

# **TURUN NAISVOIMISTELIJAT**

## **JOUKKUEVOIMISTELUVALMENNUKSEN TOIMINTAPERIAATTEET**





## TURUN NAISVOIMISTELIJAT – LIKUNNAN ILOA SUKUPOLVELTA TOISELLE



TNV on liikuttanut turkulaisia ja lähikuntien asukkaita vuodesta 1906 lähtien. Meillä jumppaavat tytöt, pojat, naiset ja miehet – ikään ja kuntoon katsomatta.

Harrastajille tarjoamme noin sata viikkotuntia, joita koulutetut ohjaajamme vetävät turkulaisten koulujen liikuntasaleilla ja omassa Energy-liikuntakeskuksessamme.

Emme ole unohtaneet myöskään kilpaharrastuksesta kiinnostuneita. Valmennustyö on tuottanut menestyksen hetkiä niin joukkuevoimistelussa, tanssikilpailuissa kuin rytmisessä voimistelussakin. Nykyisin seuramme keskittyy tanssivalmennukseen ja joukkuevoimisteluvalmennukseen.

TNV:n arvot: liikutamme terveellisesti ja turvallisesti, palvelemme yksilöllisesti, toimimme laadukkaasti ja suunnitelmallisesti, olemme helpoin, saavutettavin ja monipuolisin.

### JOUKKUEVOIMISTELUVALMENNUS TNV:ssä

#### JOUKKUEVOIMISTELUN ARVOT:

- ILO ja YHTEISHENKI
- TAVOITTEELLISUUS
- PITKÄJÄNTEISYYS
- TURVALLISUUS JA TERVEYS
- JOKAINEN TULEE KOHDATUKSI

#### JOUKKUEVOIMISTELUN TAVOITTEET:

- TNV:n joukkuevoimistelu kilpasarjan huipulla
- Voimistelijoiden määrän kasvattaminen ja Ikäkausiajattelu
- Valmentajien koulutus

- Tuomaritoiminnan kehittäminen
- Yhteistyö ja verkostoituminen alueellisesti ja valtakunnallisesti omassa lajissa sekä sen ulkopuolella
- Motivoiva ja hyvä ilmapiiri joukkuevoimistelusektorin sisällä
- Sitoutunut pitkäjänteinen toiminta

### VALMENNUSTOIMINTA

Turun Naisvoimistelijoiden joukkuevoimistelusektori tarjoaa turvallista, pitkäjänteistä ja laadukasta valmennusta voimisteliijoille. Joukkuevoimistelu tarjoaa mahdollisuuden oppia ryhmässä ja kehittyä lajitaidoissa. Tärkeänä arvona on myös voimistelun ilo ja yhteishenki. Joukkuevoimistelussa yhdistyy taide ja urheilu, ja laji vaatii urheilijoilta kokonaisliikunnallisten lajitaitojen lisäksi fyysisiä ominaisuuksia, hyvää koordinaatiota ja rytmitajua. Laji tukeekin mm.:

- Lapsen tai nuoren ryhmätaitoja, vastuunkantoa ja sitoutumista yhteiseen tekemiseen
- Lapsen tai nuoren fyysisten taitojen kehittymistä
- Liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista
- Rytmitajua, ilmaisullisuutta ja kehon kanssa työskentelyä
- Palautteen vastaanottamista



## JOUKKUEVOIMISTELU

*”Jokainen liike on osa kokonaisuutta. Vaikea tasapaino onnistuu, voimistelijat hyppäävät keveästi ilmaan täsmälleen samaan aikaan, ja seuraavassa hetkessä liike on jo virrannut saumattomasti seuraavaan. Onnistumisen ja voimistelun riemu on käsin kosketeltavaa. Yhden sijaan matolla on monta, mutta he kaikki tähtäävät samaan – yhteistyön, lukuisien harjoitustuntien ja joukkueen kanssa vietettyjen hetkien kautta syntyy kokonaisuus, jossa kaikki ovat kuin yhtä. Parhaimmillaan joukkuevoimisteluohtelma on uniikki tarina, jossa yhdistyvät musiikki ja liike, voimakas ja kevyt, paljettien kimallus ja henkeäsalpaava taito.” – Voimisteluliitto*

Joukkuevoimisteluvuosi koostuu kahdesta kisakaudesta: syksyllä tehdään välineohjelma ja keväällä vapaaohjelma.



## JOUKKUEVOIMISTELUN IKÄKAUSIRAKENNE TNV:ssa

Jokainen ikäkausi harjoittelee yhtenä ryhmänä. Ryhmän sisällä voidaan muodostaa useampi kilpaileva kokoonpano riippuen voimistelijoiden määrästä. Valmentajat jakavat kilpailevat kokoonpanot kisakaussittain. Joukkuevoimistelun valmennusta kehitetään TNV:ssa aktiivisesti, ja seuran tavoitteena on luoda joukkueille ympäristö, jossa on hyvä henki ja ilo kehittyä. Tavoitteena on luoda pitkäaikaisia joukkueita, joista hioutuu menestynyt ja yhtenäinen porukka.

Joukkuevoimistelun kilpasarjat:

- Stara-tapahtumat; tilaisuus esiintyä, ilman kilpailua (alle 10-vuotiaat)
- 8-10-vuotiaat
- 10-12-vuotiaat
- Kilpasarja 12-14v
- Kilpasarja 14-16v
- Kilpasarja 16-20v
- Yli 18v kilpasarja





## LAPSEN HARRASTUS ON YHTEISPELIÄ JOSSA JOKAISELLA ON TÄRKEÄ ROOLI

### VOIMISTELIJA

- Sitoutuu joukkueensa toimintaan koko kiskauden ajaksi.
- Kannustaa muita voimistelijoita oman ryhmän ja koko seuran sisällä, käyttäytyy ystävällisesti ja kohteliaasti toisia kohtaan.
- Tulee harjoituksiin ajoissa ja pukeutuu voimisteluun sopivaan asuun.
- Antaa harjoituksissa työrauhan muille voimistelijoille ja kunnioittaa joukkuekavereitaan.
- Kilpailuissa, leireillä ja seuran tapahtumissa kannustetaan tasapuolisesti kaikkia. Kilpailuissa kunnioitamme myös muiden seurojen joukkueita hyvällä käytöksellä. Huolehdimme osaltamme myös kisapaikkojen siisteydestä.

### VANHEMPI

- Kuljettaa, kustantaa, kannustaa

- Huolehtii lapsen päivitettyt tiedot seuran jäsenrekisteriin ja maksaa valmennukseen liittyvät laskut ajoissa. Lukee seuran ja valmentajien lähettämät tiedotteet huolellisesti.
- Ilmoittaa poissaoloista ja sen syystä valmentajalle hyvissä ajoin etukäteen.
- Innostaa lasta myös omatoimiseen harjoitteluun ja vastuulliseen toimintaan harjoituksissa, kilpailuissa ja leireillä.
- Sitoutuu valmennusryhmän toimintaan niin, että voimistelija osallistuu säännöllisesti joukkueen toimintaan (mm. harjoitukset, kisat, leirit ja esiintymiset)
- Kasvattaa lastaan terveisiin elämäntapoihin. Huolehtii, että lapsi syö terveellisesti, nukkuu tarpeeksi ja liikkuu monipuolisesti.
- Tukee lasta positiivisessa hengessä ja huolehtii omalta osaltaan valmentajien työrauhasta. Valmennukselliset päätökset (esim. harjoitussuunnitelma, joukkuejaot, kilpailut) kuuluvat valmentajille.
- Osallistuu joukkueen ja seuran järjestämiin vanhempainiltoihin ja talkoisiin. Vanhemmalla on mahdollisuus hankkia joukkueelle sponsoreita tai muunlaista varainhankintaa kulujen kattamiseksi.
- Ongelmatilanteissa ottaa heti yhteyttä valmentajaan tai jojoon, jotta asiat voidaan selvittää mahdollisimman pian. Asioita ei ensisijaisesti puida lapsen kanssa kotona, vaan aikuisten kesken. Tilanteesta riippuen voidaan pitää kaikkien osapuolten yhteinen palaveri. Tarvittaessa valmentaja ottaa yhteyttä seuran toiminnan koordinaattoriin tai johtokunnan valmennusvastaaviin.

### VALMENTAJA

- Sitoutuu joukkueen ja seuran toimintaan.
- Suunnittelee joukkueensa valmennuksen huolella etukäteen ja vastaa suunnittelun toteutuksesta.
- Antaa voimistelijalle mahdollisuudet kehittyä lajissaan.
- Huomioi jokaisen yksilönä ja tiedostaa voimistelijoiden henkilökohtaiset vahvuudet sekä tukee kehityskohteissa. Luo mukavan ja turvallisen ilmapiirin, antaa kannustavaa palautetta ja tsemppaa, edistää liikunnan iloa ja yhteishenkeä!
- Toimii esimerkkinä seuran voimistelijoille kaikissa tilanteissa.

- Tiedottaa vanhemmille kauden alussa tulevista tapahtumista, kilpailuista, harjoitusaikojen muutoksista sekä muista käytännön asioista yms.
- Koulutautuu ja kehittää itseään jatkuvasti valmentajana, ja ottaa vastaan palautetta
- Osallistuu aktiivisesti seuran sisäisiin lajipalavereihin, koulutuksiin ja muihin yhteisiin tapahtumiin, kun sellaisia järjestetään
- Laatii joukkueen kausisuunnitelman ja budjetin yhdessä jojon ja rahastonhoitajan kanssa. Kausisuunnitelma ja budjetti käydään läpi myös vanhempien kanssa. Suunnitelma ja budjetti toimitetaan tiedoksi toiminnan koordinaattorille.

### **JOUKKUEENJOHTAJA (JOJO)**

- Tekee yhteistyötä valmentajien kanssa.
- Tiedottaa ja osallistuu joukkueen ja seuran toimintaan.
- Toimii yhteyshenkilönä seuran tapahtumissa, kuten talkoissa ja varainhankinnassa.
- Osallistuu oman joukkueensa budjetin laadintaan ja sen toteutumisen seurantaan.
- Innostaa, organisoii ja rekrytoi joukkueen vanhempia mukaan seuran tapahtumiin.
- Jojon tehtävistä voidaan sopia myös joukkuekohtaisesti ja niitä voidaan jakaa.
- Huolehtii yhdessä valmentajan kanssa, että joukkueen budjetti ja toimintasuunnitelma toimitetaan seuran toimistolle syyskauden alussa. Budjetti suunnitellaan kattamaan syys-, kevät- ja kesäkaudet.

### **RAHASTONHOITAJA**

- Huolehtii joukkueen seuran alaisen tilin rahaliikenteestä sekä kuittien ym. tositteiden säilyttämisestä asianmukaisesti. Rahastonhoitaja saa koordinaattorilta ohjeet joukkueen tilin kirjanpidon hoitamiseen sekä materiaalin kuukausittaiseen ja vuosittaiseen toimittamiseen kirjanpitoa ja tilintarkastusta varten.

## **KAUDEN TAPAHTUMIA**

### **KILPAILUT**

Alle 10 -vuotiaiden joukkueet esiintyvät Starassa tai kilpailevat 8-10v sarjassa valmentajan suunnitelman mukaisesti.

Yli 10 vuotiaat kilpailevat joukkuevoimistelun sarjoissa

- 10–12 -vuotiaat
- 12–14 -vuotiaat
- 14–16 -vuotiaat
- 16–20 -vuotiaat
- yli 18 vuotiaat

### **LEIRIT JA TREENIPÄIVÄT**

Seura pyrkii järjestämään kerran kaudessa voimistelijoilleen leirin. Seuran leirillä tarjotaan voimistelijoille monipuolista harjoittelua eri valmentajien johdolla.

Jokainen joukkue voi halutessaan hakeutua voimisteluliiton järjestämille leireille tai treenipäiviin, joiden kuluista joukkueet huolehtivat kokonaisuudessaan itse. Joukkue vastaa leirille ja treenipäiviin osallistuessaan myös valmentajien kustannuksista.

### **SEURAN NÄYTÖKSET**

Joukkueet ovat velvollisia osallistumaan seuran näytöksiin. Seuran näytöksissä joukkueet esiintyvät esitys- tai kilpailuohjelmillaan.

### **REKRYPÄIVÄT**

TNV järjestää joka kauden alussa tai lopussa rekrytilaisuuden, jossa uusien voimistelijoiden on mahdollista tulla tutustumaan toimintaan.

- Kaikkiin ikäluokkiin otetaan uusia voimistelijoita syys- ja kevätkauden alussa ja lopussa



- Seura järjestää rekrypäivistä mainontaa ja voi olla yhteydessä harrasteryhmien voimistelijoihin myös kirjeitse

## **TUOMARIPÄIVÄ**

Kausittain pyritään järjestämään tuomaripäivä. Tuomaripäivään kutsutaan alueen tuomareita antamaan palautetta kilpailuohjelmasta ja suorituksesta. Tuomarin palaute on tärkeä työkalu valmentajille ja voimistelijoille lajitaitojen kehityksessä.

## **IKÄKAUSITREENIT/ YHTEISTREENIT**

TNV:n joukkueet voivat tehdä myös yhteistyötä siten, että järjestävät yhteistreenejä joko säännöllisesti tai silloin tällöin. Harjoittelu toisen joukkueen kanssa voi antaa arvokasta lisää harjoitteluun – sekä motivaation että oppimisen kannalta. Toisen joukkueen valmentajalla voi myös olla käytäntöjä tai vinkkejä, jotka rikastavat joukkueiden harjoittelua.

## **KATSELMUKSET**

Seura pyrkii järjestämään yhteistyössä Turun alueen seurojen kanssa valmennuksen joukkueille tuomarikatselmuksen, jonne kutsutaan seuran ulkopuolisia tuomareita arvioimaan ja kehittämään kauden kilpailuohjelmia.

Lisäksi valmennusryhmät järjestävät seuran omien joukkueiden yhteisen katselmuksen ennen kilpailukauden alkamista. Katselmus on avoin kaikille ja toiveena on, että vanhemmat pääsisivät mahdollisimman runsaslukuisesti seuraamaan katselmusta.

## **VANHEMPAINILLAT**

Jokainen joukkue pitää oman vanhempainiltansa vähintään kerran kauden aikana, jossa sovitaan joukkueen yhteisistä pelisäännöistä, hankinnoista yms. Halutessaan joukkueen omia vanhempainiltoja voi kauden aikana järjestää myös useampia.

## **KAUSIKOHTAISET KULUT – KOHTUULLISUUS MIELESSÄ**

### **KAUSIMAKSU**

Valmennusryhmäläiset ilmoitetaan mukaan ryhmiin TNV:n toiminnan koordinaattorille valmentajilta saatujen kokoonpanojen perusteella. Valmennusryhmien laskutus tapahtuu jäsentiedon kautta sähköpostilla. Jäsenen vastuulla on pitää sähköpostiosoite ja muut yhteystiedot ajan tasalla.

Kausimaksun suuruus määräytyy viikoittaisen harjoitustuntimäärän mukaan. Kausimaksun laskemiseen käytetään seuralle laadittua laskukaavaa ([www.tnv.fi/joukkuevoimistelu/hinnasto](http://www.tnv.fi/joukkuevoimistelu/hinnasto)). Kausimaksu laskutetaan neljässä erässä, kaksi kertaa syyskuu-joulukuussa (syksy) ja kaksi kertaa tammikuu-toukokuussa (kevät). Lasku kausimaksusta tulee suoraan vanhemman sähköpostiin.

Kausimaksu koostuu:

Kausimaksun ja muiden kulujen maksaminen seuralle on edellytys kilpailuihin osallistumiseen, myös mahdolliset maksumuistutukset tulee maksaa. Muistathan käyttää viitenumeroa maksaessasi seuran laskuja.

### **LISENSSI**

Jokaisen voimistelijan tulee hankkia syksyllä kauden alussa itselleen voimisteluliiton kautta lisenssi. Ennen lisenssin hankkimista, varmista joukkueen valmentajalta, mikä lisenssi sinun tulee voimistelijalle hankkia! Lisenssien hinnat vaihtelevat voimistelijan iän ja kilpailusarjan mukaan, lisenssien hinnoista vastaa voimisteluliitto.

Lisenssin voi hankkia vakuutuksellisena tai vakuutuksettomana. Jos hankit lisenssin ilman vakuutusta, tulee voimistelijalla olla kilpaurheilun kattava vakuutus omasta vakuutusyhtiöstä. Jos olet voimistelijasi vakuutuksen suhteen epävarma, varmistaathan kilpaurheilua koskevat säädökset suoraan vakuutusyhtiöstä, ennen lisenssin hankkimista.

Tietoa lisenssin ostosta löytyy voimisteluliiton sivuilta:

<https://www.voimistelu.fi/fi/Tapahtumat-ja-kilpailut/Kilpailulisenssit-ja-vakuutukset>

Epäselvissä tilanteissa lisenssiin liittyen, kysy apua voimistelijasi valmentajalta tai valmennusvastaavilta.

Ilman lisenssiä voimistelijaasi ei voida ilmoittaa joukkueen mukana kilpailuihin eikä hänellä ole kilpailuoikeutta.



### KILPAILUKULUT

Seura maksaa jokaisen joukkueen osallistumismaksun kahteen kisaan / per kalenterivuosi. Jos joukkue osallistuu kauden aikana useampiin kisoihin, tulee ylimääräisistä kisoista osallistumismaksu joukkueen maksettavaksi. Seura maksaa tuomareiden palkkiot kaikista kisoista, mutta tuomarikulut (matkat, majoitus, sakko) maksetaan vuoden aikana kahdesta kisasta.

Voimistelija maksaa aina itse matka-, majoitus- ja ruokailukulut. Lisäksi valmentajien kisakulut jaetaan kaikkien joukkueen voimistelijoiden kesken. Kilpailukuluista (matkat, ruokailut yms.) lasku lähetetään vanhemman sähköpostiin kilpailuiden jälkeen.

Jos voimistelija on estynyt osallistumaan kilpailuihin, ilmoitathan siitä mahdollisimman hyvissä ajoin valmentajalle. Äkillisessä sairastapauksessa kannattaa hankkia lääkärintodistus, jotta mahdollisten majoitus- ja ruokakulujen takaisin perintää järjestävältä seuralta voidaan selvittää.

### MUUT KULUT

Kilpailuihin osallistuminen vaatii myös yhtenäisen kilpailupuvun hankkimista. Kilpailupukujen hinnat vaihtelevat puvun mallista, materiaalista, kankaista yms. johtuen. Kilpailupukujen koristelu aiheuttaa myös kuluja ja mahdollisesti myös voimistelijoiden vanhempien tulee osallistua pukujen koristeluun.

Joukkue voi myös tehdä kauden aikana yhteisiä hankintoja, kuten joukkuevaatteet, voimisteluvälineet yms. ja niiden aiheuttamista kuluista valmentajat sopivat erikseen voimistelijoidensa vanhempien kanssa.

Jos joukkue kutsuu vieraakseen treeneihin ulkopuolisia valmentajia, kouluttajia, tuomareita yms., vastaa joukkue itse kaikista vierailun aiheuttamista kuluista (palkka, työnantajakustannukset, matkakulut yms.). Myös mahdollisten ulkopuolisten koreografien palkkioista ja muista kuluista joukkue vastaa kokonaisuudessaan itse.



## KUN MIELTÄSI ASKARRUTTAA – OTA YHTEYTTÄ

### VALMENTAJAKOORDINAATTORIT

Valmentajakoordinaattorit hoitavat valmennuksen yleisiä asioita, tukevat ja auttavat valmentajia sekä huolehtivat valmennuksen laadusta.

- 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 apuvalmentajien koulutuksen avulla mm. seuraavilla osa-alueilla: valmennuksen suunnittelu ja seuranta, fyysinen ja psyykinen valmennus, lajitaitovalmennus, pedagogiset valmennustaidot, viestintä, tuomarikoulutus.  
Valmentajakoordinaattorit: Karoliina Carlstedt ja Riikka Andersson

### JOUKKUEVOIMISTELUVASTAAVAT JOHTOKUNNASSA

Vastuu seuramme joukkuevoimistelutoiminnasta ja sen toimivuudesta kuuluu johtokunnan valmennusvastaaville. Kaikkiin joukkuevoimisteluun liittyvissä asioissa voit olla yhteydessä joukkuevoimisteluvastaaviin.

Joukkuevoimisteluvastaavat: Pia Hakanen 040 5312953, Johanna Penttilä 050 9110795 ja Ulla Ehrlund 040 7355961

Joukkuevoimisteluvastaavat koordinoivat joukkueiden, valmentajien ja jojojen toimintaa.

### SEURAN TIEDOT

**Turun Naisvoimistelijat**

**Osoite: Vähäheikkiläntie 56 C, 20810 Turku**

**Toiminnan koordinaattorin s-posti: [koordinaattori@tnv.fi](mailto:koordinaattori@tnv.fi)**

