



Joukkuevoimisteluvalmennus Raision Jumppareissa

www.raisionjumpparit.fi 
toimisto@raisionjumpparit.fi 
0401949420 



Arvot ja keskeiset periaatteet

- **Liikunnan ilo ja uuden oppimisen riemu**
- **Reilu ja avoin meininki, voimistelijoita kunnioittava kohtelu**
- **Yhdenvertaisuus** (kaikki voimistelijat ja kokoonpanot ovat keskenään samanarvoisia, jokaiselle taataan laadukas ja yksilöllinen valmennus)
- **Lapsi- /nuorilähtöisyys, osallisuus** (lähtökohta: valmennusta järjestetään voimistelijoita varten, voimistelijoiden iän ja kehitysvaiheen huomioiminen, voimistelijoiden vaikutusmahdollisuudet mm. säännöllisten palautekäytäntöjen avulla, vastuunkantaminen mm. nuvo-toiminnassa)
- **Pitkäjänteisyys ja monipuolisuus** (urheilullisuuden korostaminen, kuhunkin ikäkauteen sopivat ja turvalliset harjoittelumenetelmät, kasvatukselliset näkökohdat)
- **Mahdollisimman matalat harrastuskulut** (varustehankintojen ja muiden kulujen minimoiminen voimistelijoiden ikä ja uran vaiheet huomioiden, varainhankintamahdollisuuksien tarjoaminen halukkaille, avoimet talousarviot, vapaaoppilasmahdollisuudet hakemusten mukaan)
- **Drop out –ilmiön ehkäiseminen** (Kaikkien edellisten lisäksi mahdollistetaan harrastaminen alusta alkaen kullekin voimistelijalle sopivalla tavoite- ja taitotasolla, kunkin motivaatiota vastaavin treenimäärin)





Ikäkausivalmennuksen rakenne RaJussa





Ikäkausivalmennuksen periaatteita RaJussa

- Valmennusryhmät muodostetaan ikäkausiperiaatteella – pääsääntöisesti kaksi ikäluokkaa samassa.
- Jokaisesta valmennusryhmästä muodostetaan useampia (2-3) kokoonpanoja.
- Kaikkiin kokoonpanoihin pyritään saamaan 8-12 tyttöä.
- Kokoonpanot muodostetaan ensisijaisesti motivaation mukaan sekä vanhemmalla iällä valintoihin vaikuttaa motivaation lisäksi taidot.
- Ikäluokkakohtaiset valmentajat toimivat ja kehittävät valmennusta tiiviissä yhteistyössä, ja myös kokoonpanot harjoittelevat säännöllisesti yhdessä.

Ikäkausivalmennuksen etuja:

- Voimistelijoiden siirtymiset ikäkausiperusteisten kokoonpanojen välillä on joustavaa, koska kokoonpanot päivitetään puolivuositain ja sekä voimistelijat että valmentajat tuntevat yhteistyön ansiosta toisensa. Tämä ehkäisee osaltaan myös DropOut-ilmiötä mahdollistamalla voimistelun harrastamisen omalla motivaatio- ja taitotasolla uran eri vaiheissa vaihtelevien elämäntilanteiden mukaan.
- Tämä on voimistelijoille turvallista ja palkitsevaa, kun valmentajat pystyvät huomioimaan kunkin kokoonpanon erityiset toiveet ja valmennukselliset tarpeet yksilöllisemmin.



5-7-vuotiaiden esivalmennus

Ikäkauden painopisteet:

urheilusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen, riittävä kokonaisliikuntamäärä (3h/pv), perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu, kasvun ja kehityksen huomioiminen, urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa

Viikkoharjoitteluohjelma, esimerkki:

5-6v. (1.-2. treenikausi) = 2krt/vk (=1krt/vk lajitreeni 75' + perustunti 45')

6-7v. (1.-2. treenikausi) = 2krt/vk (= 1krt/vk lajitreeni 90' + perustunti 60')

6-7v. (2.-3. treenikausi, H/K) = 3krt/vk (=2krt/vk lajitreeni 90-120' + perustunti 60')

6-7v. (2.-3. treenikausi, K/Team) = 3krt/vk (=3krt/vk lajitreeni 90-120')

Jakautuminen tyttöjen motivaation ja iän mukaan 1-3 kokoonpanoon tyttöjen määrästä ja ikäluokan aloitusvuodesta riippuen. Ikäkauden valmennusryhmä nimetään sillä kaudella, jolloin se osallistuu ensimmäisen kerran Stara-tapahtumaan.

Ikäkauden vuosittaiset tapahtumat:

Seuran näytökset, katselmukset ja mahdollinen Stara-tapahtuma (kevät). Eniten harjoitteleva kokoonpano osallistuu myös syyskaudella Stara-tapahtumaan.

Huom. Ikäkauden ohjelmissa ja puvuissa hyödynnetään mahdollisimman paljon kierrätystä.

Lisäksi: kummitoiminta, ikäkauden yhteiset ohjelmaleirit (1-2 krt/kausi), ns. kunniakirjamerkkien suoritus (lajitaidot ja liikkuvuus). Ikäkausi ei vielä pääsääntöisesti osallistu muille leireille eikä seuran järjestämiin yhteistreeneihin.



8-10-vuotiaat

Ikäkauden painopisteet:

urheilusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen, riittävä kokonaisliikuntamäärä (3h/pv), perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu, kasvun ja kehityksen huomioiminen, urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa

Viikkoharjoitteluohjelma, esimerkki:

H = 2 krt/vk

K = 3-4 krt/vk (=3-4krt/vk lajitreeni 120' + baletti 60' treenin yhteydessä)

Team = 3-5 krt/vk (=3-5krt/vk lajitreeni 120-150' + baletti 60' treenin yhteydessä)

Jakautuminen tyttöjen motivaation mukaan 1-3 kokoonpanoon tyttöjen määrästä ja ikäkauden aloitusvuodesta riippuen. Syys- ja kevätkaudella järjestetään 2-3 treeniä, joihin osallistuvat ikäkauden kaikkien kokoonpanojen tytöt yhdessä. Viikkotreeneit järjestetään mahdollisuuksien mukaan / osittain yhteisillä salivuoroilla. Harjoitteluun sisällytetään lajille tärkeää oheisharjoittelua, esimerkiksi balettia.

Ikäkauden vuosittaiset tapahtumat:

Seuran näytökset ja katselmukset, 1-6 Staraa. Team-joukkue osallistuu halutessaan 8-10v sarjaan.

Lisäksi: RaJun kaikkien JV-valmennusryhmien yhteinen leiri elokuussa ja muut yhteistreenit kauden aikana, kummitoiminta, ikäkauden yhteiset ja kokoonpanojen omat ohjelmaleirit, ns. kunniakirjatestit (lajitaidot, liikkuvuus, vartalonhallinta).



10-12-vuotiaat

Ikäkauden painopisteet:

urheilusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen, riittävä kokonaisliikuntamäärä (3h/pv), perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu, kasvun ja kehityksen huomioiminen, urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa

Viikkoharjoitteluohjelma, esimerkki:

H = 2 krt/vk

K = 3-4 krt/vk (=3-4 krt/vk lajitreeni 120-150' + baletti ja muut oheistreenit)

Team = 4-6 krt/vk (=4-6 krt/vk lajitreeni 120-150' + baletti ja muut oheistreenit)

Jakautuminen tyttöjen motivaation ja taitojen mukaan 1-3 kokoonpanoon. Syys- ja kevätkaudella järjestetään 2-3 treeniä, joihin osallistuvat ikäkauden kaikkien kokoonpanojen tytöt yhdessä. Viikkotreenit järjestetään mahdollisuuksien mukaan / osittain yhteisillä salivuoroilla.

Ikäkauden vuosittaiset tapahtumat:

H: seuran näytökset ja katselmukset, kilpailut 10-12-vuotiaiden sarjassa tai Stara

K ja Team: seuran näytökset ja katselmukset, kilpailut 10-12-vuotiaiden sarjassa

Lisäksi: RaJun kaikkien JV-valmennusryhmien yhteinen leiri elokuussa ja muut yhteistreenit kauden aikana, kummitoiminta, mahd. Voimisteluliiton leirit



12-14-vuotiaat

Ikäkauden painopisteet:

voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen, harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen, laajan liikevalikoiman saavuttaminen, kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdyksen aikana, murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen

Viikkoharjoitteluohjelma:

H = 2 krt/vk

K = 3-5 krt/vk (= 3-5 krt/vk lajitreeni 120-180' + baletti-, fysiikka- ja muut oheistreenit)

Team = 5-7 krt/vk (=5-7 krt/vk lajitreeni 120-180' + baletti-, fysiikka- ja muut oheistreenit)

Jakautuminen tyttöjen motivaation ja taitojen sekä harrastajamäärän mukaan 1-3 kokoonpanoon (yhteistyötä sisarseurojen kanssa). Syys- ja kevätkaudella järjestetään 2-3 treeniä, joihin osallistuvat ikäkauden kaikkien kokoonpanojen tytöt yhdessä. Viikkotreenit järjestetään mahdollisuuksien mukaan / osittain yhteisillä salivuoroilla.

Ikäkauden vuosittaiset tapahtumat:

H: seuran näytökset ja katselmukset, kilpailut 12-14-vuotiaiden harrastesarjassa

K: seuran näytökset ja katselmukset, kilpailut 12-14-vuotiaiden kilpasarjassa

Team: seuran näytökset ja katselmukset, kilpailut 12-14-vuotiaiden SM-sarjassa

Lisäksi: RaJun kaikkien JV-valmennusryhmien yhteinen leiri elokuussa ja muut yhteistreenit kauden aikana, kummitoiminta, mahd. Voimisteluliiton leirit



14-16-vuotiaat

Ikäkauden painopisteet:

voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen, harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen, laajan liikevalikoiman saavuttaminen, kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdysten aikana, murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen

Viikkoharjoitteluohjelma:

H = 2 krt/vk

K = 3-5 krt/vk (=3-5krt/vk lajitreeni 120-180' + baletti-, fysiikka- ja muut oheistreenit)

Team = 6-8 krt/vk (=6-8krt/vk lajitreeni 120-180' + baletti-, fysiikka- ja muut oheistreenit)

Jakautuminen tyttöjen motivaation ja taitojen sekä harrastajamäärän mukaan 1-3 kokoonpanoon (yhteistyötä sisarseurojen kanssa). Syys- ja kevätkaudella järjestetään 2-3 treeniä, joihin osallistuvat ikäkauden kaikkien kokoonpanojen tytöt yhdessä. Viikkotreeneit järjestetään mahdollisuuksien mukaan / osittain yhteisillä salivuoroilla.

Ikäkauden vuosittaiset tapahtumat:

H: seuran näytökset ja katselmukset, kilpailut 14-16-vuotiaiden harrastesarjassa

K: seuran näytökset ja katselmukset, kilpailut 14-16-vuotiaiden kilpasarjassa

Team: seuran näytökset ja katselmukset, kilpailut 14-16-vuotiaiden SM-sarjassa

Lisäksi: RaJun kaikkien JV-valmennusryhmien yhteinen leiri elokuussa ja muut yhteistreenit kauden aikana, kummitoiminta, mahd. Voimisteluliiton leirit



yli 16-vuotiaat

Ikäkauden painopisteet:

Harraste- ja kilpavalmennuksessa: osaamisesta nauttiminen, kuormituksen ja palautumisen oikea suhde, aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen; huippuvalmennuksessa: kuormituksen ja palautumisen oikea suhde, huippusuorituksien saavuttaminen, kilpaileminen ja voittaminen arvokilpailuissa, aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen

Viikkoharjoitteluohtjelma:

H = 2 krt/vk (=1krt/vk lajitreeni 120' + perustunti 60')

K = 3-5 krt/vk (=3-5krt/vk lajitreeni 120-180' + baletti-, fysiikka- ja muut oheistreenit)

Team = 6-10 krt/vk (=6-8krt/vk lajitreeni 120-180' + baletti-, fysiikka- ja muut oheistreenit)

Jakautuminen tyttöjen motivaation ja taitojen sekä harrastajien määrän mukaan 1-3 kokoonpanoon (yhteistyötä sisarseurojen kanssa). Syys- ja kevätkaudella järjestetään 2-3 treeniä, joihin osallistuvat ikäkauden kaikkien kokoonpanojen tytöt yhdessä. Viikkotreeneit järjestetään mahdollisuuksien mukaan / osittain yhteisillä salivuoroilla.

Ikäkauden vuosittaiset tapahtumat:

H: seuran näytökset ja katselmukset, kilpailut yli 16-vuotiaiden harrastesarjassa

K: seuran näytökset ja katselmukset, kilpailut yli 16-vuotiaiden kilpasarjassa

Team: seuran näytökset ja katselmukset, kilpailut yli 16-vuotiaiden SM-sarjassa

Lisäksi: RaJun kaikkien JV-valmennusryhmien yhteinen leiri elokuussa ja muut yhteistreenit kauden aikana, kummitoiminta, mahd. Voimisteluliiton leirit



Ikäluokkien nimeäminen

Ikäluokka valitsee/keksii itse teeman mukaisen nimen ja ilmoittaa sen seurakoordinaattorille ja lajivastaavalle.

Ikäluokkien nimeäminen kilpailusarjan mukaan:

- Alle 14vuotiaiden sarjat: Team Kohina, Kohina K, Kohina H
- 14-16-vuotiaiden sarjat: RaJu Jr Team, RaJu Jr Kilpa Team, RaJu Jr Harraste Team
- Yli 16-vuotiaiden sarjat: RaJu Team, Raju Kilpa Team, RaJu Harraste Team

Teema: Veden ”olomuodot”

Esim. Solina, Kohina, Pauhu, Kumu, Pisara, Usva, Sumu, Aalto, Laine, Virta, Tyrsky, Pilvi, Kaste, Loiske, Lähde, Meri...



Valmennusryhmien toiminta

- Valmennusryhmät pyrkivät osallistumaan kausittain samoihin tapahtumiin ja kilpailuihin mm. huoltajien, arvien ja tuomarien rekrytoinnin helpottamiseksi.
- Jokaiselle uudelle, toimintansa ”vakiinnuttaneelle” ikäkaudelle on valittava joukkueenjohtaja ja rahastonhoitaja.
- Yli 8-vuotiaiden valmennusryhmien yhteinen leiri elokuussa.
- Kummitoiminta: Jokaisella ikäluokalla on oma kummijoukkue, jonka kanssa järjestetään kausittain vähintään kahdet yhteiset treenit vuorovetoisesti. Toiminta ns. yhden ikäluokan yli.
- Kaikkiin ikäluokkiin otetaan uusia voimistelijoita kevätkauden jälkeen ja vuodenvaihteessa, pienimpien tyttöjen kokoonpanoihin myös syyskauden alussa.
- Kaikkien lajien valmennusryhmien yhteiset ikäluokkakohtaiset rekrykirjeet ja some- & nettimainonta näytöksissä sekä toukokuussa, elokuussa ja joulukuussa.
- Ikäluokkien avoimet treenit uusille voimistelijoille vuosittain toukokuussa ja joulukuussa.





Valmennuksen kehittäminen ja koordinointi

Valmentajat kokoontuvat n. 4-5 krt vuodessa. JV-lajivastaava tuottaa palaverien muistiot ja asialistat valmentajia osallistaen. Yhteistyön lisäämisen tavoitteena on kohottaa valmentajien osaamistasoa yhteiskehittämisen, yksilöllisten koulutussuunnitelmien ja RaJuAkatemian (aloittavat valmentajat) avulla mm. seuraavilla osa-alueilla: valmennuksen suunnittelu ja seuranta, fyysinen ja psyykinen valmennus, lajitaitovalmennus, pedagogiset valmennustaidot, viestintä, tuomarikoulutus.

Alustava vuosikello valmentajille

Tammi-helmikuu: syyskauden palautteet, kevätkauden yhteiset käytännöt (yhteiset treenit, kummitreenit, yms.) kisakalenteri ja katselmus, arvi- ja tuomaritarpeet

Huhtikuu: valmentajatarpeet ja rekrytointisuunnitelmat seuraavalle kaudelle, kevään voimistelijarekry päivä, kesäkauden suunnittelu

Touko-kesäkuu: kevätkauden palautteet, syyskauden alustava katselmus- ja kisakalenteri → arvi-/tuomaritarpeet, muut tapahtumat, näytökset ja koulutukset (seuran omat ja muut), yli 8-vuotiaiden yhteinen Elokuu-leiri suunnittelu, tulevan kauden valmennuksen suunnittelu ja ikäluokkakohtaiset tavoitteet, lihastasapainokartoitukset ja muut ”testaukset” tulevalla kaudella


Elokuu: talvikauden vuorot ja salikäytännöistä sopiminen, valmennustoiminnan pelisääntöjen päivittäminen ja seuran oma valmentajakoulutus, valmennusryhmien yhteinen vanhempainilta & vanhempien pelisäännöt

Loka-marraskuu: vuodenvaihteen voimistelijarekry



**Raison
Jumpparit**

www.raisionjumpparit.fi 

toimisto@raisionjumpparit.fi 

0401949420 