



Tampereen Voimistelijat

Toimintalinja 2010 -2012



Sisällysluettelo

1. Visio

2. Arvot

3. Tavoitteet

4. Toimintatavat

- 4.1 valmennustoiminta
- 4.2 taloudellinen ja hallinnollinen toiminta
- 4.3 yleinen toiminta

5. Organisaatio (päivitetty 11.1.2011)

- 5.1 johtokunta
- 5.2 työntekijät
- 5.3 osa-aikaiset työntekijät

6. Pelisäännöt

7. Lajit

8. Kehitysjärjestelmä

- 8.1 voimistelukoulu
- 8.2 taitotestit
- 8.3 taitoryhmät
- 8.4 kilparyhmät

9. Huippuvoimisteluseurojen kehittämisprosessi

- 9.1 tausta
- 9.2 kehityshankkeet
- 9.3 visio 2015

1. Visio

Voimistelu -
hauskinta ja haluttavinta harrastamista Tampereella

2. Arvot

- **Avoimuus & rehellisyys**
- **Välittäminen & ystävällisyys:** toimintamme on mielekästä ja voimistelija kokee harjoittelunsa ja kilpailemisensa positiivisena, tuemme voimistelijoita parhaamme mukaan heidän vaikeuksissaan
- **Yhteistyö:** teemme yhteistyötä lajivalmentajien kesken ja pyrimme myös lajienväliseen yhteistyöhön valmennuksessamme
- **Oikeudenmukaisuus:** ryhmän jokainen voimistelija on tasa-arvoinen ja saa yhtäläiset mahdollisuudet harjoitteluun ja kehittymiseen omien mahdollisuuksiensa mukaan
- **Voimistelijälähtöisyys:** pyrimme tarjoamaan jokaiselle voimistelijalle yksilöllistä ja oman tasonsa mukaista valmennusta
- **Pitkäjänteisyys:** pyrimme kehittämään voimistelijoita kärsivällisesti pitkän ajan tähtäimellä
- **Terveelliset elämäntavat:** ohjaamme ja kannustamme voimistelijoita terveelliseen elämään ja pyrimme lisäämään myös vanhempien tietämystä ravinto- ja terveysasioissa
- **Ammattitaitoisuus:** Kaikki valmentajamme ovat koulutettuja omiin valmennustehtäviinsä ja heillä on mahdollisuus saada lisäkoulutusta laji- ja valmennustietouteensa
- **Yhteisöllisyys:** Pyrimme kasvattamaan seurahenkeä ja yhdessä tekemistä tavoitteiden saavuttamiseksi. Jokaisella on oma paikkansa ja jokainen otetaan huomioon

3. Tavoitteet

I. Urheilullinen:

tähtäämme kaikissa Voimisteluliiton voimistelulajeissa kansainväliselle huipputasolle ja pyrimme tarjoamaan huippuvoimisteliijoille mahdollisuuden ammattitason kokonaisvaltaiseen valmennukseen, harjoitteluun ja kilpailemiseen

II. Kasvatuksellinen: voimistelullisen kehityksen lisäksi painotamme hyvien käytöstapojen ja terveiden elämäntapojen oppimista. Kannustamme myös opiskeluun ja tarjoamme seuran kautta mahdollisuutta työharjoitteluun sekä koulutukseen.

III. Yleishyödyllinen: seuramme on yleishyödyllinen yhteisö ja toimintamme tähtää paitsi voimistelutaitojen- myös elämäntaitojen kehittämiseen. Kaikki seuramme toiminnan tuottama raha ohjautuu takaisin toimintaan, harjoitusolosuhteiden ja valmennuksen kehittämiseen.

4. Toimintatavat

4.1 Valmennustoiminta:

- ryhmien muodostamisessa otetaan huomioon ikärakenne ja voimistelijan taitotaso sekä motivaatio
- harjoitusmäärät päätetään kilpailutason vaatimusten ja voimistelijoiden oman motivaation ja tavoitteiden perusteella
- voimistelijoiden kehitystä seurataan pitkällä tähtäimellä (kts. seuran arvot, pitkäjänteisyys) ja tarvittaessa voimistelijalle annetaan mahdollisuus siirtyä toiseen, lähempänä omaa tasoa olevaan ryhmään

4.2 Taloudellinen ja hallinnollinen toiminta:

- seuran toiminnasta ja ylimmästä päätösvallasta vastaa johtokunta, jonka jäsenet ovat vapaaehtoisia ja toimivat tehtävissään oman työnsä ohella ilman rahallista korvausta
- Tampereen Voimistelijat toimii rekisteröityneen yhdistyksen (ry) sääntöjen mukaan
- ryhmien harjoitusmaksut ovat johtokunnan päättämiä ja yleisesti kaikkien nähtävillä
- harjoitusmaksuista osa tulee varojenkeruutalkoista, joihin kilparyhmäläiset ja/tai heidän vanhempansa ovat velvollisia osallistumaan
- seura tukee mahdollisuuksien mukaan voimistelijoina taloudellisesti, esimerkiksi kansainvälisten kilpailujen matkakuluissa

4.3 Yleinen toiminta:

- kilparyhmiin kuuluville ja/tai heidän huoltajilleen tulee viikoittain sähköpostitse viikkokirje jossa kerrotaan seuran yleisistä asioista, tulevista tapahtumista sekä talkoista ja muista ajankohtaisista asioista
- seuramme järjestää vuosittain kaikille avoimen joulunäytöksen, jossa kaikki seurassamme harjoittelevat ja kilpailevat voimistelijat pääsevät esiintymään
- seuramme järjestää vuosittain toimihenkilöilleen tapahtumia, kuten valmentajaillat ja palkitsemistilaisuudet
- seurallamme on vuosittain kehittämispäivät, johon osallistuvat työntekijät ja johtokunta
- järjestämme vuosittain Aamulehti-asemakilpailun, joka on kaikille ilmoittautuneille lapsille avoin tapahtuma
- seuramme tarvitsee voimistelijoiden vanhempien apua yleisissä talkoissa, kuten telineiden rakennus- ja purkutalkoissa sekä kilpailujen järjestämiseen liittyvissä tehtävissä. Vanhempien vapaaehtoistyö talkoissa mahdollistaa kilpailujen- ja tapahtumien järjestämisen ja näiden kautta seuran kehittymisen

5. Organisaatio

5.1 Johtokunta

Jaana Sudenvaara-Kulmala: puheenjohtaja
Jukka Särkilahti: sihteeri
Kari Laisi: varapuheenjohtaja, kotisivut / tiedotus
Jari Helminen: rahastonhoitaja
Pentti Ojaniemi: 2. varapuheenjohtaja, telinevastaava
Maiju Missokia: Aamulehtivastuu
Jouko Urvikko: PR-toiminta, sidosryhmät
Päivi Pynttari: jäsen
Petri Fihlman: jäsen

Johtokunnan ulkopuolella:

Raili Hämäläinen: Kunniajäsen
Marita Nieminen: Kunniajäsen
Ulla-Maija Mäkinen: Joukkuevoimistelun edustaja
Pia Vastamäki: Joukkuevoimistelun edustaja

5.2 Päätoimiset työntekijät

Riitta Harju-Villamo:

Toiminnanjohtaja, Naisten telinevoimistelun lajivastaava, Ammattivalmentaja

Kirsti Kesseli:

Sihteeri, Laskutusvastaava

Maarit Petäjämäki:

Voimistelukoulu-koordinaattori, Nuori Suomi yhteyshenkilö

Henna-Riina Nurmi:

Taitoryhmä-koordinaattori, Trampoliinivoimistelun & TeamGymin lajivastaava, Valmentaja

Matias Härö:

Miesten telinevoimistelun lajivastaava, Valmentaja

Hanna Airevuo:

Joukkuevoimistelun lajivastaava, Valmentaja

Titta Heikkilä:

Rytmisen voimistelun lajivastaava, Lajivalmentaja

Igor Cherepov:

Ammattivalmentaja, Nuorten Olympiavalmentaja

Sergey Kandlin:

Ammattivalmentaja

Irina Zavyalova:

Ammattivalmentaja

Natalia Taksheeva:

Ammattivalmentaja

Mari Raninen:

Oheisharjoitteluvastaava, Valmentaja

Aresh Amirkhani:

Valmentaja

5.3 Osa-aikaiset työntekijät

Marita Nieminen:

Ammattivalmentaja

Perttu Kaipainen:

Valmentaja

Tiina Pikkarainen:

Valmentaja

Muita seuratoimijoita:

Sanni Suominen:

Akrobatiavoimistelun lajivastaava

Lotta Saari:

Kilpa-aerobicin lajivastaava

6. Pelisäännöt

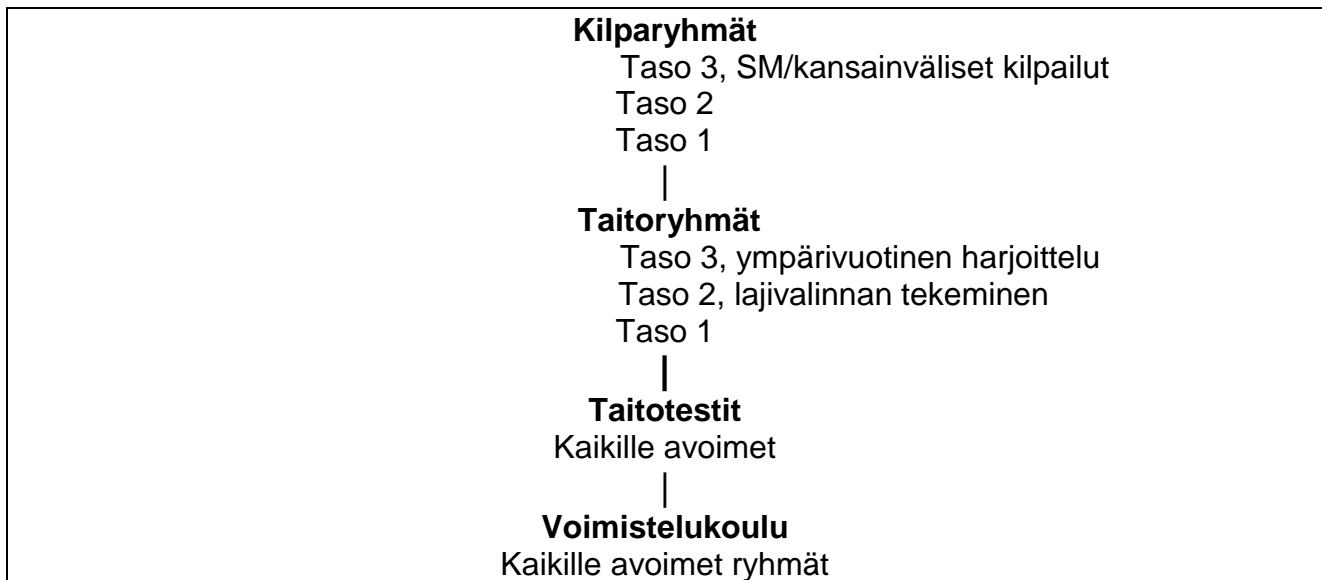
- seuramme jokainen voimisteluryhmä kirjaa lasten ja vanhempien osalta Nuoren Suomen pelisäännöt vuosittain
- valmentajat ja ohjaajat saavat lajivastaavilta tai muulta seuran vastuuhenkilöltä Nuoren Suomen ideapankin, jonka pohjalta he voivat suunnitella oman ryhmänsä pelisääntökeskustelun
- sitoudumme myös omalta osaltamme pelisääntöjen noudattamiseen, valmentajat noudattavat sovittuja sääntöjä ja kannustavat voimistelijoita terveelliseen elämäntapaan myös vapaa-ajalla
- kokoamme kaikki pelisäännöt yhteen ja pidämme ne helposti saatavilla jotta ryhmät voivat tarvittaessa tarkistaa ja muokata niitä
- mikäli pelisääntöjä ei noudateta tai niissä on ristiriitoja, asia selvitetään ja mahdollisesti muutetaan lajivastaavan johdolla
- Tampereen Voimistelijat ry on Nuori Suomi sinettiseura ja ylpeä siitä!

7. Lajit

Tampereen Voimistelijat tarjoaa harrastus- ja kilpailemismahdollisuuden kaikissa Voimisteluliiton lajeissa:

Naisten telinevoimistelu NTV
Miesten telinevoimistelu MTV
Trampoliinivoimistelu TRA
Rytminen voimistelu RV
TeamGym TG
Kilpa-aerobic KA
Joukkuevoimistelu JV
Akrobatiavoimistelu AKRO

8. Kehitysjärjestelmä



Eteneminen tapahtuu porraskerrallaan voimistelijan oman kehityksen, motivaation ja tavoitteiden mukaan.

Mikäli voimistelijan kehitys on nopeaa, on portaiden yli hyppääminen mahdollista valmentajan harkinnan mukaan.

Eteneminen tapahtuu porraskerrallaan voimistelijan oman kehityksen, motivaation ja tavoitteiden mukaan.

Mikäli voimistelijan kehitys on nopeaa, on portaiden yli hyppääminen mahdollista valmentajan harkinnan mukaan.

Kehitysjärjestelmä on luotu, jotta jokainen voimistelija saisi yksilöllistä ja omaa kehitysvaiheensa tukevaa harjoittelua ja valmennusta.

8.1. Voimistelukoulu

Tampereen voimistelijat tarjoaa Voimistelukoulu toimintaa Ratinan ja Pirkkahallin telinesaleissa, sekä koulujen liikuntasaleissa ympäri Tamperetta.

Voimistelukoulun ryhmät ovat avoimia kaikille ja niihin pääsee mukaan ilmoittautumisen kautta, joko elo- tai tammikuussa.

Voimistelukoulussa keskitytään perusvoimisteluun ja telineharjoittelun alkeisiin leikkiä ja hauskanpitoa kuitenkin unohtamatta.

Kaikki voimistelukouluohjaajat ovat koulutettuja tehtäviinsä seuran toimesta.

Lapsi-vanhempi voimistelu (1-3v. / 1-7v.)

Lapsi-vanhempi voimistelussa pyritään edistämään lapsen motorista ja kognitiivista kehitystä tempuratojen ja yhteisten leikkien avulla.

Vanhempi on aina lapsen mukana tunnilla jotta lapsella säilyy varmasti turvallisuuden tunne ja ohjaajat voivat keskittyä liikkeiden sekä toiminnan ohjaamiseen ja avustamiseen.

Voimistelukoulu 3-6v.

3-6-vuotiaiden ryhmissä lähestytään voimistelun maailmaa leikinomaisen ja turvallisen perusvoimistelu- ja telineharjoittelun kautta. Jokainen lapsi otetaan huomioon ja pyritään saamaan innostumaan voimistelusta, suuntautui hän myöhemmin sitten voimisteluun tai johonkin muuhun urheilulajiin.

Voimistelukoulu 7-10v.

7-10-vuotiaiden ryhmissä harjoitteluun otetaan mukaan enemmän telineillä harjoittelua. Perusvoimistelun rooli on edelleen vahva ja mukaan tulee myös fysiikkaharjoitteita.

Trampoliinivoimistelu 7-10v.

Trampoliinivoimistelu ryhmissä ensimmäinen ja tärkein harjoitettava asia on turvallisuus. Kilpatrampoliini eroaa suuresti kotitrampoliinista ja siksi harjoittelemme ensin turvalliset perustekniikat ja painotamme, että voimistelukoululainen suorittaa liikkeitä joihin hänellä on valmius ja etenee vaiheittain eteenpäin aina vaativiin liikkeisiin asti.

Trampoliinivoimistelun kursseilla painotamme erityisesti keskivartalon lihaskuntoa ja hallintaa.

Voimistelukoulu 11-15v.

11-15v.-vuotiaiden voimistelussa lapset pääsevät kokeilemaan omia rajojaan voimistelun avulla.

Ohjaajamme rohkaisevat ja antavat vinkkejä liikkeisiin, harjoittelu pyritään pitämään samaan aikaan hauskana ja virikkeitä antavana sekä oman halun mukaan kehittävänä.

Trampoliinivoimistelu 11-15v.

Kuten nuorempien trampoliinivoimistelussa, myös 11-15-vuotiaiden ryhmissä painotetaan turvallisuutta ja oikeita suoritustekniikoita. Harjoittelussa on trampoliiniliikkeiden lisäksi suuressa osassa keskivartalon hallinta ja yleinen kehonhallinta.

Näiden ominaisuuksien kehittäminen mahdollistaa myös nopean kehittymisen trampoliinilla.

Voimistelu oheisharjoitteluna 8-14v.

Oheisharjoittelu-ryhmään ovat tervetulleita kaikki joilla ei ole oman harrastuksen kautta mahdollisuutta voimistelunomaiseen harjoitteluun tai jotka haluavat voimistelusta lisäpotkua lajiharjoitteluunsa.

Harjoitukset suunnitellaan kaikkien ryhmässä olevien omien lajien tarpeiden pohjalta ja pyritään tarjoamaan monipuolinen voimistelukokonaisuus joka palvelee fyysistä kehitystä ja omien lajitaitojen kehitystä.

VoimisteluMix yli 9v.

VoimisteluMix- ryhmä koostuu eri voimistelulajeihin tutustumisesta ja niiden alkeiden harjoittelusta. VoimisteluMix on hyvin monipuolinen kokonaisuus ja tarjoaa haastetta jokaiselle voimistelukoululaiselle ja toivottavasti sytyttää kipinän johonkin voimistelulajeista.

Kuperkeikka-ryhmä 6-12v.

Kuperkeikka-ryhmät on suunniteltu lapsille, joilla ohjattuun liikuntaan osallistumisen kynnys on syystä tai toisesta suuri. Ryhmien koot ovat pienet, ohjaajat ovat koulutettuja ja osaavat ottaa huomioon lapsien erityistarpeet. Liikkeelle lähdetään aivan perusasioista ja pyritään tarjoamaan lapselle mahdollisuutta innostua ja nauttia liikunnasta omilla ehdoillaan.

Aikuisvoimistelu yli 16v.

Aikuisvoimistelu tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden päästä voimisteluun mukaan iästä tai lähtötasosta riippumatta. Harjoittelu painottuu aluksi permantovoimisteluun josta perusteiden ollessa hallinnassa siirrytään vaativampaan teline- ja akrobatiaharjoitteluun. Aikuisryhmissä kehittyminen ja harjoittelun intensiteetti on täysin itsestään kiinni ohjaajan rohkaistessa. Tavoitteena on rajojen rikkominen, oman itsensä ylittäminen ja parantunut elämänlaatu paremman fyysisen kunnan myötä.

Miesten kuntovoimistelu

Miesten kuntovoimistelu on Tampereen Voimistelijoiden vanhojen kilpavoimistelijoiden ryhmä.

Ryhmän miehet kokoontuvat kerran viikossa yhdessä voimistelemaan ja tapaamaan toisiaan.

8.2. Taitotestit

Taitotestit järjestetään kaksi kertaa vuodessa: toukokuussa kevätkauden päätteeksi ja joulukuussa syyskauden päätteeksi.

Taitotestit ovat kaikille avoimet ja jokaiselle voimistelukoululaiselle jaetaan ilmoitus taitotesteistä.

Myös voimistelukoulun ryhmien ulkopuolelta tuleva lapsi voi osallistua.

Testeissä kartoitetaan ja valitaan uusia lapsia taitoryhmiin. Taitoryhmissä harjoittelevat lapset eivät osallistu testeihin vaan heidän etenemisestään vastaa oman ryhmän valmentaja ja/tai lajivastaava.

Testeissä paikalla ovat seuramme taitovalmentajat arvioimassa lasten voimistelu- ja lajikohtaisia ominaisuuksia joiden perusteella valinnat tehdään.

8.3 Taitoryhmät

Taitoryhmät on luotu paitsi madaltamaan kynnystä kilpa- ja voimistelukoulu ryhmien välillä, niin myös tarjoamaan mahdollisuuden harrastaa tavoitteellisemmin ja useammin kerran viikossa ilman kilpailupaineita.

Taitoryhmien merkitys seuramme toiminnassa on kasvanut tasaisesti ja nykyisin taitoryhmäläisiä on jo enemmän kuin kilparyhmäläisiä.

Taitoryhmien harjoitteluvuosi on jaettu 3 osaan, kevätkausi (tammi-toukokuu), kesäkausi (kesä-elokuu) ja syyskausi (elokuu-joulukuu).

Taitoryhmien ansiosta pystymme tarjoamaan yhä useammalle lapselle mahdollisuuden tavoitteelliseen harjoitteluun ja tasaiseen etenemiseen.

Monet lapset saavat taitoryhmissämme arvokkaan mahdollisuuden harjoitteluun ja kehittymiseen, jota he eivät toisessa voimisteluseurassa välttämättä saisi.

8.3.1. Taito 1

Taito I ryhmien harjoittelu keskittyy perusvoimisteluun ja eri voimistelulajeihin tutustumiseen. Taito I-tasolla ei tehdä vielä lajivalintaa.

Taito I ryhmät harjoittelevat 1-2 kertaa viikossa 1-1,5 tuntia kerrallaan, kevät- ja syyskaudella.

8.3.2. Taito 2

Taito II ryhmiin siirtyessä tehdään lajivalinta ja aloitetaan harjoittelemaan tavoitteellisemmin lajitaitoa ja lajiominaisuuksia.

Taito II ryhmät harjoittelevat 2 kertaa viikossa 1,5 tuntia kerrallaan, kevät- ja syyskaudella.

8.3.3. Taito 3

Taito III ryhmissä siirrytään entistä tavoitteellisempaan harjoitteluun ja aletaan valmistautumaan kilpailemiseen. Osa III-tason ryhmistä aloittaa kilpailemisen jo ennen varsinaiselle kilpatasolle siirtymistä.

Taito III ryhmät harjoittelevat ympärivuotisesti 2-4 kertaa viikossa 1,5-2 tuntia kerrallaan.

8.4. Kilparyhmät

8.4.1. Kilpa 1

Kilpa I-tason ryhmien valmennus on kokonaisvaltaista ja suunnitelmallista.

Kilpa I-tasolla harjoitellaan 3-4 kertaa viikossa 1,5-2,5 tuntia kerrallaan.

Kilpa-tasolle nousemisen myötä mukaan tulevat seuran talkoot, telineiden purkamisesta ja kasaamisesta kilpailun aikana olevissa tehtävissä toimimiseen.

(kts. Taloudellinen & hallinnollinen toiminta)

8.4.2. Kilpa 2

Kilpa II-tasolla valmennus on ammattitasoa ja voimistelijan pitkäaikaiseen kehitykseen kiinnitetään tarkasti huomiota.

Kilpa II-tasolla harjoitellaan 4-5 kertaa viikossa, 2-2,5 tuntia kerrallaan.

8.4.3. Kilpa 3

Kilpa III-tasolla valmennus on kansainvälistä ammattitasoa ja harjoittelu tähtää Suomen huipulle, maajoukkuerinkiin, kansainvälisiin kilpailuihin ja ammattimaiseen harjoitteluun sekä kilpailemiseen.

Kilpa III-tasolla valmennus on kokonaisvaltaista, fyysisen harjoittelun lisäksi voimistelijoita tukee psyykkinen valmentaja ja voimistelijoiden palautumista ja harjoitusmääriä seurataan.

Kilpa III-tasolla harjoitellaan 5-8 kertaa viikossa, 2,5-4 tuntia kerrallaan.

9. Huippuvoimisteluseurojen kehittämisprosessi

9.1 tausta

Tampereen Voimistelijat kutsuttiin mukaan Suomen Voimisteluliiton huippuseuroille tarkoitettuun kehitysohjelmaan keväällä 2009. Kehitysprosessin käynnistyksen taustalla oli Voimisteluliiton osallistuminen Suomen Olympiakomitean ohjaamaan kehitysohjelmaan, jonka tärkeäksi kehityshankkeeksi valittiin yhteistyön tiivistäminen johtavien huippuvoimisteluseurojen kanssa. Kehitysprosessiin Voimisteluliitto kutsui viisi maan johtavaa kilpavoimisteluseuraa (Jyväskylän Voimistelijat, Elise, Olarin Voimistelijat, Tampereen Voimistelijat ja Turun Urheiluliitto).

9.2 kehityshankkeet

Tampereen Voimistelijoilla on viisi seuran toimintaan ja toimintatapoihin liittyvää hanketta jotka käynnistetään vaiheittain eri ajankohtina ja joiden tarkoitus on tukea huippuvoimisteluseuran kehitystä entisestään.

1. Uusien huippujen löytäminen
2. Markkinoinnin ja viestinnän kehittäminen
3. Harjoitustilojen kehittäminen
4. Huippuvoimistelijoiden harjoittelun kehittäminen ja taustan tukeminen
5. Harrasteryhmätoiminnan kehittäminen

9.3 visio 2015

- Uusien toimintamallien myötä uusia huippuja on kehittynyt eri lajeihin ja eri ikäluokkiin
- Tampereen Voimistelijoilla on Olympiaedustaja Rioissa 2016
- Seuran tiedottaminen ja markkinointi on ammattimaista ja yhteistyö muiden suurseurojen kanssa on kehittynyt ammattimaiseen ja huippu-urheilua tukevaan suuntaan
- Tampereen Voimistelijoilla ja tamperelaisella huippuvoimistelulla on oma harjoitushalli jonka toimintaa ohjataan seuran toimesta
- Harjoitusmäärät ovat lisääntyneet: aamuharjoitukset ovat säännöllisiä ja sovittu yhteistyössä koulujen kanssa. Harjoitusleirijärjestelmä on säännöllinen ja voimistelijan kehitystä tukeva
- Harjoittelun tukitoimet kuten hieronta ja fysioterapia ovat säännöllisiä ja helposti voimistelijoiden saatavilla
- Harrastepohja on kasvanut entisestään ja uusia lahjakkaita voimistelijaita löytyy säännöllisesti ja heitä ohjataan ammattitaitoisten ohjaajien ja valmentajien toimesta eteenpäin