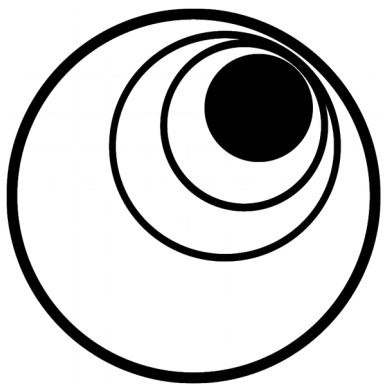




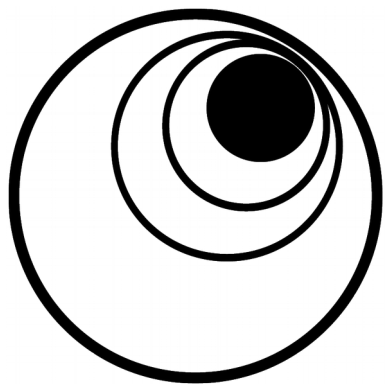
Ke 21.8.2019

Tapiolan Voimistelijat Seura Info

18:00-18:30 Joukkuevoimistelutoiminta TapVossa

18:30-19:30 Perheen rooli kilpaurheilussa

19:30-20:00 Kysymyksiä ja keskustelua



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

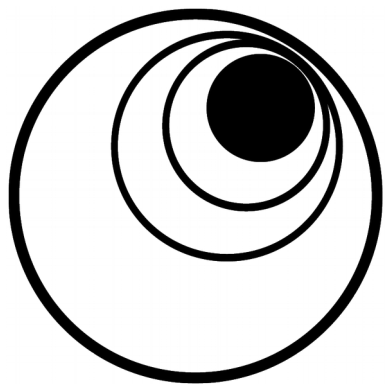
Joukkuevoimistelu kilpatoiminta

~180 voimistelijaa

19 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



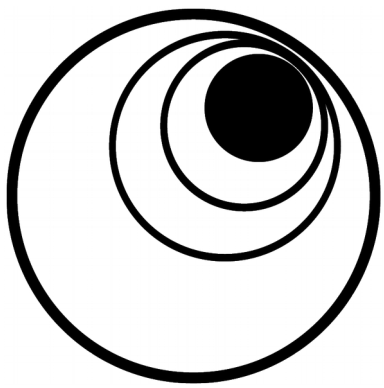
Joukkuevoimistelun

Lasten vastaava

Pinja Tikkanen

*Valmentajan ammattitutkinto
2017*

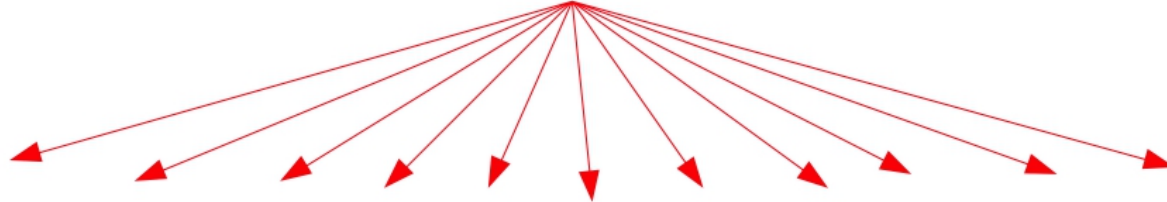
Vastuualue: Alle 12v



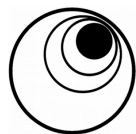
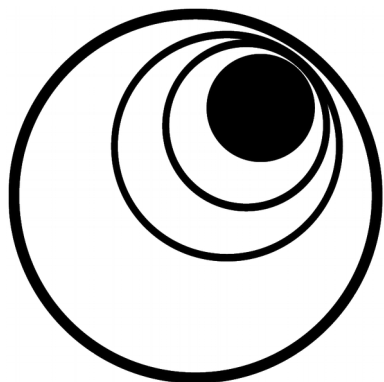
Seuran Hallitus

Vastuvalmennustiimi

Tieto

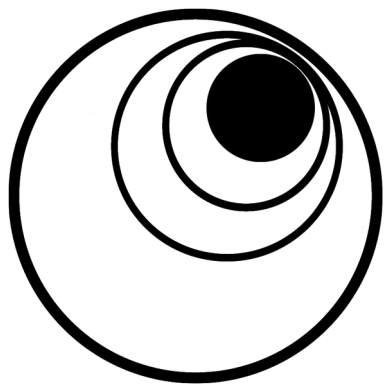


Joukkueet & vanhemmat

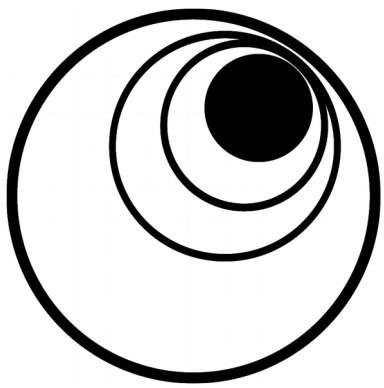


Valmennusjärjestelmä Tapiolan Voimistelijat





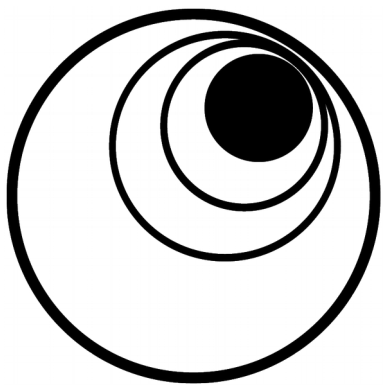
	Kilpasarja Yli 18v	
Harraste Yli 16v 1-3krt 2-2,5h	Kilpasarja 16-20v	SM-sarja Yli 16v 5-6krt 3-4h
Harraste 14-16v 3krt 2-2,5h	Kilpasarja 14-16v 4krt 2-3h	SM-sarja 14-16v 5krt, 3-3,5h
Harraste 12-14v 3krt 2-2,5h	Kilpasarja 12-14v 4krt 2-3h	SM-sarja 12-14v 4-5krt 2,5-3h
STARA Tapahtumat 6-12v 2-3krt 1-2,5h	10-12v 3-5krt 2-3h	
	8-10v 2-4krt/vko 1,5-2h	



Arvomaailma

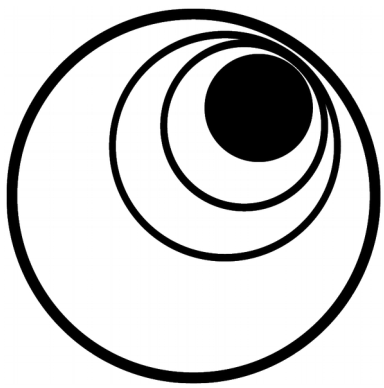
Tapiolan Voimistelijoiden valmennusmetodeissa on jo pidempään noudatettu pehmeitä arvoja ja menestykseen pyritään

- turvallisesti
- terveellisesti
- positiivisuutta korostaen



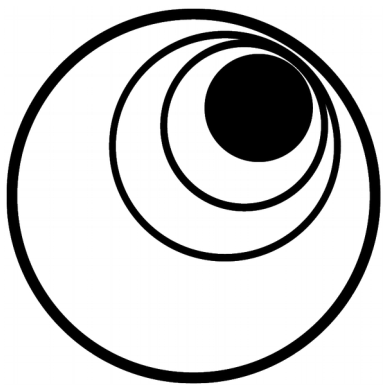
Turvallisesti & terveellisesti

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



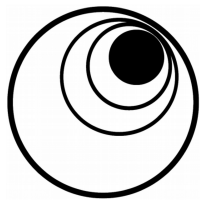
Positiivisuus

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



Salivuorojen jakautuminen

- Päätoimisten valmentajien harjoitusputket
- Usean joukkueen valmentajien harjoitusputket
- Ikäluokalle soveltuva harjoitusaika, lapset ensin.
 - 6-7v harjoitusaika 17-19:15
 - 8-10v harjoitusaika 16-19:30
 - 10-12v harjoitusaika 15-20:15
 - 12-14v 15-20:30 (Yläasteella URHEA Ke)
 - 14-16v 15/16-21 (Yläasteella URHEA Ke)
 - Yli 16v 17-22:00
- Mattovuorojen jakautuminen tason mukaan



Tapiolan Voimistelijat

Valmentajan polku

Lajitutkinto & Valmentajan ammattitutkinto
Ammattivalmentaja seurassa

