



Valkeakosken  
**VOIMISTELIJAT**

TOIMINTASUUNNITELMA 2024

## 1 SEURAN KUVAUS

Valkeakosken Voimistelijat ry on helmikuussa 2019 perustettu Valkeakoskella toimiva voimistelu-seura, joka kuuluu jäsen seurana Suomen Voimisteluliittoon sekä Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:hyn (HLU) ja Suomen Cheerleadingliittoon (SCL).

Seuran jäsenistö, yli 1000 jäsentä, koostuu aikuisista, nuorista ja lapsista kaikissa ikäryhmissä.

Seuran ylintä päätäntävaltaa käyttää seuran kokous. Sääntömääräisiä kokouksia pidetään vuodessa kaksi; kevät- ja syyskokous.

Seuran toimintaa ja taloutta suunnittelee, kehittää ja ylläpitää vuosikokouksen valitsema hallitus. Seuran perustoimintaa tukee seuran hallintoon kuuluvat toiminnot kuten taloushallinto, viestintä ja markkinointi, henkilöstöhallinto sekä toimistopalvelut.

Seurassa toimii yhteensä noin 120 ohjaajaa, valmentajaa ja/tai valmennuksen avustajaa sekä vapaaehtoista.

Valkeakosken Voimistelijat ry tarjoaa jäsenistölleen muun muassa monipuolista kuntoliikuntaa aikuisille, tempu- ja perusvoimisteluryhmiä lapsille, showtanssia ja cheerleadingia nuorille sekä perheliikuntaa koko perheelle. Kilpalajeista ja kilpailemisesta kiinnostuneille lapsille ja nuorille on tarjolla valmennustoimintaa sekä kilpa-aerobicin että joukkuevoimistelun parissa.

## 2 SEURAN TOIMINNAN TARKOITUS

Valkeakosken Voimistelijat ry:n tarkoituksena on edistää eri-ikäisten jäsentensä monipuolista voimistelun ja liikunnan harrastamista yksilöllisten edellytysten ja tarpeiden mukaisesti. Lisäksi seuran tarkoituksena on mahdollistaa osallistuminen edellä mainittua harrastamista tukevaan yhdistystoimintaan sekä edistää yhteisöllisyyttä ja liikuntakasvatusta.

Tavoitteena on tarjota seuran jäsenille mahdollisuus harrastaa voimistelua ja liikuntaa tasa-arvoisessa ja turvallisessa toimintaympäristössä monipuolisesti kuntoillen, kilpaillen tai huipulla urheilun ja terveitä elämäntapoja noudattaen. Lisäksi seuran toiminnan perustana ovat liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet.

### 2.1 Arvot ja visio

Seura toimii urheilun ja liikunnan eettisten periaatteiden lisäksi arvojensa mukaisesti. Arvot ohjaavat jokapäiväistä toimintaa ja päätökset tehdään arvojen mukaisesti pyrittäessä kohti vision toteuttamista.

ETEENPÄIN: kehittyminen, uudistuminen, kehittyvä seura

YHDESSÄ: yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen, innostus, kunnioitus, avoimuus

ILO: liikunnan ilo; elämyksellisyys; tyytyväiset toimijat, jäsenet ja liikkujat; voimistelu elämäntapa

LAATU: organisoitu, ammattimaisuus, tavoitteellisuus, menestys, resurssit, vastuullisuus, positiivinen maine, osaavat tekijät (ohjaajat, valmentajat, hallinto)

Valkeakosken Voimistelijat ry:n visiona on, että Valkeakoskella voimistelu sen eri muodoissaan on kaupungin innostavin ja liikuttavin liikuntaharrastus, joka pitää kunnossa kaiken ikää sekä tarjoaa elämyksiä, onnistumisia, yhteisöllisyyttä, iloa ja menestystä. Valkeakosken Voimistelijat ry on laadukas ja turvallinen liikuttaja paikkakunnalla ja kansallisesti arvostettu voimisteluseura.

### 2.2 Painopistealueet

Seura on tehnyt aktiivista strategian mukaista työtä ja seuran ensimmäinen strategiakausi on tulossa päätökseen. Uutta strategiaa lähdetään rakentamaan vuoden 2023 lopussa. Vuodelle 2024 painopisteet ovat:

1. Olosuhteiden kehittäminen:

- harrastetoiminta siirretty omiin tiloihin, jatkuva kartoitus laadukkaampien tilojen löytämiseksi

- lasten toiminta lähelle lapsiperheiden asuinpaikkoja, helppo saavutettavuus

## 2. Meidän VaVo, imago, näkyvyys

- Yhteenkuuluvuuden tunne ja seurahenki fokukseen
- Ohjaajien ja valmentajien arvostus näkyväksi
- Oman näkyvyyden ja aseman hyödyntäminen sponsoroinnissa, yhteistyökumppanien sitouttaminen
- Näkyvyys tapahtumissa, yhteistyö muiden toimijoiden kanssa
- Vastuullisuus

## 3. Seuran talouden turvaaminen

- uudistuminen tulonhankinnassa, yritys- ja yhdistysyhteistyö, yhteistyö kaupungin kanssa
- yritys yhteistyön toimintatapojen uudistaminen
- vastuullinen taloudenhoito

Painopistekokonaisuuksia edistetään erikseen perustettavissa strategiatyöryhmissä ja niiden edistymistä seuraa hallitus.

## 3 HALLINTO

### 3.1 HALLITUS

Seuran hallitus kokoontuu vuoden aikana noin 13 kertaa. Vuoden 2024 tavoitteena on edistää aloitettua strategiatyötä. Strategisten painopisteiden etenemistä seurataan jokaisessa hallituksen kokouksessa. Painopisteet ovat vastuutettu hallituksen jäsenille.

Vuoden aikana jatketaan tiedonkulun kehittämistä hallituksen ja muiden seuratoimijoiden kesken.

Hallituksen toiminnan kehittämiseksi hallitus pitää vuosittain strategiapäivän ja toiminnansuunnittelupäivän, jonne kutsutaan henkilökunta ja tarvittaessa tiimien vetäjät.

### 3.2 TYÖNTEKIJÄT, TOIMISTO

Seuran toimisto sijaitsee Valkeakosken Lumikorven alueella osoitteessa Mottitie 2. Toimistolla työskentelee toiminnanjohtaja, kilpa-aerobicin päävalmentaja ja valmentaja, joukkuevoimistelun lajivastaava sekä liikuntaneuvojaopiskelija.

Samoissa vuokratiloissa sijaitsee myös toistaiseksi seuran kaksi liikuntatilaa VaVo-Sali I ja II, joissa järjestetään osa valmennustunneista sekä joitakin harrasteliikunnan tunteja. Osa tunneista pidetään edelleen Valkeakosken kouluilla sekä muissa kaupungin vuokratiloissa kaupungin salivuoroja-koja noudattaen. Tavoitteena on säilyttää VaVo-salin ja siellä sijaitsevan joustoparketin aktiivinen käyttö kilpa-aerobicin harjoitteluun.

Loppuvuodesta 2023 valmistunut sidosryhmäanalyysi otetaan tehokkaaseen käyttöön, sen myötä saamme ryhtiä johtajuuteen ja hallintoon järkevöittämistä, kun sovitaan selvästi, kenen vastuulla on tehdä yhteistyötä sidosryhmien kanssa.

### 3.3 Talous ja järjestelmät

Vuoden 2024 tärkeimpänä tavoitteena on haastavassa taloustilanteessa sopeuttaa seuran kulurakennetta vastaamaan tulovirtoja ja varmistaa seuran toimintaedellytykset myös jatkossa.

Yhdistyksen tuotot tulevat pääasiassa koostumaan jäsenmaksuista, jäsenten maksamista harraste- ja valmennusmaksuista, avustuksista sekä omatoimisesta varainhankinnasta ja seuran tarjoamista liikuntapalveluista. Tavoitteena on tarjota muun muassa kaupungille liikunnallista

iltapäiväkerhotoimintaa, muille yhdistyksille tai yrityksille terveystoimintaa tai työkykyä ylläpitäviä liikuntapalveluja.

### **3.4 Jäsenhankinta**

Tavoitteena on olla jäsenmäärään perustuen suurin valkeakoskelainen liikunnan ja urheilun yhdistystoimija. Jäsenistö koostuu naisista, miehistä, nuorista ja lapsista kaikissa ikäryhmissä.

Jäsenhankintaa tehdään aktiivisella markkinoinnilla sekä kohdennetulla tarjonnalla.

## **4 TÄHTISEURA**

Tähtiseura on Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen luoma laatuohjelma.

Seura on auditoitu lokakuussa 2023, jatkamme sen jälkeistä kehittämispolkua. Suurin tehtävä on vastuullisuussuunnitelman, Suomen Voimisteluliiton lasten voimistelun linjausten sekä seuran uuden harrastajan polun jalkauttaminen vuoden 2024 aikana. Seuran Tähtiseuratiimi pitää huolen, että kriteerit pysyvät jatkossakin kunnossa.

## **5 HARRASTELIIKUNTA**

Harrasteliikunnan kehittämisestä vastaa seuran henkilökunta sekä harrastetoiminnasta vastaava hallituksen jäsen. Harrasteliikuntaa kehittää ja ideoi myös harrastetiimi, jonka harrastevastaava kokoaa seuran ohjaajista ja toimijoista. Seuran tuntitarjonta tukee koko eliniän jatkuvaa liikuntaharrastusta. Tavoitteena on Valkeakosken Voimistelijat ry:n harrasteliikunnan jatkuvuuden ja tunteiden laadukkuuden varmistaminen.

### **5.1 Lasten ja nuorten harrasteliikunta**

Seuran tavoitteena on tarjota monipuolisesti ryhmiä eri-ikäisille lapsille ja nuorille kuten tempputunteja, tanssiryhmiä ja sekä lajien harrasteryhmiä. Lasten ryhmissä keskitytään perusvoimistelutaitojen opettelemiseen leikinomaisesti lapsen ikä- ja taitotasoa huomioiden.

Vuonna 2024 tavoitteena on säilyttää tarjontamme lapsille ja nuorille monipuolisena, saavutettavuutta ja yhdenvertaisuuden toteutumista painottaen.

Kilpa-aerobicin ja joukkuevoimistelun harrasteryhmien kautta on mahdollisuus edetä valmennusryhmiin.

Nuorille tarjotaan erilaisia tanssi- ja treeniryhmiä.

Cheerleading toimintaa kehitetään. Jatkamme toiminnan kasvatusta ja kasvatetaan osallistujamääriä kolmessa eri ikäryhmässä. Tulevaisuudessa tavoitteena on lisätä cheerleadingin polulle myös harrasta kilpaillen -taso nykyisen harrastepolun rinnalle.

Lasten ja nuorten ryhmät esiintyvät seuran järjestämissä kevät- ja joulunäytöksissä. Harrasteryhmät voivat lisäksi käydä esiintymässä erilaisissa tapahtumissa seuran ulkopuolella. Joukkuevoimistelun ja kilpa-aerobicin harrasteryhmät esiintyvät Voimisteluliiton Stara-tapahtumissa ja halutesaan osallistuvat myös liiton kilpailuihin.

Lasten- ja nuorten ryhmien ohjaajat käyvät vähintään Voimisteluliiton peruskoulutuksen, Startin, tai vastaavan koulutuksen.

Tavoitteena on kasvattaa hieman jäsenmäärää muokkaamalla tuntitarjontaa kysynnän mukaiseksi, järjestämällä innostavaa kerhotoimintaa loma-aikaan ja kohdistamalla markkinointia uusiin lapsiperheisiin.

### 5.1.1 Perheliikunta

Perheliikuntaryhmissä alle kouluikäiset lapset vanhempineen pääsevät yhdessä liikkumaan ohjastusti ja saavat vinkkejä arkiliikuntaan.

Tavoitteena on tarjota alle kouluikäisille lapsille aikuisineen vähintään yksi perheliikuntaryhmä, parhaassa tapauksessa useampi lasten iän mukaan jaoteltuna.

### 5.1.2 Kerhotoiminta

Kesäkuussa järjestetään 7-12 -vuotiaille lapsille suunnattu liikunnallinen kesäkerho (3 viikkoa), joka sisältää erilaista toimintaa ja retkiä. Kerhoa voidaan teemoittaa vuosittain. Kerhoa ohjaavat seuratyöntekijä ja mahdollisesti nuoret kesätyöntekijät. Jatkamme kesällä 2023 kokeiltua konseptia yhdistelmä kesäkerhoa ja uimakoulua.

Kesätoimintana järjestetään myös erilliset rantauimakoulut kesä-heinäkuussa.

Koulujen loma-aikoina järjestetään alakoululaisille suunnattuja liikunnallisia kerhoja.

### 5.1.3 Kouluyhteistyö

Valkeakosken kaupunki on lähtenyt mukaan valtakunnallisen harrastamisen Suomen malli -kouluissa harrastamisen toimintaan, minkä myötä tiivis yhteistyö koulujen kanssa jatkuu. Tavoitteena on, että seuramme työntekijät ohjaavat myös vuonna 2024 koulujen iltapäiväkerhoja Valkeakosken kouluilla, ja että toiminta on kysyttyä ja pidettyä.

### 5.1.4 Liikuntasynttarit

Liikuntasynttäritoiminta on saatu aktivoitua korona-ajan jälkeen ja toimintaa kasvatetaan uudistetun VaVo Sali II myötä. Synttäreiden markkinointia lisätään kysynnän kasvamisen myötä.

## 5.2 Aikuisten ryhmäliikunta

Valkeakosken Voimistelijat ry:n tuntitarjonnalla pyritään tukemaan koko eliniän jatkuvaa liikuntaharrastusta. Seura tarjoaa aikuisille monenlaisia kunto- ja terveysliikuntaryhmiä. Ryhmäliikuntatunnit on jaettu neljään osa-alueeseen (Kuntotreeni, Tanssi, Kehonhuolto ja Ikiliike), joista kukin liikkuja voi valita tunnin oman kuntonsa, ikänsä ja kiinnostuksensa mukaan. Tavoitteena on saada yhä useampia aikuisia mukaan seuran harrastetoimintaan.

Vuoden 2024 tuntitarjonnan pohjana jatkavat perustunnit: kuntotunnit, tanssitunnit, erilaiset väli- netunnit, kehonhuoltotunnit ja miesten omat tunnit. Tavoitteena on muokata tuntitarjontaa kysynnän mukaiseksi huomioiden olemassa olevat resurssit.

### 5.2.1 Ikiliike

Ikääntyvien (60+) liikuntatoiminta on seurassa aktiivista. Ikiliike jumpissa pidetään huolta, että jokainen seniori voi vahvistaa lihasvoimaa, tasapainoa ja kestävyyttä omien voimiensa mukaan.

Kaupungin väestö ikääntyy ja Ikiliiketuntien tarpeellisuus säilyy. Ikiliiketoiminta säilytetään ennallaan. Vuoden 2024 tavoitteena on aloittaa vakituiset kerran kuukaudessa järjestettävät kahvitreffit, jossa saadaan edistettyä sosiaalista toimintaa ikääntyville.

### 5.2.2 Kurssitoiminta

Kurseja tullaan järjestämään aktiivisesti koko vuoden aikana, noin 3-4 / vuosi. Kurssien teemat valitaan vallitsevien trendien mukaisesti, jotain sellaista mitä perustarjonnasta ei löydy.

### 5.2.3 Yritysyhteistyö ja palvelutarjonta

Seura tekee osana varainhankintaa yhteistyötä yritysten ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Kumppanuuksiin kuuluu osana yhteistyösopimuksia myös liikunnanohjauspalveluita, jotka toimivat markkinointikeinona uusien jäsenten hankkimiseksi.

### 5.3 Osaamisen kehittäminen

Harrasteliikunnan ohjaajien joukossa sekä seuratoimijoilla laajemminkin on runsaasti ammatti-osaamista liittyen harrasteliikunnan ohjaustyöhön. Osaamisen kehittämisessä painotetaan myös sisäisiä koulutuksia. Ohjaajat ja valmentajat osallistuvat tarpeidensa ja kiinnostuksensa mukaisesti Suomen Voimisteluliiton, Cheerleadingliiton, Hämeen Liikunta ja Urheilun tai muiden tahojen järjestämiin koulutuksiin ja tapahtumiin.

Seurassa ollaan aloittamassa systemaattista tutortoimintaa. Tutortoiminnan kautta halutaan siirtää vanhoilta konkareilta tieto-taitoa nuorille osaajille, jotta meillä jatkossakin laadukkaat tunnit ja osaavat ohjaajat ja valmentajat. Lisäksi haluamme, että koulutuksissa saatu oppi saadaan siirrettyä osaksi ohjausarkea sekä että pystytään jakamaan vinkkejä tunneille ja ohjaukseen.

Osaamisen kehittämiseksi seuraan perustettiin syksyllä 2021 laatutiimi. Vuoden 2024 aikana on jälleen tavoitteena kiertää kaikki tunnit ja vuoden 2025 aikana kehitetään ohjaajien osaamista mm. vertaispalautteen ja erilaisten koulutusten kautta.

## 6 LAJITOIMINTA

### 6.1 Kilpa-aerobic

Seuran tavoitteena kilpa-aerobicissa on valmentaa pitkäjänteisesti voimistelijoita, joilla on mahdollisuus nousta lajin kansainväliselle huipulle sekä kehittää seuraa laadukkaana kilpa-aerobicin osajana.

Valmennuksen perustana on valmennusjärjestelmä, jonka tavoitteena on voimistelijoiden eteneminen voimistelu-uralla joustavasti oman motivaatio- ja taitotasonsa mukaisessa ryhmässä.

Valmennusryhmien tavoitteet asetetaan ikäluokka- ja ryhmäkohtaisesti. Lapsuusvaiheen tavoitteena on lajirakkauden synnyttäminen, valintavaiheessa tavoite on säilyttää suosikkilajin asema sekä olla edelleen haluttu harrastus myös nuorille ja huippuvaiheessa taata tarvittavat resurssit huippuvoimistelijan polulle.

Tavoitteena on lisätä lajin näkyvyyttä paikallisesti ja alueellisesti sekä olla aktiivisesti mukana mm. esiintymisissä ja tapahtumissa, jotta olemme jatkossakin näkyvä ja haluttu harrastus myös lähi-paikkakuntien lapsille ja nuorille. Tavoitteena on myös kasvattaa yhteistyökumppanien määrää erityisesti huippuvoimistelun osalta.

Osallistutaan edelleen aktiivisesti niin seura kuin valtakunnallisellakin tasolla lajikultuurin muutostyöhön tehden aktiivisesti yhteistyötä myös muiden seurojen kanssa, toimitaan vastuullisesti ja tarjotaan turvallinen toimintaympäristö harrastaa ja kilpailla.

#### 6.1.1 Valmennus

Harjoittelu on monipuolista ja määrätietoista sisältäen lajiharjoittelun lisäksi myös muita tukitoimia. Vuonna 2024 painopisteenä alle 12-vuotiailla on perusvoimistelun laadun kehittäminen ja ketteryys- ja voimistelun lisääminen ja yli 12-vuotiailla voimatasojen lisääminen sekä harjoittelun monipuolisuuden huomioiminen rasitusvammojen ennaltaehkäisyn osalta. Tavoitteena on myös vahvistaa fysioterapeutin ja psykologin valmennuksen hyödyntämistä arjessa. Mahdollistetaan yhteistyössä paikallisen kouluorganisaation kanssa aamuharjoittelu 1-2 kertaa viikossa yli 14-vuotiaille ja kuntosaliharjoittelu paikallisen kuntokeskuksen kanssa yli 15-vuotiaille.

Kehitetään edelleen kaikkien valmennusryhmien valmennussuunnitelmien yhtenäistämistä ja varmistetaan yhtenäinen harjoittelu ikäkausien osalta. Järjestetään ryhmien yhteisiä tehopäiviä säännöllisesti. Yhtenäistetään valmennusryhmien harjoittelua luomalla yhteisiä painopistealueita kausittain ja kontrolloidaan niitä testien ja kilpailumenestyksen avulla. Järjestetään avoimia kokeilutilaisuuksia valmennusryhmien täydentämiseksi.

Järjestetään kesällä 2024 kansainvälisen tuomarin/valmentajan leiri, johon osallistuvat kaikki seuran valmennusryhmät. Seuran valmentajat ja apuvalmentajat koulutautuvat samalla seuraamalla

harjoituksia. Osallistutaan liiton Elite-, Talentti-, Kilpatalentti- ja Minitalenttirinkien leireille sekä Voimisteluliiton järjestämille avoimille leireille suunnitelman mukaisesti. MM-projektin osalta varmistetaan riittävä määrä kontrollikilpailuja, tehopäiviä, tuomarivierailuja sekä osallistutaan vähintään yhteen kansainväliseen kilpailuun keväällä 2024 ennen arvokilpailuja.

### **6.1.2 Kilpailu**

Tavoitteena on osallistua kaikissa ikä- ja tasoryhmissä kilpailutoimintaan aktiivisesti niin kansallisesti kuin kansainvälisesti, Stara-sarjoista MM-kilpailuihin saakka. Kilpailuissa on tavoitteena saavuttaa Suomen mestaruuksia, mitaleita ja finaali paikkoja jokaisessa SM-sarjassa sekä Voimisteluliiton mestaruuskilpailuissa sijoittua eri sarjoissa mitaleille. Huippuvoimistelun osalta tavoitteena on saavuttaa edustuspaikkoja vuoden 2024 MM-kilpailuun junioreiden (15-17 -vuotiaat) sarjassa kaikissa kategorioissa (yksilö, joukkue, ryhmä, aerodance) sekä vähintään yksi edustuspaikka 12-14 –vuotiaiden World Age Group -kilpailuun. Osallistutaan sekä keväällä että syksyllä kv-kilpailuun vähintään MM-projektuurheilijoiden kanssa, tavoitteena hyvä menestys ja näkyvyys myös kansainvälisesti. Yksittäisten valmennusryhmien kilpailutavoitteet asetetaan ryhmäkohtaisesti ja tavoitteenasettelusta vastaa ryhmän vastuvalmentaja yhdessä päävalmentajan ja seuran valmennusjärjestelmän mukaisesti.

Vuoden aikana seura järjestää kontrollikilpailuja, kisakatselmuksia ja harkkakisat ennen virallisen kilpailukauden alkua.

Seuran tavoitteena kilpa-aerobicissa on saavuttaa menestystä myös kansainvälisellä tasolla. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi seuran tulee lähettää ulkomailla käytäviin kilpailuihin tuomari kilpailijoiden lisäksi. Seuran tavoitteena on olla edelleen Suomessa yksi kilpa-aerobicin kärkiseura, mikä edellyttää panostusta ja osallistumista kansainvälisiin kilpailuihin.

### **6.1.3 Osaamisen kehittäminen**

Sisäisten koulutusten lisäksi valmentajille tarjotaan mahdollisuus osallistua Suomen Voimisteluliiton valmentajakoulutuksiin ja Workshopeihin. Valmentajia lähetetään mahdollisimman monipuolisesti myös Liiton rinkileireille seuravalmentajaksi osaamisen kehittämiseksi sekä huippu- että kilparyhmistä. Heinäkuussa 2024 järjestetään kansainvälisen valmentajan/tuomarin valmennusleiri, joka toimii suurelta osaltaan myös valmentajien koulutuksena. Leirin aikana järjestetään erillinen workshop seuran valmentajille, jonne kutsutaan valmentajia myös lähipaikkakuntien seuroista.

Tuomarikoulutusten osalta varmistetaan riittävä määrä riittävän taseisia tuomareita. Tuomarit osallistuvat kausittaisiin tuomariseminaareihin aktiivisesti. Kartoitetaan tuomareita jo uudelle olympiadille 2025-2028 ja perehdytään uuden sääntökirjan luonnokseen.

## **6.2 Joukkuevoimistelu**

Joukkuevoimistelun valmennusta ohjaa ikäkausivalmennusjärjestelmä, johon kuuluvat alle 7-vuotiaat, 8-10 -vuotiaat, 10-12 -vuotiaat, 12-14 –vuotiaat ja 14-16 -vuotiaat. Joukkuevoimistelutoiminnan tavoitteena on laajentaa harrastajapohjaa jokaisessa ikäkaudessa, jotta tulevaisuudessa saadaan jokaiseen ikäkauteen sekä harraste- että kilpasarjassa kilpailevia joukkueita.

Tavoitteena on lisätä joukkuevoimistelun näkyvyyttä Valkeakoskella, seuran somessa, sekä nettisivuilla ja paikallisessa lehdessä. Tavoitteena on olla näkyvä ja vetovoimainen harrastus Valkeakoskella ja lähipaikkakunnilla.

### **6.2.1 Valmennus**

Valmennuksen perustana on valmennusjärjestelmä, jonka tavoitteena on voimistelijoiden eteneminen voimistelu-uralla joustavasti oman motivaatio- ja taitotasonsa mukaisesti. Tavoitteenamme on, että valmennusryhmässä harjoittelemisen on monipuolista, suunnitelmallista ja laadukasta.

Laadimme vuonna 2023 uudet valmennusten linjaukset valmennusryhmille ja pyrimme

toteuttamaan linjauksia jokapäiväisessä valmennustoiminnassa. Tärkeimpinä lähitulevaisuuden tavoitteita on kehittää voimistelijoiden perusvoimistelutaitoja ja keskittyä rasitusvammojen ennaltaehkäisyyn harjoittelussa.

Valmennustoiminnassa painotetaan voimistelijoiden yhdenvertaisuutta, valmennustoiminnan kasvatuksellisuutta sekä voimisteluharrastuksen turvallisuutta. Seura perustaa uusia joukkuevoimistelun valmennusryhmiä vähintään joka toinen vuosi.

Joukkuevoimistelijoiden yhteisiä leirejä järjestetään loma-aikoina. Seuramme yli 8 –vuotiaat osallistuvat seuran omille leireille kaksi kertaa vuodessa. Leireillä on ulkopuolisia valmentajia pitämässä monipuolisesti erilaisia tunteja.

### **6.2.2 Kilpailu**

Tavoitteena on osallistua kaikissa ikäryhmissä joko Joukkuevoimistelun kilpailuihin tai Stara-sarjoihin. Kilpailuihin joukkueet asettavat omat tavoitteensa yhdessä valmennustiiminsä kanssa. Tarvittaessa keskustellaan asiasta yhdessä seuran lajivastaavan kanssa. Joukkueet osallistuvat 3-5 kilpailuun kevätkaudella ja 3-5 kilpailuun syyskaudella.

Joukkuevoimistelun kisakatselmus järjestetään syksyisin ja keväisin ennen kilpailukauden alkua yhdessä seuran joukkueiden kanssa. Syksyllä 2022 aloitettuja kontrollitreenejä jatketaan myös vuonna 2024. Kontrollitreeneissä seuran tuomarit katsovat kaikkien joukkueiden ohjelmat läpi ja antavat palautteen tuomarinäkökulmasta. Kontrollitreenejä järjestetään kahdet keväällä ja kahdet syksyllä kaikille joukkueille.

Marraskuussa 2024 seura järjestää joukkuevoimistelun VaVo Cup-kilpailun Valkeakoskella.

### **6.2.3 Osaamisen kehittäminen**

Joukkuevoimistelu seuraa Voimisteluliiton koulutusjärjestelmää (Lasten ja nuorten ohjaaja ja Lajivalmentajat). Pääsääntöisesti joukkuevoimisteluvälmentajilla tulee olla vähintään lajitaidon peruskurssi käytynä tai vastaavat tiedot hankittuna. Ennen kauden alkua tarkistetaan koulutustarpeet ja suunnitellaan täydennyskoulutukset. Valmentajia osallistuu Voimisteluliiton järjestämille lajitaidon peruskurssille. Joukkuevoimisteluvälmentajat osallistuvat myös seuran sisäisiin koulutuksiin.

Tuomarikoulutukseen saavat osallistua halukkaat. Tavoitteena saada lisää tuomareita koulutettua harrastajamäärän kasvaessa.

## **7 TAPAHTUMAT**

Seuran toimintaan kuuluvat vuosittain erilaiset tapahtumat. Näytösten ja kilpailujen järjestäminen ovat oleellinen osa seuran varainhankintaa. Lisäksi seurassa järjestetään koulutus- ja virkistystapahtumia ohjaajille, valmentajille, muille seuratoimijoille sekä jäsenistölle.

Seura kannustaa jäseniään osallistumaan myös erilaisiin voimistelutapahtumiin ja -matkoihin.

Syyskausi aloitetaan maksuttomalla kokeiluviikoilla, Voimisteluviikolla, sekä Koko Koskin jumppapäivällä. Helmikuussa järjestämme vuosittain isomman, maksullisen jumppapäivän, Retrotreenin. Kevätkaudella ei enää järjestetä maksutonta kokeiluviikkoa.

### **7.1 Näytökset**

Seuran näytökset pidetään toukokuussa ja joulukuussa.

### **7.2 Kilpailut**

Marraskuussa 2024 seura järjestää joukkuevoimistelun VaVo Cup-kilpailut.



### 7.3 Esiintymiset

Seuran ryhmiä kannustetaan esiintymään erilaisissa tilaisuuksissa ja tuomaan seuralle näkyvyyttä. Samalla seura näkyy esimerkkinä lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen hyvänä harraste-  
paikkana.

Yksityiset, yritykset tai muut yhteisöt voivat myös tilata voimistelu- ja tanssiryhmiä esiintymään tilaisuuksiinsa maksua vastaan.

### 7.4 Muut tapahtumat

Valkeakosken Ankanuitto järjestetään tuttuun tapaan vapun päivänä ja Valkeakosken Voimistelijat on mukana tapahtumassa päävastuullisena seurana.

Seuran ohjaajien ja valmentajien kauden aloitus- ja koulutustilaisuus, VaVo-startti, järjestetään elokuussa 2024.

Viime vuonna ensimmäistä kertaa järjestetty paikallinen juoksutapahtuma Valkeakoski Juoksee!-  
tapahtuma saa mahdollisesti jatkoa. Valkeakoski Juoksee! on matalankynnyksen juoksutapahtuma (koko perheen juoksutapahtuma), matkat 1km, 2km, 5km ja 10km. Juoksutapahtuma järjestetään yhdessä Haka ry:n kanssa.

## 8 VIESTINTÄ

Seuran viestintätoiminnan yhtenä päätavoitteena on seuran nimen, logon ja toiminnan tutuksi tekeminen niin Valkeakoskella kuin voimistelun parissa kansallisesti. Seuralle on tärkeää, että visuaalisen ilmeen kautta seura ja sen jäsenet tunnustetaan helposti. Graafisen ohjeistuksen tunnettuutta vahvistetaan niin että kaikki toimijat tuntevat linjaukset.

Nettisivut ja digitaalinen viestintä toimivat yhdistyksen pääasiallisina viestintäkanavina. Nettisivustolta löytyvät yhteystiedot, tuntitarjonta, toimintakalenteri sekä ajankohtaiset uutiset. Sivustolla on tärkeä rooli muun muassa tapahtumien ja ryhmien markkinoinnissa.

Seura ylläpitää aktiivista sosiaalisen median näkyvyyttä mm. seuraavissa kanavissa: virallinen Facebook-sivu ja Instagram-tili, kilpa-aerobicin, joukkuevoimistelun, showtanssin ja cheerleadingin omat instagram-tilit. Viestintäkanavien päivityksessä noudatetaan keväällä 2021 laadittua viestintäsuunnitelmaa. Eri kanavien päivittämisestä ovat pääasiassa vastuussa seuran työntekijät, viestintätiimi sekä lajivalmentajat.

Paikallislehteä, Valkeakosken Sanomia, hyödynnetään osaltaan viestinnässä ja markkinoinnissa ja seuran toimintaa tuodaan esiin lehdessä mahdollisimman monipuolisesti. Seura hoitaa valmennusryhmien mediayhteyksiä mahdollisuuksien mukaan niiden kilpailujen osalta, joihin voimistelijat osallistuvat. Kansainvälisistä kilpailuista tiedottamisessa tehdään yhteistyötä Suomen Voimisteluliiton kanssa.

Sisäisen viestinnän välineenä on myClub, jonka kautta ohjaajat ja valmentajat viestivät suoraan ryhmilleen. Lisäksi tavoitteena on lähettää jäsenistölle jäsentiedote kuukausittain myClubin kautta. Sisäisessä viestinnässä tärkeitä ovat myös sähköposti sekä WhatsApp-ryhmät. Toimijoille suunnattu VaVo tiedote lähetetään noin kerran kuukaudessa. Valmennusryhmien viestinnässä tärkeässä roolissa ovat vastuuvallmentajat ja joukkueenjohtajat, joiden välityksellä suurin osa tiedosta kulkee myClubin, sähköpostien ja WhatsApp-ryhmien välityksellä. myClubin osuutta viestinnässä pyritään vahvistamaan. Valmennusryhmissä urheilevien vanhemmille järjestetään tarpeen mukaan vanhempainiltoja, joissa käsitellään ajankohtaisia aiheita.

## 9 KILTATOIMINTA

Seuran seniorijäsenet toimivat Uskollisuuden Killassa. Killan toiminnan avulla saadaan heidän kokemuksensa ja tietotaitonsa seuran käyttöön. Kiltatoiminta on osa Voimisteluliiton toiminnan periaatteita. Killan tarkoituksena on koota seuran jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi.

Killan jäsenistö kokoontuu säännöllisesti erilaisten aktiviteettien parissa. Vuoden 2024 suunnitelmiin kuuluu kokoontua kerran kuukaudessa erilaisten teemojen äärellä. Tapaamisissa mm. tanssitaan, ulkoillaan, kuntoillaan, hemmotellaan ja kahvitellaan. Lisäksi kiltalaiset osallistuvat Voimisteluliiton Sydän-Suomen alueen kiltapäivään, mikäli sellainen järjestetään. Kiltalaiset järjestävät viikoittain seurakunnan tiloissa maksuttomia tuolijumppia vanhuksille.

## **10 YHTEISTYÖKUMPPANIT**

Seura tekee aktiivisesti yhteistyötä Valkeakosken muiden liikuntaseurojen kanssa mm. kaupunkiin perustetun seuraparlamentin kautta. VaVo:n edustaja toimii seuraparlamentin puheenjohtajana. Muiden liikuntaseurojen ja yhdistysten kanssa kartoitetaan resurssien salliessa uusia yhteistyön mahdollisuuksia.

Muiden liikunta-alan tahojen kuten Valkeakosken kaupungin liikuntatoimen, Suomen Voimisteluliiton ja Suomen Cheerleadingliiton kanssa ollaan tiiviissä yhteydessä. Seuran tavoitteena on tehdä monipuolista ja pitkäjänteistä yhteistyötä Valkeakosken kaupungin kanssa. Tavoitteena on vahvistaa voimistelun tunnettuutta paikkakunnalla.

Uutta sidosryhmäanalyysia hyödyntäen yritetään löytää uusia yhteistyökumppaneita.

Seuran järjestämiin näytöksiin ja kilpailutapahtumiin kutsutaan kaupungin ja voimisteluliiton edustajat, alueen koulujen rehtorit, median edustajat sekä muut seuran yhteistyökumppanit.