

Valmennusryhmien vanhempainilta

20.4.2022 Riihenmäen koulu



Olemme urheiluseura, jonka toiminta pohjautuu pitkälti vapaaehtoistoimintaan

- Hallitus
- Työryhmät
- Ohjaajat ja valmentajat – saavat palkkaa, mutta osa tehdään vapaaehtoisena (vain tunneista palkkaa, ei kilpailuista!)
- Rekrytointi käynnissä -> seurakoordinaattori
- Oppisopimusopiskelija aloittamassa
- Seura = me kaikki!
- Ole aktiivinen, auta, kannusta, innosta!
- Tervetuloa mukaan toimijaksi -> tapahtumat tai oman osaamisen kautta kehitystyöhön
- Tule mukaan liikkumaan seuran toimintaan – aikuisten ryhmäliikuntaa

Olemme Tähtiseura!



- Netissä ohjaus- ja valmennuslinja, jossa harraste- ja valmennusryhmien toimintaperiaatteet
- Yhteinen arvopohja
- Periaatteet joukkueista, kilpailemisesta, valmentajan/ohjaajan roolista
- Huoltajien kanssa yhteistyö on tärkeää
- Lajien ja harrasteryhmien erilainen toiminta



VOIMISTELU



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

VOIMISTELUN EETTISET PERIAATTEET



VÄLITÄMME
TOISISTAMME JA
ITSESTÄMME



TOIMIMME
AVOIMESTI JA
YHTEISÖLLISESTI



TAKAAMME
TURVALLISEN
TOIMINTA-
YMPÄRISTÖN



TUOTAMME
HYVINVOINTIA



LUOMME
LAATUA, ILOA JA
INNOSTUSTA



KUNNIOITAMME
YMPÄRISTÖÄ

Mäntsälän Voimistelijat liikuttaa!

Strategia 2025



Mikä on ydintoimintamme?

Ydintoimintamme voimistelu, sen monissa muodoissaan, liikuttaa sekä tuottaa iloa ja hyvinvointia seuran jäsenille. Seura tarjoaa positiivisia elämyksiä niin liikkumisen kuin osallistumisen kautta.



Näiden arvojen pohjalta toimimme

Vastuullisuus

Minun vastuu - meidän vastuu – seuran vastuu

Jokaisella on turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö.

Voimistelutoimintamme on laadukasta ja yhteiskuntavastuullisesti toteutettua.

Yhteisöllisyys

Seuraamme tullaan liikkumaan ja osallistumaan luottavaisin mielin.

Jäsenet, vapaaehtoiset, ohjaajat, valmentajat ja toimihenkilöt nauttivat toimimisesta seurassamme, ja kaikilla on hyvä ja positiivinen asenne seuramme toimintaan.

Ilo

Seuran toiminta tarjoaa vaihtelua, virikkeitä, uusia kokemuksia ja ystäviä sekä uusia mahdollisuuksia.

Osallistuminen yksin ja ryhmässä tuottaa myönteisiä elämyksiä niin onnistumisen kuin itsensä ylittämisen kokemuksina.



Millaista toimintamme on nyt ja tulevaisuudessa?

Harrastaminen on kivaa, palkitsevaa ja harrastaa voi turvallisin mielin – harjoituksissa, näytöksissä, kilpailuissa, yhdessä tehden, harjoittelu kehittää.

Voimistelu yhdessä on elämys ja yhdessä olemme enemmän - ryhmä, joukkue, ilo, huumori, yhteenkuuluvuus ovat läsnä toiminnan kaikilla tasoilla.

Seurahenki elää vahvana – olemme ylpeitä kuulumisesta Mäntsälän Voimistelijoiden yhteisöön.

Seuramme on näkyvä toimija kunnassa ja alueen luottoseura, jolla on perusasiat kunnossa. Olemme auditoitu Tähtiseura, ja kehitämme toimintaamme jatkuvasti.

Seuramme tarjoaa ja kehittää monipuolista liikuntaa eri-ikäisille ja eritasoisille liikkujille. Mahdollistamme osallistumisen paikallisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin voimistelutapahtumiin.



Laadukas ohjaus ja valmennus



Lasten voimistelun linjaukset



- **ILO-pyramidi = Innostus, Laatu, Onnistumiset yhdessä**
- Valmentajalla ja ohjaajalla on merkittävä rooli
- Lapsi omaksuu seurasta urheilullisen ja liikunnallisen elämäntavan sekä saa kipinän monipuoliseen, riittävään ja omaehtoiseen liikuntaan.
- Laadukkaassa lasten voimistelussa
 - **Voimistelija** on aina keskiössä
 - Valmentaja ja ohjaaja suunnittelee harjoitukset siten, että ne tukevat lapsen psyykkistä ja fyysistä kasvua sekä kehitystä
 - Voimistelusaleilla lapsi **kokee innostumisen** liikuntaan, saa **laadukasta ohjausta** ja valmennusta sekä kokee **onnistumisia yhdessä** ryhmänsä kanssa.



Toimintavuodesta 2021-2022

- Repaleisuutta koronan takia
- Harrastajamäärät laskeneet koronan takia
- Seuralla sopeuttamistoimet talouden tasapainottamiseksi
- Ei ylimääräistä tukea kunnalta tai ministeriöltä vs edellinen vuosi
- Syyskauden näytös peruttu – keväänäytökseen kaikki mukaan!
- Tanvo Cup 2 ja MKC onnistuivat = varainhankinnan tuottoa!
- Yhteisöllisyys osin edelleen kadoksissa – teitä vanhempia tarvitaan, jotta seura voi toimia!
 - Jatkossa mukana olo vapaaehtoistehtävissä oleellista (kisat, näytökset, leirit)
- Kahtena tilivuotena tappiota noin 20.000€

Lajien organisointi

- **Joukkuevoimistelutiimi**

- Vetäjänä Enni Toivonen – hallituksen yhteyshenkilö myös
- Kaikki valmentajat ja apuvalmentajat kuuluvat tiimiin
- Suunnittelevat yhdessä leirit, kisakalenterit, kehittävät JV-toimintaa, tuomaroinnit

- **Tanssitiimi**

- Vetäjänä Nea Vallin – hallituksen yhteyshenkilö Minna Vartia
- Kaikki valmentajat, apuvalmentajat ja D4F-ohjaajat kuuluvat tiimiin
- Suunnittelevat yhdessä leirit, kisakalenterit, kehittävät tanssitoimintaa
- Dance 4 Fun –harrastetunnit

- **Tanvo- ja harrastetoiminta:** toimiston/hallituksen toimesta

- Hallituksen yhteyshenkilö Carina Vainio-Laamanen



Jos tulee ongelmia, kysyttävää, palautetta!

- Ongelmanratkaisupolut
- Valmentajalta kannattaa aina kysyä, jos jokin askarruttaa
- Treeneihin on aina avoimet ovet – koronarajoitukset huomioiden :)
- Apuna jojo/toimisto/vastuullisuuden yhteyshenkilö Kata
- Älä jää huolesi kanssa yksin, vaan ota yhteyttä!



Kausi 2022-2023



Toimintasuunnitelman tavoitteet 2022-2023

- Joukkuevoimistelun kehitystyötä jatketaan
- Osaamisen tukeminen laajasti
 - Laatia ohjaukseen ja valmennukseen; ohjaajakoulutukset (sisäinen, liitto)
 - Vastuullisuusohjelma
 - Vanhempainiltakokonaisuuden kehittäminen
 - Terve Voimistelija
- NuVo-toiminnan käynnistäminen
- Onnistuneet kilpailut ja näytökset
- MäV 40v juhlavuoden valmistelu (2023)
- Valmistautuminen World Gymnaestradaan Amsterdamissa 8/2023

Talous

- Valmennusryhmiä tuetaan vahvasti omalla varainhankinnalla
- Tuottoa saadaan tapahtumista: Mustan Kissan Cup, muut kilpailut, näytökset, kesäleiri
- Vain 1 päiväisiä kilpailuja tai kilpailujen niputtamista
 - 5.-6.11.2022 Tanvo Cup 1 ja Lumo
 - 1./2.4.2023 haettu MKC + mahdollisesti Stara
 - 5.11.2023 haettu Lumo
- Vanhempien osallistuminen talkoisiin erittäin tärkeää
 - Tasapuolisesti kaikki perheet mukaan



Joukkueiden valmennusmaksut

- Toimintaan ilmoittaudutaan ja sitoudutaan koko toimintavuodeksi.
- Budjetti aina paras arvaus sillä hetkellä (kesäkuu 2022 -> koko toimintavuosi)
- Eri maksuvaihtoehdot (erissä), laskuja voi tarkastella Hoikasta (oma tili). **Eräpäivien kunnioittaminen 😊**. Maksusuunnitelmasta voi sopia erikseen.
- Toimintavuosi on elokuu/syyskuu-toukokuu/kesäkuu, valmennusmaksut laskutetaan JV:ssä 10 kuukaudesta (kesä- ja heinäkuussa ei laskutusta), muilta 9 kuukaudesta
- Valmennusmaksu sisältää:
 - Viikkoharjoittelu: harjoitusmäärä/vko/kausi, valmentajien palkat ja sivukulut, salivuokrat
 - Leirit: leirituntien määrä/kausi, valmentajien palkat ja sivukulut leireillä, salivuokrat, mahdolliset tuomarikäynnit ja vierailevien valmentajien kulut
 - Kilpailut ja tapahtumat: kilpailujen määrä, huoltajien ja valmentajien kulut, osallistumismaksut, seuran tuomarikulut
 - Muut kulut: mm. EA-välineet harjoituksissa, mahdolliset tuomari- ja vierasvalmentajakäynnit
 - Osuus seuran kiinteistä kuluista 25€/hlö/kausi
- Seura tukee joukkueita taloudellisesti (= varainhankinnan tuotot eli MKC, näytökset)
- Irtisanominen: aina kirjallisesti, menossa oleva kk + seuraava kuukausi maksettava
- Loukkaantumiset: tarkennetaan käytäntöjä

Viestintä

- Valmentajien toive: VASTAA VIESTEIHIN!
- Valmentajien toive: POISSAOLOT – KUNNIOITA JOUKKUETTA JA SITOUDDU, RIITTÄVÄN AJOISSA TIETO
- Viestintäkanavat:
 - Hoikan kautta sähköpostit seuralta ja valmentajalta
 - Nettisivut: [Luettavissa avoimesti mm. valmennusmaksujen periaatteet sekä irtisanomisperiaatteet](#)
 - Omat WA-ryhmät
- Facebook ja Instagram
- Toimisto auttaa: sposti ja puhelin



Joukkueenjohtaja – valitaan kauden alussa

- Tarvitaan joka joukkueelle 😊
- Netissä kerrottu pääasialliset tehtävät:
<https://www.mantsalanvoimistelijat.fi/valmennusryhmat/joukkueenjohtajat/>
- Toimisto auttaa
- Valmentajan kanssa sovittava kuka hoitaa ja mitä
- Tehtäviä mm.
 - Kisailmoittautumiset, ruokailuvaraukset, kuljetusten organisointi, EA-tarvikkeet matkaan
 - Lisävarusteiden tilaaminen
 - Tapahtumajärjestelyt /talkoolaiset



MäV Voimistelutoiminnan malli 2022-2023

	Voimistelu	Tanssi	Temppuilu	JV	Tanssi (sis. oheisharjoitus 45min/joukkue)	TanVo	Oheisvalmennus
	VOIMISTELUKOULU – LEIKKIEN JA LIIKKUEN						
0-6v	1-2v Perhevoimistelu / 2-3v Perhevoimistelu / 3-4v PerheGym / 4-6v PerheGym						
4-6v	Voimistelu	Tanssimuksut	Temppujumppa				
6-9v	Voimistelu	Dance 4 Fun	Temppujumppa	Minivalmennus 6-7v 1-3 joukkuetta 2x/vko á 1,5h (Stara)	Asteroidit 8-10v 2x vko (Stara) á 45min-1h		
9-12v	Voimistelu	Dance 4 Fun	Temppujumppa	Belia 8-10v 3x/vko á 2h Lilat 10-12v 3x/vko á 2h	Meteorit 10-12v 2x/vko á 75min-1,5h	Joukkue 9-11v 2x/vko á 1h (toinen tunti tanvo-harrastetunti)	
	MONIPUOLISTA LIIKUNTAA, URHEILUA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ						
13-16v				Liliat H12-14 3x/vko á 2,5h	Galaxit 13-15v 3x/vko á 45min-1,5h	Joukkue 12-15v 1x/vko á 1,5h	
Yli 16v	Treenitunti jatko (1h)	Aikuisten ryhmäliikuntatunnit			Fereniat 16-19v 2x/vko á 1,5-1h45min	Joukkue yli 40v 1x/vko á 2h (+ kerran kuussa ohjelmaleiri)	
Yli 18v		Ikiliike			Satelliitit yli 20v Sovitaan erikseen		

Joukkuevoimistelu

- UUSI Stara 6-8v (2014-2016)
 - 2x 1,5h/vko harjoituksia
 - 2-3 Stara-tapahtumaa/kausi
 - 2x 3h leiri/kausi
 - 1-3 joukkuetta tavoitteena á 10 voimistelijaa/joukkue
- Belia 8-10v (2012-2014)
 - Julia Laaksonen jatkaa, voimistelijoita arviolta 12-14
 - 3x 2h/vko harjoituksia
 - 3 kilpailua/kausi
 - 3x 4h leiri/kausi
- Lilat 10-12v (2009-2012)
 - 3x 2h/vko harjoituksia
 - 4 kilpailua/kausi
 - 3x 5h leiri/kausi
- Liliat H12-14v (2008-2011)
 - 3x 2,5h/vko harjoituksia
 - 4 kilpailua/kausi
 - 3x 5h leiri/kausi



Tanssi

- **Asteroidit 8-10v (Tanssin Stara)**
 - 2x vko á 45min-1h
 - 1-2 leiriä/kausi á 3h
 - Stara-tapahtumat 3/v
- **Meteorit 10-12v (Lumo)**
 - 2x/vko á 75min-1,5h
 - 1-2 leiriä/kausi á 4h
 - Lumo-kilpailut 3/v
- **Galaxit 13-15v (Lumo)**
 - 3x/vko á 45min-1,5h
 - 1 leiriä/kausi á 6h
 - Lumo-kilpailut 3/v
- **Fereniat 16-19v (Lumo)**
 - 2x/vko á 1,5-1h45min
 - 1 leiriä/kausi á 6h
 - Lumo-kilpailut 3/v
- **Satelliitit yli 20v (Lumo)**
 - Sovitaan erikseen



Tanssillinen voimistelu

- UUSI tanvo joukkue 8-11v? Vai Stara? Impulssit
 - 2x 1,5h/vko harjoitukset
 - Leiri 1x/kausi á 3-4h
 - Tanvo-kilpailu/Stara 3
- Spiraalit 12-15v
 - 2x 1,5h/vko harjoitukset
 - Leiri 1x/kausi á 3-4h
 - Tanvo-kilpailut max 5
- Muut tanvo-joukkueet?
 - Hengettäret yli 40v



Tykätkää ja jakakaa seuran postauksia.
Tehdään yhdessä näkyväksi seuran toimintaa!

Haluatko mukaan vaikuttamaan?
Tule hallitukseen, tapahtuma- tai viestintätiimiin 😊!

Onko sinulla erityistaitoja?
Esim. valokuvaus joukkueista ja näytöksissä,
kuuluttajana toimiminen



Kysymyksiä?





**Mäntsälän
Voimistelijat**

#MÄV