joukkueen tai seuran pelisääntökeskusteluihin ja vanhempainiltoihin.
- Pyri positiiviseen vuorovaikutukseen seuran toimijoiden kanssa.
- Ole rohkeasti valmentajaan yhteydessä huolien ja kysymysten kanssa.

Ennen kilpailua

- Kuuntele ja havainnoi lapsesi ajatuksia ja tunteita ennen tapahtumaa. Rohkaise ja kannusta osallistumaan ja yrittämään, mutta älä luo paineita menestymiseen.
- Auta lasta valmistautumaan kilpailutapahtumaan, esim ruokailu, lepo, tarvikkeet
- Osoita arvostusta valmentajan työtä kohtaan, kiitä ja kannusta.
- Puhu valmentajasta arvostavasti myös lapsesi kuullen. Hän on tärkeä aikuinen lapsesi elämässä. Negatiiviset kommentit valmentajasta voi asettaa lapsen ristiriitaiseen tilanteeseen.

- Kysy valmentajalta tai seuralta mikäli apuasi tarvitaan tapahtumassa

Kilpailuissa

- Älä valmenna katsomosta / kotona
- Arvostava käytös kaikkia vastustajia ja tapahtumaan osallistuvia ihmisiä kohtaan.
- Älä arvostele urheilijoita. Ulkonäköä ei kommentoida, ei sanota että joku pitkä, lyhyt, pieni, suuri. Jätetään kokonaan pois!
- Kannusta kaikkia.
- Annamme tuomareille ja valmentajille työrauhan.
- Luo positiivista ilmapiiriä keskusteluissa, käytävillä, katsomoissa ja sosiaalisessa mediassa.
- Noudata seuralta / joukkueelta tulleita ohjeita vanhemman roolista tapahtumassa.
- Rasismille ja kiusaamiselle on ehdoton nollatoleranssi.

Kilpailun jälkeen

- Älä arvostele vastustajan tai oman seuran urheilijoita, varsinkaan lasten ja nuorten kuullen.
- Tunnista omat tunteesi ja sanoita niitä ja käy läpi jonkun vertaisen kanssa. Älä pura omia tunteitasi lapselle.
- Kuuntele lapsen omaa kokemusta tapahtumasta. Vahvista onnistumisia ja lohduta pettymyksien jälkeen.
- Älä korosta tulosta vaan keskity tapahtumasta saatuihin kokonaisvaltaisiin elämyksiin.

Valmentajat, jojat ja voimistelijat

Valmennuspäällikkö ja seuran muut päätoimiset

Valmennuspäällikkö yhdessä seuran muiden päätoimisten kanssa vastaa muun muassa seuran valmennustoiminnan kehittämisestä ja valvoo valmennuksen tasoa sekä koreografioita. Valmennuspäällikkö sekä päätoimiset työntekijät ovat jokaisen valmennustiimin tukena ja mukana joukkueiden valmennuksessa.

Vastuualmentaja

Vastuualmentaja kantaa viime kädessä vastuun joukkueen valmennuksesta. Hän koordinoi joukkueen valmennuksen suunnittelun ja toteutuksen, vaikka työ tehdäänkin yhdessä joukkueen muiden valmentajien kanssa. Vastuualmentaja hoitaa myös yhteydet vanhempiin ja seurajohtoon. Hän järjestää joukkueen vanhempainpalaverin vähintään kerran kaudessa, vastaa vanhempien sekä voimistelijoiden kanssa laadittavien pelisääntöjen tekemisestä sekä toimittaa kaikki joukkuetta koskevat tarvittavat tiedot seuran toimihenkilöille pyydettyäessä.

Valmentaja

Valmentaja toimii joukkueen valmennuksessa täysivaltaisena jäsenenä ja osallistuu joukkueen valmennuksen kehittämiseen ja toteutukseen yhdessä muiden valmentajien kanssa. Hän pitää harjoituksia ja hoitaa joukkueen asioita valmentajien yhdessä sopimalla tavalla. Hän on vastuussa niistä asioista, jotka on yhteisesti sovittu.

Apuvalmentaja

Apuvalmentaja osallistuu joukkueen valmennukseen, mutta ei kannu vastuuta valmennuksesta. Apuvalmentajat ovat usein valmennusuransa alkutaipaleella olevia nuoria ja heidän tehtävänä on auttaa valmennuksessa ja oppia itse samalla tärkeitä tietoja ja taitoja kokeneemmilta valmentajilta. Apuvalmentajana voi toimia myös kokenut ja koulutettu valmentaja, joka kuitenkin toimii kyseisen joukkueen valmennuksessa ainoastaan apuna.

Muut valmennukseen osallistuvat henkilöt

Valmennusta tukevat joukkueen tarpeiden mukaan kausittain räätälöidyt tukitoiminnot, kuten esimerkiksi baletti, fysiikkatreenit tai taitovalmennus. Tukitoimista vastaavat erityiosaajat ovat tärkeä osa valmennustiimiä ja tunnintärkeä osa harjoittelua. Balettiin, fysiikkatreeni- tai taitovalmennustunneille osallistuminen on yhtä tärkeää kuin omiin harjoituksiin osallistuminen.

Lisäksi joukkueita kehoitetaan kutsumaan harjoituksiin tuomareita sekä joukkuevoimistelun lajitekniikan tai jonkin tietyn fyysisen ominaisuuden harjoittamisen asiantuntijoita.

Joukkueenjohtaja eli jojo

Jokaiselle joukkueelle valitaan vanhempien keskuudesta joukkueenjohtaja, joka tekee yhteistyötä valmennustiimin kanssa. Valmennustiimi sopii yhdessä jojon kanssa tämän tehtävistä. Jojo voi myös delegoida tehtäviä muille joukkueen vanhemmille. Jojon tärkein tehtävä on toimia linkkinä valmentajien ja vanhempien välillä, valmentajaa tukien.

Voimistelija

Voimistelija on Lahjan Tyttöjen kausimaksun ja seuran jäsenmaksun maksanut joukkueen jäsen, joka osallistuu joukkueen harjoitteluun. Voimistelija sitoutuu noudattamaan joukkueen ja seuran pelisääntöjä. Voimistelijan tehtäviin kuuluu saapua harjoituksiin ajoissa ja asianmukaisesti varustautuneena. Voimistelijan tulee harjoituksissa harjoitella keskittyneesti ja tehdä parhaansa. Voimistelija on joukkueen jäsen ja toimii joukkueen

yhteishenkeä edesauttavasti. Voimistelija on vastuussa kilpailupuvustaan, välineistään ja tarvikkeistaan. Voimistelija edustaa Lahjan Tyttöjä ja joukkuettaan.

Kustannukset

Joukkueen valmennustiimi ja joukkueenjohtaja laatii joukkuekohtaisen budjetin jokaisen kauden alkupuolella, jonka hallitus hyväksyy. Budjetti esitellään vanhemmille ja perheet sitoutuvat budjetin mukaisiin joukkuekuluihin kaudeksi kerrallaan.

Kausimaksut

Valmennustoiminnan kausimaksujen suuruuteen vaikuttavat viikkoharjoitusmäärä ja tarjottujen vapaaehtoisten harjoitusten määrä. Kaudet ovat kevät- ja syyskausi. Käytössä sisaralennus.

Kausimaksu sisältää:

- Valmennustunnit
- Leiripäivien valmennus
- Tilavuokrat (TTCn osalta erillinen olosuhdemaksu)
- Valmentajien palkkiot ja palkat
- Valmentajien koulutuksen
- Arvokilpailuiden ja niiden karsintojen osallistumismaksut (CC, WC, EM, MM, SM sekä liittojen mestaruuskilpailut)
- Päätoimisten tuki ja seurantavastuut
- Psykkisen valmennuksen suunnitelman/ polun
- Fyysisen valmennuksen suunnitelman / polun
- Urheilijoiden henkilökohtaiset kehityskeskustelut ja oman urapolun luominen

HUOM! SV-linjan edustusjoukkueilla on eri sisältö kausimaksuissa, eikä heidän kausimaksuunsa sisälly esimerkiksi tukitoimia.

Erikseen laskutetaan matka-, majoitus- ja ruokakulut kilpailuista ja leireistä, kilpailuasut, edustusasut ja välineet, kilpailulisenssi ja vakuutus sekä seuran jäsenmaksu. Lisäksi jos joukkue käyttää valmennuksen tueksi esimerkiksi lihastasapainomittauksia, kerätään maksu erikseen.

Maksettua kausimaksua ei palauteta. Erityisen painavista syistä (esim. urheilu-uran katkaiseva vakava loukkaantuminen kauden alussa tai muutto toiselle paikkakunnalle kauden alussa) voidaan harkita kausimaksun palauttamisesta. Seuranjohto tekee päätöksen mahdollisesta kausimaksun palauttamisesta.

Jos valmennusmaksua ei ole maksettu, voimistelija ei voi osallistua joukkueen harjoitteluun. Lahjan Tyttöjen johtokunta tarkistaa kausimaksun suuruuden vuosittain.

Joukkueet siirtyvät kuukausilaskutukseen, kun budjetti kasvaa reippaasti yli kausimaksun.

Näin seura tarjoaa joukkueen urheilijoille tasaisen maksusysteemin jokaiselle kuukaudelle. Valmentajat tekevät budjetin kaudelle, josta seura muodostaa kuukausilaskun summat ja laskuttaa tasasumman joka kuukausi. Lisäksi kauden loputtua seura tekee tasa-laskun todellisten kulujen mukaan jokaiselle tytölle. Ne joukkueet, jotka eivät kuulu kuukausilaskutuksen piiriin saavat todellisista kuluista laskun aina sen jälkeen, kun niitä on syntynyt.

Laskutus tapahtuu MyClubin kautta verkkomaksuna tai laskulla, jolloin maksuaikaa on vähintään kaksi viikkoa. Jokainen lasku on maksettava omalla viitenumerollaan oikealla summalla, ei yhtenä ”könttänä”. Muuttuneet sähköpostiosoitteet ja muut yhteystiedot tulee infota vastuvalmentajan kertomalla tavalla ja käydä korjaamassa välittömästi jäsenrekisteriin Hoikaan ja MyClubiin.

Lisenssi

Jokaisella voimistelijalla tulee olla voimassaoleva kilpailulisenssi, joka maksetaan lajiliitolle. Lisenssiin on oston yhteydessä mahdollista ottaa myös urheiluvakuutus. Lisenssit ostetaan syyskauden alussa. Jokaisella joukkueen jäsenellä tulee olla joko lisenssin yhteydessä ostettu vakuutus tai oma kilpaurheilun ja joukkuevoimistelun kattava vakuutus. Voimistelijat eivät ole vakuutettuja seuran toimesta.

Jäsenmaksu

Jäsenmaksu ei sisälly kausimaksuihin, mutta se laskutetaan kausimaksun yhteydessä. Jäsenmaksun maksamalla olet seuran jäsen ja oikeutettu Lahjan Tyttöjen jäsenetuihin, jotka löytyvät nettisivuilta. Jäsenenä voit myös osallistua seuran kevät- ja syyskokoukseen. Jokaiselle jäsenmaksun maksaneelle myönnetään jäsenkortti.

Kannatusjäsenmaksu

Mikäli haluat olla omalta osaltasi tukemassa Lahjan Tyttöjen toimintaa, voit liittyä kannatusjäseneksi. Kannatusjäsenmaksu on 20€ / 50€ / 100€ / haluamasi summa oman valintasi mukaan. Liittyminen tapahtuu nettisivujen kautta.

Varainhankinta

Seuran yhteisiä talkoita, joihin vanhempien edellytetään osallistuvan, on Lahjan Tyttöissä hyvin vähän. Joukkueet voivat hakea seuralle tehtävien talkoiden lisäksi myös omalle joukkueelle tulevia talkoita, jotka seura jakaa joukkueille tasapuolisesti budjettien suuruudet huomioiden.

Jokainen joukkue voi harjoittaa varainhankintaa itsenäisesti, kuitenkin seuran hallituksen luomissa ja hyväksymissä puitteissa.

- Varainhankinnan tuottoja ei kohdisteta varainhankintaan osallistumisen suhteessa, vaan kerätyt varat käytetään kokonaisuudessaan tasaisesti koko ryhmän hyväksi.
- Keräystoiminta on laajuudeltaan pienimuotoista.
- Yhdistyksen tuotteista perimä hinta on korkeampi kuin vastaavista tuotteista muutoin maksetaan ja tuotteiden ostoon liittyy ostajan kannalta arvioituna tukemistarkoitus, esim. merkintä/tarra "Kiitos tuesta joukkueelle".
- Myynti tapahtuu talkootyönä eikä myyntiä toteuteta pysyvästä liikepaikasta, kuten internet-kaupasta tai kauppaliikkeestä.
- Toiminta on satunnaista eikä sitä harjoiteta suunnitelmallisesti.
- Jokainen myyntikampanja päätetään erikseen, eikä toiminta ole jatkuvaa.
- Myynti kohdistuu lähes yksinomaan ryhmän jäseniin ja heidän läheisiinsä. Tuotteita ei muutoin markkinoida.
- Tilauksesta tapahtuva myynti, johon ei sisälly riskiä.

Vanhemman rooli ja tehtävät

Vanhempien ensisijainen tehtävä on kannustaa urheilijoita harrastuksessaan. Lisäksi kuljettaminen ja tietenkin kustantaminen lankeavat vanhempien tehtäviksi, joten usein puhutaankin urheilijoiden vanhempien roolin "kolmesta koosta".

K – kannusta

K – kuljeta

K – kustanna

Tärkeää on hyväksyä, positiivinen ja kannustava asenne niin voimistelijoita kuin valmentajiaakin kohtaan. Valmennukseen liittyvistä asioista voi kysellä valmentajilta ja valmennuspäälliköltä. Valmentajien pitämät vanhempainvartit on tärkeä kommunikointikanava perheiden ja valmentajien välillä.

Ongelmatilanteissa vanhemman vastuulla on selvittää tilanteet asiallisesti asianosaisten kanssa. Väärinkäsitykset selviävät useimmiten kysymällä. Tarvittaessa valmennuspäällikkö tai muut seuran päätoimiset työntekijät tulevat mielellään mukaan keskustelemaan vanhemman ja valmentajan kanssa.

Kun ristiriitatilanne/väärinkäsitys valmentajan ja perheen välillä saadaan ratkaistua parhain päin, lapsi voi silti jäädä epäluuloiseksi tai kyseenalaistaa valmentajan osaamisen, mikäli on huomannut vanhempansa tekevän näin ongelmatilanteessa. Ratkaisevassa roolissa onkin vanhempi, joka omalla käytöksellään viestii lapselle tämän voivan luottaa omaan valmentajaansa.

Parasta tukea voi osoittaa luottamalla valmentajiin ja seuraan ja arvostamalla heidän työpanostaan. Tärkeää on seurata valmentajien ja seuran tiedotteita tarkasti. Vanhemmille järjestetään sekä joukkuekohtaisia että ikäkauden yhteisiä vanhempainiltoja, joihin osallistuminen on suotavaa. Tapaamisissa vanhemmat voivat yhdessä muiden vanhempien ja valmentajien kanssa keskustella joukkueen, ikäkauden ja seuran asioista avoimesti. Näissä tilaisuuksissa myös autetaan ja opastetaan ymmärtämään sekä

tukemaan nuoren urheilijan harjoittelua ja sitä tukevia toimia kuten arkiliikunnan harrastamista, syömistä ja nukkumista.

Seurassa urheilevan lapsen ja nuoren tulisi harrastaa ohjaamatonta arkiliikuntaa siinä missä muiden ikäistensäkin. Joukkuevoimistelu on monipuolinen laji, mutta se ei korvaa arkiliikunnan tarvetta. Monipuolinen liikkuminen on luuston sekä yleiskunnan kehittymisen kannalta todella tärkeää, esimerkiksi erilaiset pihapelit tarjoavat hauskoja tapoja liikkua arkena. Myös perheen yhteiset liikuntahetket ovat tärkeitä.

Toivottavaa on, että vanhemmat kannustavat urheilijoita liikkumaan muuallakin kuin harjoituksissa. Esimerkiksi koulu- ja treenimatkojen kävely tai pyöräily on erinomaista arkiliikuntaa.

Vanhempaintiimi

Vanhempaintiimi on kaikille valmennustoiminnassa mukana olevien vanhemmille avoin tiimi. Tiimin tarkoitus on vastata Lahjan Tyttöjen fanikulttuurin ylläpitämisestä ja edistämisestä sekä kilpailukannustusmatkojen järjestelyistä. Lisäksi tiimiltä toivotaan varainhankinta- ja seuratuoteideoita sekä seuratyön organisointiapua tiedottamisen ja talkooväen rekrytoinnin muodossa.

Voimistelijoiden turvallinen toimintaympäristö

Valmennuksessa huomioidaan jokaisen voimistelijan oikeus psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen turvallisuuteen. Toimintamme sekä olosuhteet harjoitteluun ja kilpailemiseen ovat turvallisia. Lahjan Tyttöissä ei hyväksytä minkäänlaista kiusaamista, häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Mahdollisiin epäkohtiin puututaan välittömästi. Kaikkia voimistelijoita kohdellaan yhdenvertaisesti ja jokainen voimistelija hyväksytään omana itsenään.

Vastuullisuus Lahjan Tyttöissä

Vastuullisuustyö on tärkeä osa Lahjan Tyttöjen toimintaa. Seuran hallitus johtaa yhdessä päätoimisten kanssa vastuullisuustyötä. Vastuullinen voimistelutoiminta on laadukasta ja yhteiskuntavastuullisesti toteutettua toimintaa.

Terveelliset elämäntavat

Urheilevan, kasvavan lapsen tulee saada ravinteikasta ja monipuolista ruokaa. Hyvä ravinto on avainasemassa, kun puhutaan terveydestä ja jaksamisesta. Valmentajat

ohjaavat voimistelijoita oikeanlaisiin ruokatottumuksiin. Seura järjestää tarvittaessa ravintoluentoja voimistelijoille ja vanhemmille.

Lahjan Tytöt eivät hyväksy voimistelijoiden päihteiden käyttöä. Voimistelijoita opastetaan terveellisiin elämäntapoihin treenisalilla.

Sosiaalisen median suositukset

Kotona on hyvä käydä keskustelua lapsen ja nuoren käyttäytymisestä netissä ja erilaisissa sosiaalisen median foorumeissa. Vanhempien toivotaan antavan palautetta suoraan joukkueen valmentajille tai seuralle, ei internetin kautta.

Positiivista seurahenkeä ja voimistelun näkyvyyttä voi edistää tykkäämällä ja jakamalla Lahjan Tyttöjen uutisia ja kuvia Facebookissa ja Instagramissa.

Sosiaalisen median pelisäännöt on tarkoitettu Lahjan Tyttöjen voimistelijoille, heidän huoltajilleen, valmentajille ja muille seuratoimijoille. Me luomme yhdessä mielikuvan seurastamme ja koko lajista.

- Muista Lahjan Tyttöjen positiivinen ja urheilullinen imago!
- Ole varovainen ja käytä tervettä järkeä käyttäessäsi internetiä.
- Älä koskaan luovuta henkilökohtaisia tietojasi kenellekään.
- Jos jokin netissä lukemasi asia tuntuu epäilyttävältä, kysy asiasta valmentajalta tai seuran edustajalta. Netissä liikkuu paljon paikkaansa pitämättömiä juoruja.
- Harkitse tarkkaan, mitä ja kenelle haluat kertoa yksityiselämästäsi. Mitään nettiin laitettua ei saa sieltä kokonaan pois.
- Kuka tahansa voi löytää ja väärinkäyttää netistä löytyviä kuvia ja tietoja.
- Älä julkaise kuvia ilman lupaa, vaan varmista aina sekä kuvaajan että kuvatun henkilön lupa kuvan julkaisuun.
- Älä kiusaa ketään, arvostele muita, puhu rumia, kerro oman tai muiden joukkueiden sisäisistä asioista tai levittele perättömiä juoruja.
- Vaikka esiintyisit netissä anonyyminä, käyttäydy silti kuin toimisit omalla nimelläsi.
- Pyri olemaan hyvä esimerkki muille niin verkossa kuin sen ulkopuolellakin.
- Edustat sosiaalisessa mediassa itseäsi, joukkuettasi ja Lahjan Tyttöjä.