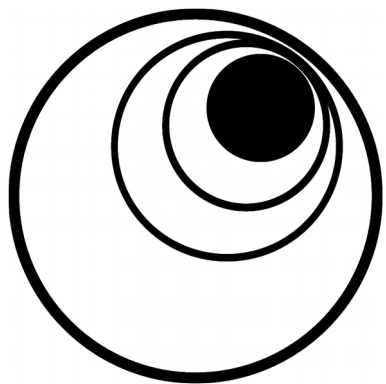


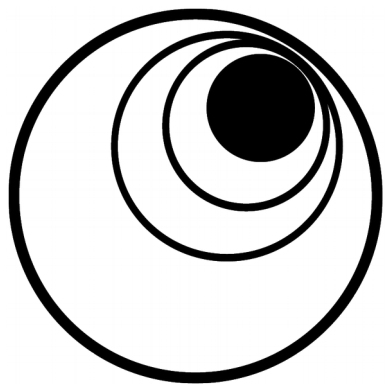


Ke 16.1.2019

Tapiolan Voimistelijat Seura Info

18:00-19:00 Vammojen ennaltaehkäisy & urheilijan
kokonaisliikuntamäärät / Mikko Virtala SUHK

19:00-20:00 Joukkuevoimistelu Tapiolan Voimisteliijoissa
/ Katri Kukkola



Tapiolan Voimistelijat Ry

Perustettu 1964

Aikuisten ryhmäliikunta

~580 aktiiviliikkujaa

39 ryhmäliikuntatuntia
viikossa espoon kouluilla

Lasten & nuorten ryhmäliikunta

~ 540 lasta

harrasteryhmissä

36 lasten tuntia,
8 perheliikuntatuntia,
3 nuorten liikunta tuntia
Viikossa espoon kouluilla

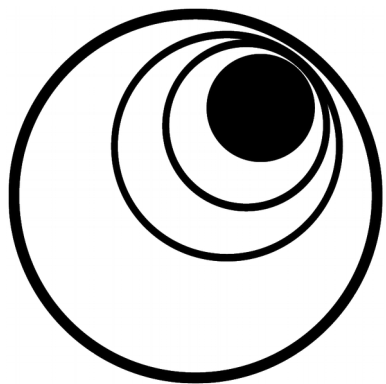
Joukkuevoimistelu kilpatoiminta

~180 voimistelijaa

20 joukkuetta,
harjoitukset 1-5krt/vkossa

Omasali POP
Urheiluhallit
Espoon koulut

Taidolla, Tahdolla, Tunteella



Valmennusjohto



Päävalmentaja

Katri Kukkola

*Valmentajan ammattitutkinto
2017*

Vastuualue:
SM-sarjat yli 12v



Joukkuevoimistelun

Lasten vastaava

Pinja Tikkanen

*Valmentajan ammattitutkinto
2017*

Vastuualue: Alle 12v

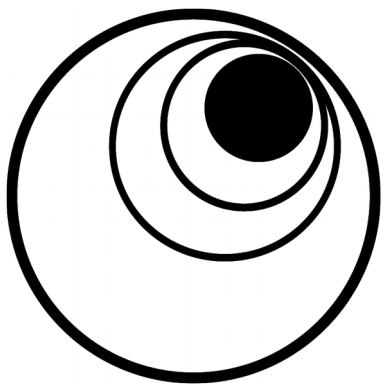


Valmennuskoordinaattori

Anna-Maria Malms

*Valmentajan ammattitutkinto
2018*

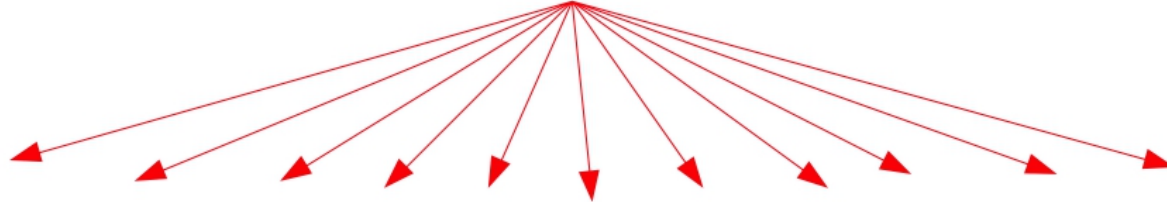
Vastuualue:
Kilpa ja harraste yli 12v



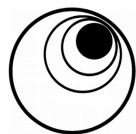
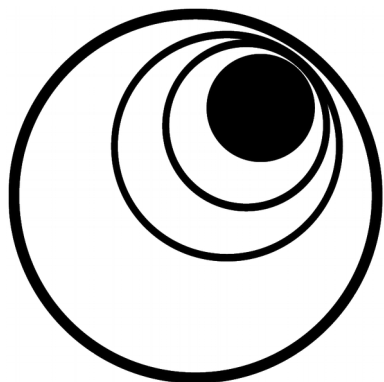
Seuran Hallitus

Vastuvalmennustiimi

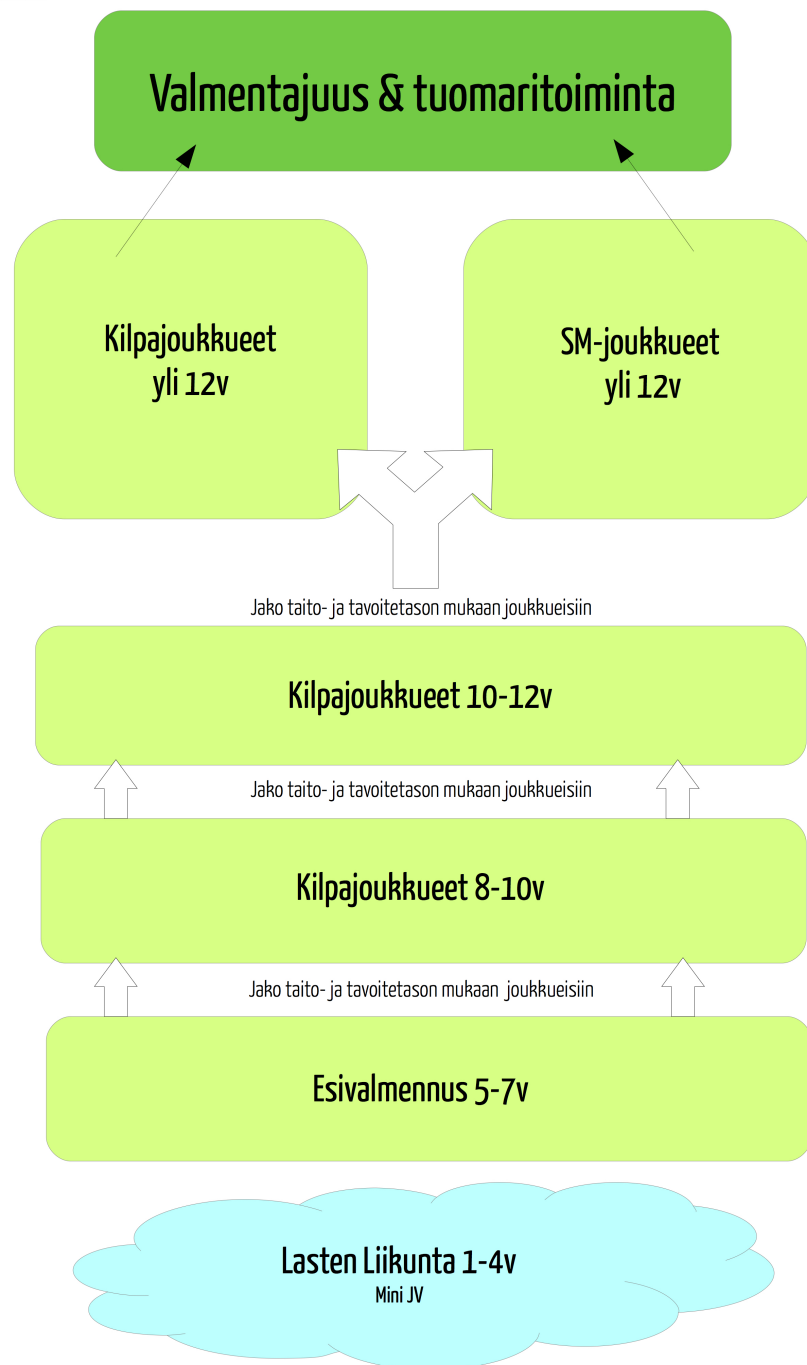
Tieto

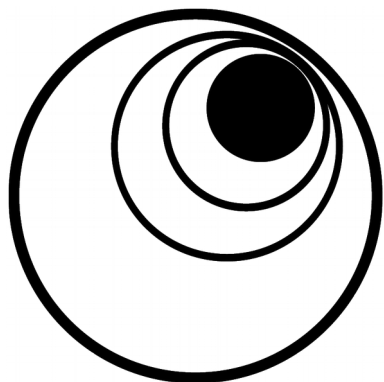


Joukkueet & vanhemmat

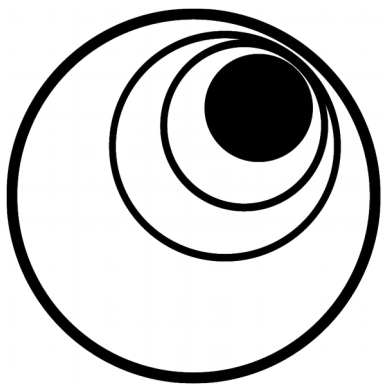


Valmennusjärjestelmä Tapiolan Voimistelijat





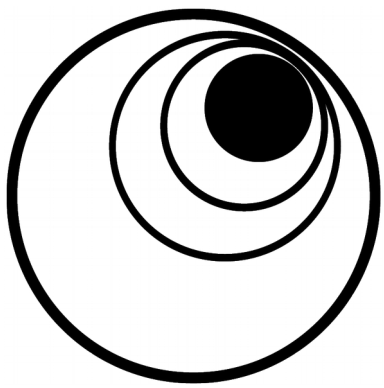
	Kilpasarja Yli 18v	
Harraste Yli 16v	Kilpasarja 16-20v	SM-sarja Yli 16v
Harraste 14-16v	Kilpasarja 14-16v	SM-sarja 14-16v
Harraste 12-14v	Kilpasarja 12-14v	SM-sarja 12-14v
STARA Tapahtumat 6-12v	10-12v	
	8-10v	



Arvomaailma

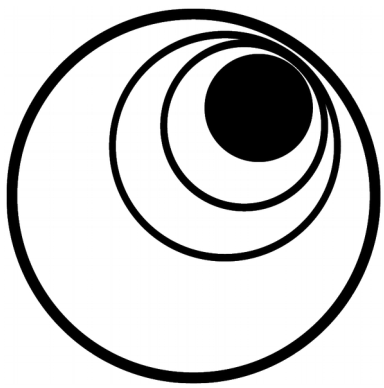
Tapiolan Voimistelijoiden valmennusmetodeissa on jo pidempään noudatettu pehmeitä arvoja ja menestykseen pyritään

- turvallisesti
- terveellisesti
- positiivisuutta korostaen



Turvallisesti & terveellisesti

- Voimistelijan taitotaso huomioidaan harjoittelussa ja ryhmäjaossa ja kilpailuohjelmissa
- Harjoittelun monipuolisuus
- Maltilliset harjoitusmäärät
- valmentajien koulutus
- Olosuhteet. POPin kanveesi huipputason harjoitteluolosuhde
- SUHK testaus & fysioterapia yhteistyö



Positiivisuus

- Ilolla. Treenataan ahkerasti mutta hymyssä suin
- Positiivinen & turvallinen ilmapiiri - oppimisen edellytys
- Realistiset tavoitteenasettelut
- Omalla taitotasolla voimistelu mahdollistaa onnistumiset