Rantaperkiön Isku ry

Valmennuslinjaus/joukkuevoimistelu

Kuva: Pertti Flinck

Mitä joukkuevoimistelu on?

Joukkuevoimistelu on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta kansainväliseksi kilpaurheilulajiksi, ja se on Suomessa eniten harrastettu voimistelulaji.
Laji vaatii voimistelijalta hyviä fyysisiä ominaisuuksia (liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä) sekä motorisia ja koordinatiivisia taitoja, kuten ketteryyttä, tasapainoa ja rytmitajua.
Joukkuevoimistelussa korostuvat vartalon liikkeiden virtaavuus, ilmaisullisuus ja esteettisyys.
Hyvälle suoritukselle on ominaista joukkueen yhtenäisyys ja yhtäaikaisuus.
Kilpailuohjelma on parhaimmillaan liikkeiden ja musiikin muodostama taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus. Se on pieni, elämyksellinen taideteos, joka on edessämme vain ohikiitävän hetken.
Keväällä kilpaillaan vapaaohjelmilla ja syksyllä välineohjelmilla.
Kansainvälisissä kilpailuissa kilpaillaan ainoastaan vapaaohjelmilla.

Rantaperkiön Isku
tiivis yhteisö - elinikäinen harrastus – seurahenki ja yhteisöllisyys
vahvat seuratoiminnan juuret

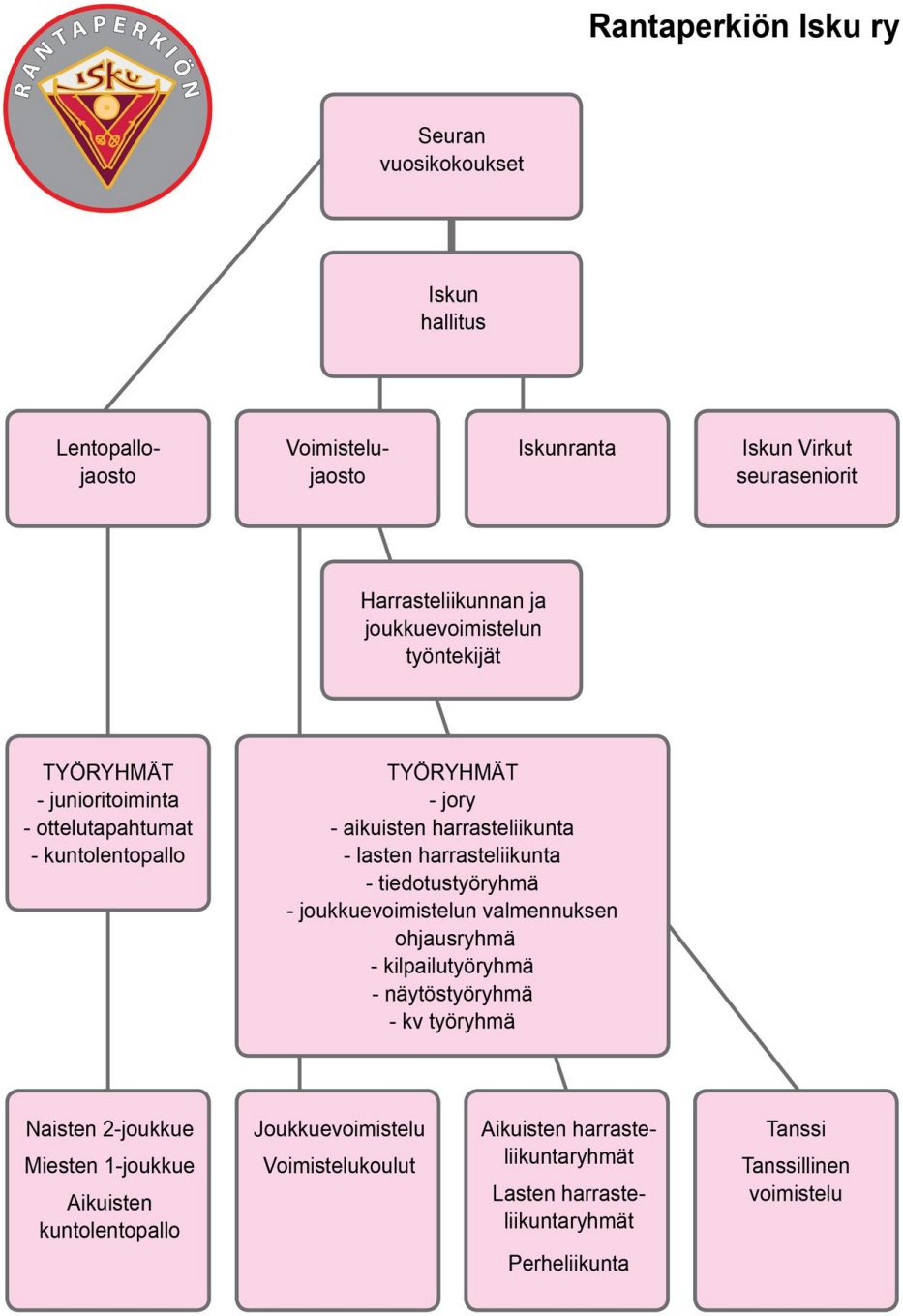
Sisältö: **päivitetty 9.1.2026**

Rantaperkiön Iskun organisaatio
Koko seuran toiminta-ajatus
Mikä toimintaamme/toimintaani ohjaa
Joukkuevoimistelutoimintaa ohjaavat arvot
Valmennuksen eettiset linjaukse
- Valmennus tukena kasvatuksessa
-Elämyksellisyys valmennuksessa
Valmennusjärjestelmä Rantaperkiön Iskussa
Valmennuksen ohjusryhmästä käytännön toimiin
Voimistelijan polku - joukkueiden muodostuminen
Harjoitusmäärät,kilpailusarjat ja tavoiteliikkeet
Perusliikuntataitojen hallinta eri ikäkausina
Leirit ja ohjelmaharjoitukset valmennustoiminnan vahvistajana ja yhteishengen kohottajina
Tavoitteet ja niiden saavuttaminen
Laadullisten tavoitteiden merkitys lajiharjoittelussa
- **Kokonaisliikunnan määrällisten tavoitteiden merkitys lajiharjoittelussa**
- **UKK instituutin liikuntasuositukset 2023**

Kokonaisvaltainen urheilija
Valmentajan polulla
- valmennusfilosofiani pohdittavaksi
- **valmentaminen**
- **oppimiminen**
- **valmentajan ideapankki**
- **valmentaja kasvattajana**

Valmentajien - koulutuspolku Rantaperkiön Iskussa
-jv valmentajat valmentajatasot ja joukkueiden valmennusmäärät
- valmentajien määrä harjoituksissa eri ikäisten joukkuissa
Tanssi ja tanssillinen voimistelu täydentämässä joukkuevoimistelutoimintaa
Kansainväliset esiintymismatkat
Seuran valmentajien, apuvalmentajien ja valmennustiimien tehtävät
Tiedotus, sosiaalinen media/ mieti ennen kuin klikkaat
Seuran valmentajien tehtävistä
-vastuuvalmentaja
-valmennustiimi
-valmentaja
-apuvalmentaja
VV-toiminta joukkueen ja valmennuksen tukena
Valmennustoiminnan vastuun jako – seura - voimistelujaosto – valmentajat
ja muiden jv seurojen välinen yhteistyö ja yhteistoimintajoukkueet

Tulevaisuusvisio vuoteen 2027
Valmentajien ja ohjaajien perehdytys
Talkoot ja vapaaehtoistoimin merkitys seuratoiminnassa ja koko yhteiskunnassa
Liikuntatoiminnan ja urheilun pelisäännöt Iskussa
-valmentajat
-vanhemmat
-voimistelijat
Railun pelin pelisäännöt
Seuratoiminnan polku



Kuva: Pertti Flinck

Rantaperkiön Isku/ Valmennuslinjausaineistomateriaalin kopioiminen ja lainaus on ilman tekijöiden ja seuran lupaa kielletty!

KOKO SEURAN TOIMINTA-AJATUS

Rantaperkiön Isku edistää urheilun ja erilaisten liikuntamuotojen harrastusta sekä terveitä elämäntapoja, kehittää kulttuuri- ja nuorisotyön toimintamuotoja sekä edistää toiminnallaan tasa-arvoista kansallista ja kansainvälistä yhteistoimintaa.

Rantaperkiön Isku on toiminta-alueellaan yksi parhaiten tunnettu ja tunnustettu monipuolisten harrastusmahdollisuuksien turvaaja, jonka toimintaan halutaan osallistua koko elämän ajan. Seuralla on asiantuntevat ja koulutetut ohjaajat, valmentajat ja seuratyöntekijät ja toiminnassamme on kannustava ilmapiiri.

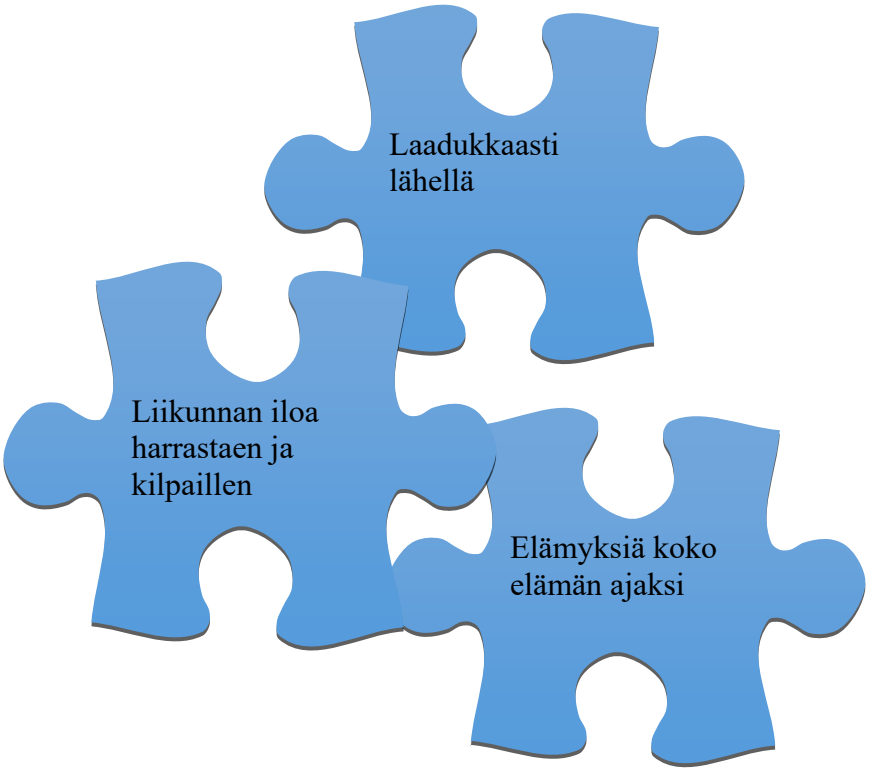
Rantaperkiön Iskulla on hyvät yhteiskuntasuhteet ja sen toiminta on vahvoista perinteistä voimansa saavaa ajanmukaista, avointa, suunnitelmallista sekä jatkuvasti kehittyvää ja yhteisöllisyyttä korostavaa. Rantaperkiön Iskun toiminnassa toteutetaan tasa-arvoista, ihmisläheistä ja yhteisvastuullista toimintatapaa. Toiminta pyritään pitämään hinnaltaan edullisena ja lähellä harrastajiaan. Seurassa harrastetuissa lajeissa voi saada edellytykset menestyä aina kansainväliselle huipulle asti.

<u>Joukkuevoimistelutoimintaa ohjaavat arvot</u>

Laadukkaasti Lähellä

Liikunnan iloa Harrastaen ja Kilpaillen

Elämyksiä Koko Elämän Ajaksi



Kuva: Marika Ikonen

MIKÄ TOIMINTAAMME/TOIMINTAANI OHJAA

Kaikilla on yhtäläinen mahdollisuus liikkua ja osallistua, ilman syrjintää.
Toiminnan ytimessä on yhteisöllisyys ja se, että harrastamme ja toimimme yhdessä.yhteisen hyvän eteen
Liikunta tuo iloa ja elämyksiä ja edistää terveyttä harrastajiemme ja itsemmekin hyväksi

Kunnioitamme kanssaihmisiä ja toimme oikeudenmukaisesti

Ylläpidämme terveitä elämäntapoja

Suhtaudumme vastuulliseti ympäristöön.

VALMENNUKSEN EETTISET LINJAUKSET

Seuralle laaditun valmennusjärjestelmän tavoitteena on taata eri-ikäisten lasten ja nuorten valmennustoiminnan laadukkuus, pitkäjännitteisyys, hyvän terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, myönteinen asenne kaikenlaista liikuntaa kohtaan sekä myönteisten sosiaalisten taitojen vahvistaminen.
Perheen rooli on lapsen ja nuoren harrastustoiminnassa tärkeä. Seura tukee perheitä järjestämällä vanhemmille erilaisia tilaisuuksia, jotta vanhempien ja seuran välinen yhteydenpito on tiivistä ja sujuvaa.
Seuran valmennus tukee lapsen ja nuoren monipuolista, kokonaisvaltaista liikunnan harrastamista.
Koulunkäynti, opiskelu ja myös vapaa-aika ovat tärkeä osa voimistelijan/urheilijan polkua.
Valmennuksen johtoajatuksia ovat yksilön arvostus, oikeudenmukaisuus, välittäminen ja turvallisuus sekä toisesta huolehtiminen.
Jokaisella voimistelijalla on oikeus tulla kuulluksi eikä kenenkään tarvitse kokea ulkopuolisuutta.
Harjoitusympäristö on sekä fyysisesti että henkisesti turvallinen, eikä toiminnassa hyväksytä epäasiallista käytöstä valmentajien, voimistelijoiden tai muiden seuratoimijoiden taholta.
Laadittu valmennusjärjestelmä on kokonaisuus, joka mahdollistaa kaikkien harrastajien osallistumisen harrastus- ja kilpailutoimintaan omien taitojen ja edellytysten mukaisesti.
Selkeä tavoitteellinen järjestelmä ja toimintatapa takaa lapsena aloitetun harrastuksen jatkumisen mahdollisimman pitkään myös aikuisena.
Esimerkin voimalla on todettu olevan suuri merkitys voimistelijan polkuaan aloitteleville lapsille, kun myös aikuisikään ehtineitä on edelleen mukana toiminnassa.
Valmennus on kautta koko järjestelmän monipuolista ja laadukasta ja vahvistaa seuramme voimistelutoiminnan pitkää toimintakulttuuria. Yhteisön tuella päästään kohti omia tavoitteita.

<u>Valmennus tukena kasvatuksessa</u>

Vanhempien kanssa yhteisenä tavoitteenamme on kasvattaa harrastajistamme tasapainoisia, rehellisiä ja suvaitsevaisia, toiset huomioonottavia ihmisiä.
Lähtökohtana on:

- yksilön ja erilaisuuden arvostaminen
- sosiaalisten taitojen kehittäminen ja ryhmässä toimiminen
- vastuullisuuden opettaminen
- itsetuntemuksen kehittäminen ja vahvistaminen
- hyvien käytöstapojen opettaminen
- vanhempien tukeminen yhteisen harrastuksen avulla

Elämyksellisyys valmennuksessa

Vuosittain järjestettävät joukkuevoimistelukilpailut ja näytökset ovat aina isoja tapahtumia. Ne ovat myös kohokohtia vuoden aikana ja niissä voi parhaiten nähdä miten joukkueet ovat edistyneet kauden aikana. Nähtävissä on liikunnan riemua pienistä, voimistelijan taivalta aloittavista voimistelijoista huipputaitaviin nuoriin ja harrastuksensa pariin palaaviin aikuisiin asti.
Toinen toistaan kiinnostavimpia koreografioita, jännittäviä musiikkeja, ideoita, värejä, kauniita pukuja, välineiden lentoa ja taituruutta! Ja huikea tunnelma kaupan päälle!
Tavoitteet saavutetaan onnistumisten ja epäonnistumisten kautta yhdessä joukkueen kanssa ja nautimme yhdessä näistä pienistä liikunnallisista taideteoksista joka vuosi ja vuosikymmenestä toiseen.
Näytökset ovat toiminnan kohokohtia ihan kaikille seuran harrastajille. Ne tuovat vaihtelua arjen harjoituksiin ja lisäävät yhteenkuuluvuutta eri- ikäisten harrastajien välille yhteisen teeman ympärillä.

Kuva: Mauri Pennanen

VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

Kuva: Johanna Ojajärvi/Pertti Flinck

Voimistelijoiden polut ovat erilaisia harraste-, harrastekilpa. kilpa- ja SM- sarjoissa, ja siirtyminen polulta toiselle on mahdollista kaikille harrastajillemme.
Tämän valmennuslinjausjakson aikana muutokset ovat mahdollisia ja ne voidaan suunnitellusti toteuttaa.

VALMENNUKSEN OHJAUSRYHMÄSTÄ KAIKKI ALKOI

Toiminnan suunnittelusta ja kehittämisestä vastaa jaoston alainen valmennuksen ohjausryhmä, joka aloitti toimintansa kesällä 2020 syventämään seuran valmennustoimintaa ja joka on valmentajien tukena monenlaisissa valmennukseen liittyvissä asioissa .Valmennuksen ohjausryhmä kokoontui säännöllisesti lähes viikottain valmennukseen liittyvien asioiden äärellä keskittyen siihen, miten työryhmä voisi parhaalla mahdollisella tavalla tukea, kehittää ja vahvistaa seuran joukkueiden toimintaa. Valmentajien tapaamisia järjestetään säännöllisesti esim. salivuorojen jaon ja valmennuksen suunnittelun osalta.

Tärkeänä toiminnan muotona on ollut käydä yhdessä työryhmän ja joukkueen valmentajien kanssa joukkuekohtaiset valmennussuunnitelmat ja yhdessä keskustelemalla ja opastamalla antaa tukea tuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Lisäksi työryhmä vastaa valmentajien toiveisiin, koulutuksen, lajiominaisuuksien ja voimistelun perusasioiden harjoitteluun ja joukkueen eri ominaisuuksien kehittymiseen liittyvissä kysymyksissä. Salikäynnit joukkueiden harjoituksissa jatkuvat.

- Työryhmän tehtäviä ovat mm.
- Valmennuksen suunnittelun kehittäminen, tuntirakenteiden ohjaus valmentajatiimeissä sekä pitkän tähtäimen suunnittelu valmennustiimeittäin kohti valmentajien omaa ja omaehtoista valmennustoimintaa
- Joukkuevoimistelutoiminnan vahvistaminen seuran joukkueiden hyväksi ja joukkueiden menestyksen edistämiseksi
- Valmennustoiminnan aikataulutus/vuosikello, jotta toiminta saadaan pysymään ajan tasalla ja toiminnan ennakointi ja suunnittelu on sujuvaa.
- Seuran valmennuslinjauksen läpikäyminen valmentajien kanssa
- Salikäynnit ja mahdollinen sisäinen koulutus valmentajien toiveiden mukaan ja muu tarjolla oleva monipuolinen koulutus
- Kaikkien valmennustiimien tapaamiset
- Apuvalmentajien koulutus ja tapaamisten suunnittelu
- Koulutusmateriaalit eri koulutuksista uudelleen käyttöön
- Keinojen keksiminen yhdessä harrastajamäärän ja valmentajien määrän lisäämiseksi
- Lajikoulutuksen merkityksen vahvistaminen kaikille valmentajille (koulutusportaat)
- Valmennuskoulutuksista tiedottaminen aktiivisesti
- Voimisteluliiton aineiston läpikäyminen, lasten oikeudet voimistelussa, lasten turvallinen harrastaminen, lapsilähtöinen valmennuskulttuuri
- leirien suunnittelu toiveiden/tarpeiden mukaan

Valmennuksen ohjausryhmän piiriin ovat kuuluneet myös seuran voimistelukoulujen toimintasuunnitelmat, jotta voimistelukoululaisilla olisi perusliikuntataidolliset valmiudet

myöhemmin jatkaa/aloittaa joukkuevoimistelu harrastuksenaan. Ja voimistelu on hyvä pohja mihin tahansa liikuntalajiin.

Voimistelijan polku - joukkueiden muodostuminen

Uudet voimistelijat ovat tervetulleita joukkueisiimme. Järjestämme avoimia harjoituksia aina kausien alussa erikseen ilmoitettavana ajankohtana.
Vähintään joka toinen vuosi muodostetaan 5-6-vuotiaiden esi-valmennusryhmä seuran resurssit, olosuhteet ja muut mahdolliset nopeastikin muuttuvat tilanteet huomioon ottaen.
Joukkueita muodostetaan myös vuosittain, mikäli innokkaita harrastajia riittää ja ohjaaja/valmentajaresurssit niin sallivat. Seuran lajitoiminnan jatkuvuuden kannalta on tärkeää, että joukkueiden määrä jokaisessa ikäryhmässä on nousujohteinen.

Joukkuevoimistelu taitolajina vaatii eri-ikäisillä voimistelijoilta liikunnallisia perustaitoja, innostusta, fyysisiä ja psyykkisiä valmiuksia ja rytmitajua.
Voimistelijan polulta voi siirtyä joukkuevoimistelun piiriin kun omaa joukkuevoimistelun tarvittavat lajitaidot.

Voimistelijoiden polut ovat erilaisia ja kaikki joukkueet totutellaan siihen, että joukkueiden kokoonpanot muuttuvat, taidot kehittyvät eri tahtiin ja tarvittaessa joukkueita yhdistetään tai jaetaan joukkueessa voimistelevien määrän, iän, motivaation ja taitojen mukaan.
Voimistelijat pyritään aina pitämään samantasoisissa ryhmissä, jolloin harjoitus on kaikille mielekästä ja palkitsevaa.

Motivaatioon vaikuttavat monet tekijät. Tällaisia ovat mm. harjoitteluun ja joukkueen toimintaan sitoutuminen sekä taitojen kehittyminen ja oikeiden tavoitteiden asettaminen. Motivaatio kasvaa tekemisestä, onnistumisesta, hyvästä joukkuehengestä, liikunnan ilosta, pettymyksistä ja taas uusista onnistumisista. Joukkueet muodostavat tiiviin ”yhteisön” voimistelijan, vanhempien ja valmentajien välillä. Vanhemmilla on suuri vaikutus lapsen harrastustoiminnalle ja sitouttaa koko perheen mukaan toimintaan.

Kuva: Mauri Pennanen

Harjoitusmäärät ja kilpailusarjat

	ikäluokka	harjoitusmäärä	painopisteet perusliikuntataidet	tapahtumat/kilpailut
1. vuosi (syksy - kevät)	**Esi-ikäkausi 5-6 v**	1-2 2x viikossa 45-1h.15min min kerrallaan	Ikäluokkien yhteisharjoiuksia motoriset taidot mm juoksu, hyppelyt kiipeily	Esiintymiset seuran tapahtumissa ja kilpailuissa kevätkaudella seuran loppiaisleirille osallistuminen
2. vuosi	**Ikäkausi 6-7 v**	Syyskausi 2x vko 1h 15 min - 30 min kerrallaan Kevätkausi 2x vko 1h 15 min- 30 min kerrallaan + yksi vapaaehtoinen harjoituskerta viikossa Mukana kesäharjoittelu	perusliikkumistaidot	Kilpailut Stara ja Taitosarja ja esiintymiset
3. vuosi	**Ikäkausi 7-8 v**	2-3x vko 1,5 h kerrallaan	koordinaation hahmottuminen, liikkuvuus	Joukkuevoimistelun STARA-sarja/ Taitosarja kevätkaudella joukkue A voi osallistua 8-10v kilpailuihin. Haku ensimmäiselle rinkileirille kevätkauden jälkeen
	Ikäluokkatiimi 8-10 v	Joukkue 3-4x vko 1,5 -2 h kerrallaan joukkue 3x vko 1,5 -2 h kerrallaan joukkue 2-3x vko 1,5h kerrallaan	matalan kynnyksen joukkue harjoituksia 1-2x/vko	Kilpailusarjat: joukkue A 8-10v joukkue B 8-10 +Stara ja Taitosarja Voimisteluliiton rinkileiritykset

Harjoitusmäärät ja kilpailusarjat

ikäluokka	harjoitusmäärä	painopisteet	tapahtumat/kilpailut
Ikäluokkatiimi taitosarja 10-12 v	joukkue 4x vko 2-3h kerrallaan Joukkue 3-4x vko 2-3 h kerrallaan joukkue 2x vko 1,5 - 2h kerrallaan	yhteisiä harjoituksia säännöllisesti monipuolisia lajitekniikkaharjoituksia ”matalan kynnyksen” joukkue 2x viikossa	joukkue A 10-12v joukkue B 10-12v joukkue C 10-12v/Stara Voimisteluliton rinkileiritykset
harrastesarja yli 12 v	12-14v 4x vko 2-4 h kerrallaan 14-16v 3-4x vko 2-3h kerrallaan yli 16v 3-4x vko 2-4h kerrallaan	monipuolinen lajiosaaminen voima ja kestävyys	Joukkuevoimistelun kilpasarja (ikäluokkatiimi A+B) Voimisteluliiton rinkileiritys väh. ikäsarja 12-14v
Harrastesarja yli 25 v	tavoitteiden mukaan	Joukkuevoimistelun tavoitteiden ja kiinnostuksen mukaan voimistelun ilo	
Kiilpasarja yli 12 vuotiaat **Harrastekilpasarja 12-14v** **SM-tiimi yli 12 v**	Tavoitteiden ja vaatimusten mukaisesti	Joukkuevoimistelun kilpasarja mahdollisuuksien mukaan ja tehdyn suunnitelman ja vaatimusten mukaan	

Lisäksi esiintymiset näytöksissä ja juhlissa !

Tavoitteellisuus lajitaidoissa eri ikäkausina

0-7 vuotiaat	-jalkojen ojennukset ja korkeat päkiät -vartalon kannatus ja hyvä ryhti Lajiliikkeet -helpoinpien A-tason tasapainosarjojen ja hyppyjen harjoittelu oikealla tekniikalla -helpoinpien akrobatialiikkeiden harjoittelu -vartelonliikkeiden harjoittelu perusmuodoissaan
Yli 7 vuotiaat	-Perusliikuntataitojen harjoittelu ja opittujen taitojen ylläpitäminen jalkojen ojennukset ja korkeat päkiät -vartalon kannatus ja hyvä ryhti Lajiliikkeet -helpoinpien A- tason tasapainojen ja hyppyjen harjoittelu oikeiall takniikalla -helpoinpien akrobatialiikeiden harjoittelu vartalonliikkeiden harjoittelu perusmuodoissaan -Monipuolisuus ja liikevalikoimien laajentaminen -opittujen taitojen ylläpitäminen
16-30 vuotiaat aikuiset yli 25 vuotiaat	Liikunnallisuuden ilmentaminen ja liikkeistä lähtevä ilmaisullisuus ja liikeilmaisun hallinta Lajiliikkeet -Laadun kehittäminen ja ylläpitäminen -liikkeiden ja liikesarjojen variointi -dynamiikan vaihtelun hallinta -opittujen lajitaitojen harjoittelu ja hallinta

LEIRIT JA OHJELMAHARJOITUKSET VALMENNUSTOIMINNAN VAHVISTAJANA JA YHTEISHENGEN KOHOTTAJINA

Tammikuun alussa (Loppiaisleiri) ja syyskuun alussa (ent.eloleiri) ovat vakiinnuttaneet paikkansa seuratoiminnassa. Kaikki seuran joukkueet osallistuvat leireille, jolloin koko seura on yhdessä. Tuomarileirit järjestetään kausittain harkinnan mukaan. Näille leireille kutsutaan vierailevia tuomareita, jotka antavat joukkueille ja valmentajille arvokasta palautetta ennen kilpailukauden alkamista. Vuosittain järjestetään liittojen laji- ja ns. rinkileirit, joille joukkueet halutessaan hakeutuvat ja osallistuvat.

TAVOITTEET JA NIIDEN SAAVUTTAMINEN

Jokaisella joukkueella on valmentajien toimesta laadittu kilpailusarjaa/ikäluokkaa (harraste-kilpa- tai SM-sarjoja) vastaava tavoitteellinen vuosisuunnitelma, joka laaditaan koko valmennuskaudeksi (syksy-kevät-kesä) ja jossa on eriteltynä, viikkosuunnitelma ja tuntisuunnitelma sekä suunnitelma taidollisista tavoitteista ja valmennuksen painopisteistä. Tavoitteet ovat realistisia ja nousujohteisia. Valmennussuunnitelma on pitkäjännitteinen, nousujohteinen ja lajitaitojen laatua korostava. Valmentajien yhdessä joukkueensa kanssa laadittuja tavoitteita ja niiden toteutumista tarkastellaan päämäärätietoisesti myös kausittain:, missä on onnistuttu ja mitä vielä pitää kehittää.

Painopisteet kaikissa ikäluokissa ovat yhtä tärkeitä:
-tuntien sisällöt ja rakenne
-vuosi-, kausi- ja tuntisuunnitelmat ja niissä pysyminen
-valitut painopisteet
-toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi
-kauden lopuksi kriittinen tarkastelu toteutuneista tavoitteista ja kehitettävät osa-alueet tulevalle kaudelle.

Voimistelukouluilla on oma monipuolisia perusliikuntataitoja kehittävä kausisuunnitelmansa.

LAADULLISTEN TAVOITTEIDEN MERKITYS LAJIHARJOITTELUSSA

Valmennus on pitkäjännitteistä ja tulee olla laadukasta joka vaatii kärsivällisyyttä sekä valmentajalta että voimistelijalta. Valmennuksessa tulee huomioida aina harrastajan ikä.
Huomioidaan myös harjoitteluvaihe - joukkuevoimistelun harrastaja - kilpailija - huippu-urheilija.

Ikäryhmillä on kausittain laadittu oma valmennussuunnitelmansa:

- ✓ taidolliset, fyysiset ja psyykkiset tavoitteet
- ✓ sosiaalisten taitojen kehittäminen
- ✓ terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen
- ✓ lajitaidot ja kokonaisliikunta
- ✓ valmennus, lajiharjoitusmäärät ja muu kokonaisliikuntamäärä
- ✓ baletti säännöllisesti harjoitusohjelmassa ja baletin liikesarjat varioituina tuomvat ryhtiä ja täsmällisyyttä liikeratoihin ja liikeratoihin
- ✓ kasvu voimistelijaksi/urheilijaksi
- ✓ kilpaileminen
- ✓ testit ja tarkistukset ja niiden läpikäyminen kauden aikana
- ✓ erilaiset tukitoimet harjoittelussa
- ✓ arjen hallinta, kodin rooli ja koulun ja opiskelun tasapaino
- ✓ hyvät ja turvalliset harjoitusolosuhteet

Huomioidaan ohjauksella ja kannustaen, niin että päivittäinen monipuolinen liikunta luo kestävän perustan myöhemmälle liikunnalliselle elämälle.

KOKONAISLIIKUNNAN MÄÄRÄLLISTEN TAVOITTEIDEN MERKITYS LAJIHARJOITTELUSSA

Kirjoittaja: Heikki Riikonen, TtM, HVS-valmentaja
Lähde: Mäenpää, P. 2019. Kasva urheilijaksi. Harjoittelu ja liikunta

”Nuoren kilpaurheilijan on turha keskittyä uran alkuvaiheessa laadun pieniin yksityiskohtiin, jos viikoittaisesta harjoittelumärästä puuttuu esimerkiksi viisi tuntia. Liikunta- ja harjoittelumäärä on saatava ajoissa suositusten tasolle ja sen jälkeen on vasta järkevää keskittyä parantamaan harjoittelun laadun tarkempia yksityiskohtia.
Kokonaisliikuntamäärä koostuu lajiharjoitusten lisäksi (erityisesti alle 12v) mm. koulumatkoista, hyötyliikunnasta, perheen yhteisistä harrastuksista, retkistä, palauttavasta liikunnasta (suositellaan erityisesti yli 15v).
Suuren liikuntamäärän vaikutus ei näy välttämättä lyhyellä aikavälillä. Pitkän aikavälin tarkastelussa eri määrän liikkuville kertyy valtavia eroja liikunta- ja harjoitusmäärissä.
Kokonaisliikuntamäärää voi nostaa useammalla eri tavalla. Näitä tapoja ovat omatoimisen liikunnan, omatoimisen harjoittelun ja ohjatun harjoittelun sekä kilpailemisen lisääminen.

Liikunnan harrastamisessa on ensisijaisesti kyse kavereista, ilosta ja oppimisesta:
Harrastamisessa päätavoitteena pitää olla aina hauskuus, kavereiden kanssa yhdessä tekeminen, uusien erilaisten taitojen oppiminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Kilpa- ja huippu-urheilun ei suinkaan kuulu olla harrastamisen ensisijainen tavoite. Hyvin harvasta lapsesta kehittyy lopulta huippu-urheilija. Huippu-urheilupolku voi aueta joillekin lapsille, jos oma poikkeuksellinen into ja rakkaus liikuntaharrastusta sekä liikuntaa kohtaan kasvaa tarpeeksi suureksi. Huippu-urheilu on hieno haave, mutta yhtään väheksyttävämpää ei ole pyrkiä nauttimaan liikunnasta ilman sen suurempia tavoitteita. Liikuntaharrastuksessa pitkään mukana pysyminen luo oivat edellytykset terveelliselle ja liikunnalliselle elämäntavalle. Lapset ja nuoret voivat oppia liikuntaharrastuksen kautta paljon hyödyllisiä taitoja, jotka voivat viedä elämässä hyvinkin pitkälle. Lapset ja nuoret keräävät harrastusten kautta kokemuksia ja muistoja, joita voi ilolla muistella vielä aikuisälläkin.”

Rantaperkiön Isku/ Valmennuslinjausaineistomateriaalin kopioiminen ja lainaus on ilman tekijöiden ja seuran lupaa kielletty!

UKK instituutin liikuntasuositukset 2023-

Lasten ja nuorten liikkumissuositus

7–17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuositus

- Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä

Kaikille 7−17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksessa kuvataan parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuen, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi.

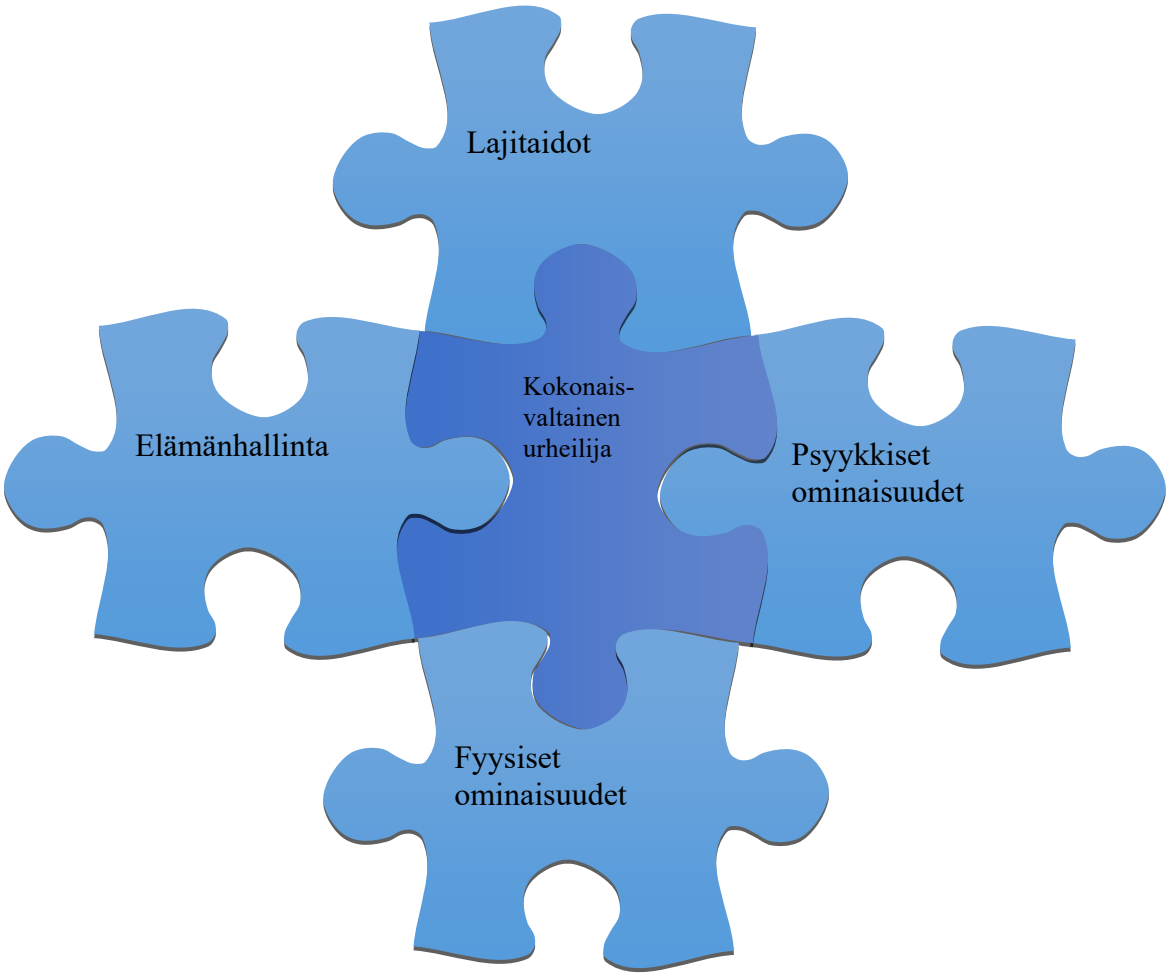
Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

Suosituksen mukainen määrä liikkumista voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täyttyisikään viikon jokaisena päivänä.

Liikkumisen ilo auttaa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille.

- Aineistoja liikkumissuosituksesta 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille
  - Raportti: Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.
  - Lehtinen liikkumissuosituksesta (tilattava painotuote)
  - Esite liikkumissuosituksesta (ladattava pdf), myös ruotsiksi ja englanniksi
  - Diasarja liikkumissuosituksesta esityskäyttöön (ladattava pdf), myös ruotsiksi ja englanniksi
  - Video liikkumissuosituksesta (1 minuutti)
  - Animaatiovideo liikkumissuosituksesta – Aidan ja Pyryn päivä (2 min)
  - Verkkosovellus: Lasten ja nuorten liikkumiskysely
  - Kuva/ juliste: 7–17-vuotiaiden liikkumissuosituksen keskeiset viestit suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi (pdf)
  - Kuvat suosituksen ydinviesteistä

KOKONAISVALTAINEN URHEILIJA



Kuva: Marika Ikonen

Rantaperkiön Isku/ Valmennuslinjausaineistomateriaalin kopioiminen ja lainaus on ilman tekijöiden ja seuran lupaa kielletty!

VALMENTAJAN POLULLA

Valmennusfilosofiani pohdittavaksi
Tavoitteena tiedostaa:
Oma innostus ja halu valmentaa
Valmentaja lasten ja nuorten kasvattajana ja elinikäisen harrastuksen mahdollistajana
Oman tasapainon löytäminen, valmennus/oma elämä. Kun tämä löytyy, on moni asia helpompaa, ja työ ja harrastus voivat myös tukea toisiaan.
Oma jaksaminen ja innostuminen ja innostaminen
Valmentajien tuki toinen toisilleen
Ratkaisukeskeisyys valmennustoiminnassa ja eri tilanteissa
Valmennus on pitkäjännitteistä puurtamista ja toistuvaa taitojen opettamista.
Valmentaja kehittyy myös ihmisenä ja kasvattajana valmentaessaan eri- ikäisiä lapsia ja nuoria.
Minä valmentajana- vahvuudet ja kehittyminen valmentajana-itsearviointi.
Valmennusjärjestelmää täydennetään ja tarkastellaan säännöllisin väliajoin.
Oman toimintani arviointi ja kehittäminen-valmentajana kasvaminen
Valmennusfilosofiani jalostuu vuosien myötä!
Millaisena valmentajana haluat, että sinut muistetaan?

Valmentaminen
Valmentajaksi ryhtyminen, innostuminen valmentamiseen
Valmennusfilosofian rakentuminen ja oman valmennustavan löytyminen
Liittojen lajikoulutukset
Oman valmennusfilosofian jalostuminen
Valmentajaksi ryhtyminen, lajikoulutukset, innostuminen valmentamiseen
Valmentajan ammattitutkinto esim. urheiluopistoissa
Valmentaminen harrastuksena liittojen koulutuksia hyödyntäen

Oppiminen
Jatkuva kehittyminen valmennustoiminnassa, teoriaosaamisen vahvistaminen ja urheilijalähtöisyyden huomioiminen
Soveltaminen, uudistaminen ja luova ote valmentamisessa ja muiden valmentajien oppimisen edistäminen
Mallin mukaan toimiminen
Perustaitojen oppiminen kouluttautumalla
Muilta valmentajilta oppien ja kriittisesti valiten itselle ja omaan valmennustyyliin sopivaksi

Myös seuran historia voi opettaa, vaikka jokainen aikakausi on omansa ajatuksineen ja toimintatapoineen ja aikaansaannoksineen. Jotta ymmärtää nykyisyyttä on hyvä tutustua historiaan. Seurat pysyvät elinvoimaisina tunnollisten toimijoiden ja seuran myötävaikutuksella. Näin on ollut monen sukupolven ajan. Olemme tässäkin ajassa osa seuran

joukkuevoimistelutoiminnan historiaa, sen valmennuksen ja ohjaustoiminnan ja tapahtumien pitkää ketjua.

Valmentajat perehdytetään aina seuran toimintaan ja valmennusjärjestelmään.
Valmennusjärjestelmää tarkastellaan ja päivitetään säännöllisesti ja siihen totuttautuminen vie aikaa. Hyviä käytäntöjä vahvistetaan ja kehitetään edelleen.
Seura takaa valmentajille mahdollisuuden kouluttautua.
Valmentajat toteuttavat joukkueidensa valmennusta laadukkaalla ja pitkäjännitteisellä otteella lajitaitojen kehittämisessä.
Valmentajana toimiminen vaatii jatkuvaa lajiopiskelua ja itseoppimista. Valmennus vaatii myös ratkaisukeskeisyyttä monenlaisissa valmennukseen ja valmennustoiminnan arkisissa käänteissä.

Hyvin harjoitellut voimistelun perustaidot ja aina lapsena ja nuorena oikein ja huolillisesti suoritetut liikkeet ja liikeradat pysyvät tallessa lihasmuistissa vanhuuteen asti. Mikäli voimistelija palaa vuosien tai vuosikymmentenkin jälkeen joukkuevoimistelun/tanssin pariin, huomataan että lajitaidot ovat edelleen tallessa ja esim kilpaileminen voi aikaa uudelleen aktiivisen nuoruuden jälkeisestä pitkästäkin ”kilpailutauosta ” huolimatta.

<u>Valmentajien oma ideapankki</u>

Seuralla on valmentajille oma sivusto OneDrivessa, jonne kootaan ideoita, harjoitevinkkejä, ohjelma/musiikki-ideoita ja vinkkejä liikuntaleikeistä sekä koottua koulutusaineistoa. Kuuntele herkällä korvalla myös seuran muiden valmentajien oppeja ja neuvoja, kriittisestikin!

Valmentaja kasvattajana
”Valmentajana toimiminen on yhteiskuntavastuullista, lasten ja nuorten kehitystä ja harrastustoimintaa tukevaa toimintaa. Lisäksi se on valmentajaa itseäänkin palkitsevaa harrastus- ja virkistystoimintaa”. (TUL Taitavaksi ohjaajaksi koulutusmateriaali. v. 2020)

Tunnista, miten puhut lapselle ja nuorelle ja mitä se saattaa saada aikaan.
Kannusta ja luo voimistelijalle uskoa ja luottamusta hänen kykyihinsä.
Anna rakentavia toimintaehdotuksia.
Ole oikeudenmukainen.
Muista, että toisen ihmisen muuttaminen on useimmiten hankalampaa kuin oman käyttäytymisen säätely ja harjoittaminen.
Mieti, millaisia ovat omat ajatuksesi ja tunteesi? Mitkä ovat odotukseni, arvoni, uskomukseni ja motiivini?
Pohdi, välitätkö tiedostamattasi omia onnistumisen paineitasi ja omia epäonnistumisia joukkueellesi?
Jos näin on, niin yritä tiedostaa tämä ja mieti, miten voimistelijat kokevat sen ja miten voisit muuttaa toimintatapojasi.
Unohda menneessä tapahtuneet asiat ja katso voimistelijoiden kanssa yhdessä eteenpäin!
Valmentaja nauttii joukkueensa kanssa yhdessä tekemisen ilosta ja mahdollistaa onnistumisen elämyksiä mahdollisimman monelle. Olkaa yhdessä osaamisesta ylpeitä.
Valmentaja ei unohda leikkiä ja leikillisyyttä.
Esimerkillä on valtava voima.
Anna palautetta kaikille kannustamalla, onnistumisista tai hyvistä yrityksistä kertoen.
Muista, että maltti on valttia: kaikkea ei voi saada heti!
Valmennus on pitkäjänteistä toimintaa ja pitkäkestoista kasvatuksellista toimintaa. Tulokset voidaan nähdä vasta vuosien kuluttua.
Valmentajalla on monta roolia: lajiosaaja - lohduttaja - uskottu - liikuntaan innostaja - turvallinen aikuinen - rajojen asettaja - tärkeä harrastuksen mahdollistaja.

Yksi rohkaisun sana tappion hetkellä on arvokkaampi kuin tunnin ylistys menestyksen jälkeen.

”Valmentajana toimiminen on yhteiskuntavastuullista, lasten ja nuorten kehitystä ja harrastustoimintaa tukevaa toimintaa. Lisäksi se on valmentajaa itseäänkin palkitsevaa harrastus- ja virkistystoimintaa”. (TUL Taitavaksi ohjaajaksi koulutusmateriaali. v. 2020)

Rantaperkiön Isku/ kopioiminen kielletty

”Hyvä valmentaja on sellainen, joka kantaa kokonaisvastuun urheilijasta ihmisenä ja auttaa urheilijaa inspiroitumaan ja löytämään intohimon. Se ei tapahdu ylhäältä päin käskemällä vaan tukemalla ja keskustelemalla urheilijan kanssa. Kun urheilija oppii tuntemaan itsensä se kantaa elämässä vielä urheilu-uran jälkeenkin. Se on isoin asia mitä urheilu voi ihmiselle antaa.”
(Erkka Westerlund, Kaleva 17.12.2018)

Valmentajien koulutustasot – koulutuspolku Rantaperkiön Iskussa

Kouluttautuminen on säännöllistä ja jatkuvaa, tavoitteena on mahdollisimman korkea lajivalmennustaso. Kaikilla valmentajilla on tuomarikoulutuksen perustason koulutus mahdollisuuksien mukaan. Sisäinen koulutus on säännöllistä, jolloin hyödynnetään olemassa olevaa koulutusaineistoa parhaalla mahdollisella tavalla.
Valmentajilla on henkilökohtainen kouluttautumisen portaat -ohjelma.
Erilaiset teemakoulutukset ovat myös valmentajille mahdollisia mm. kasvatusalan, ryhmädynamiikan, liikuntaleikkien jne, valmentajien kiinnostuksen mukaan.
Kirjallisuutta:
Sanattomasta viestinnästä: Tuula Hakkarainen ja Marja-Leena Hyvärinen (1999)
Liikunta ja oppiminen, Mitä merkitystä on kuperkeikalla, Liisa Hakala (1999)
Liikunnan virittävät vuodet, Hannu Itkonen, Mauri Pietilä (1994)
Voimisteluliiton koulutusportaat, TUL:n tarjoama koulutus sekä muiden järjestöjen koulutukset tukevat ja vahvistavat valmentajien monipuolista osaamisen kehittämistä.

Valmentajan koulutuspolku

Myös monipuolisella seuran sisäisellä koulutuksella ja erilaisilla tiluaukoulutuksilla vahvistetaan valmentajien ja ohjaajien osaamista.

JV VALMENTAJATASOT

**Tiimivastaava (tilanteen mukaan)*
- on täysi-ikäinen
- omaa kokemusta valmentajana ja vastuuvalmentajana
- 1.tason valmentajakoulutus suoritettuna
- sitoutuu käymään vähintään tiimiharjoituksissa

**vastuuvalmentaja*
- on täysi-ikäinen
- omaa aiempaa kokemusta valmentamisesta
- koulutukset: startti + voimistelukoulu sekä syventäviä lajikoulutuksia(1 tason lajikoulutusta) sekä psyykksen valmennuksen koulutusta
- sitoutuu käymään valmennustiimistämäärällisesti eniten joukkueensa harjoituksissa

**valmentaja*

- on täysi-ikäinen
- on ollut vähintään kaksi vuotta apuvalmentajana
-sitoutuu osallistumaan joukkueen harjoituksiin suunnitelman mukaan
- on käynyt Voimisteluliiton Strartti- ja voimistelukoulu koulutuksen tai vastaavat esim Taitavaksi ohjaajaksi-koulutus
- suunnitelma seuran koulutuspolulla etenemisestä koordinaattorin kanssa on tehty

**Apuvalmentaja*
- on vähintään 15-vuotias
- on valmentanut/tutustunut toimintaan yhden valmennuskauden(kevät tai syksy) ajan
- sitoutuu käymään harjoituksissa vähintään 1x viikossa
- ei pidä harjoituksia yksin
- aloittaa kouluttautumisen, esim. Voimisteluliiton Starttikoulutus tai Taitavaksi ohjaajaksi-koulutus tai tuntimäärältään vastaavan tasoisen koulutuksen

**Aloitteleva apuvalmentaja*
- on vähintään 13-vuotias
- ei pidä harjoituksia yksin
- aloittaa tutustumalla toimintaan yhden kauden aikana nimetyssä valmennustiimissä
- osallistuu seuran sisäisiin koulutuksiin

Seuran joukkuevoimistelutoiminnassa mukana olevat voimistelijat voivat hakeutua kiinnostuksensa mukaan ensin lasten harrasteliikunnan ohjaustehtäviin ja siirtyä kutsuttaessa apuvalmentajiksi joukkuevoimistelun pariin

*valmentajien toiminta on ohjattua ja suunnitelmallista ja valmentajatasot määräytyvät koulutuksen ja kokemuksen mukaisesti.
*Ennen uuden kauden alkua valmennustiimit ja tasot käydään läpi jv työryhmän kanssa
*Valmentajalla voi olla enintään 2 joukkuetta valmennettavanaan seurassa
*Valmentaja voi toimia seuran sisällä vain yhdessä roolissa kerrallaan
* Vastuuvalmentajan tehtävän voi jakaa enintään kaksi henkilöä ja tieto kirjataan budjettilomakkeeseen. kauden alussa.
* muuttuvista tilanteista/muutoksista tulee aina ilmoittaa jaoston työntekijälle

Valmentajien määrät harjoituksissa:

- valmennustiimin koko 2-4 / joukkue (1 vastuuvalmentaja, 1 valmentaja + 1-2 apuvalmentajaa)
- Alle 10 v: 2-3 valmentajaa + 1-2 apuvalmentajaa / joukkue
- Yli 10 v: Pääosin 2 valmentajaa, muut valmentajat tilanne/tapauskohtaisesti

Valmentajat sitoutuvat joukkueensa valmennustoimintaan ja niihin harjoituksiin, jotka on suunniteltu ja jota toiminta ja sarjataso ja tavoitetaso edellyttävät.

Tiimit pitävät huolta tasaisesta ja tasapuolisesta tehtäväjaosta valmentajien kesken; näin taataan sopiva ”kuormitus” valmentajienkin keskuudessa.

Seuran kaikki valmentajat ja apuvalmentajat:

Ovat seuran jäseniä ja osa koko seuraa.
Ovat selvillä seuran toiminnasta ja toimintaperiaatteista ja organisaatiosta.

Tekevät seuran kanssa valmentajasopimuksen ja sitotuu seuran valmennustoimintaan sopimuksen mukaan.

Noudattavat tarkoin voimistelujaostolta ja jv-koordinaattorilta saatuja aikatauluja. Vastaavat viipymättä koordinaatin lähettämiin pyyntöihin/kyselyihin.
Hoitavat saamansa tehtävät ajoissa.

Ilmoittavat jv-koordinaatille mahdollisimman nopeasti joukkueeseensa/valmennukseensa liittyvistä muutoksista.
Täyttävät tuntikirjanpidon pitämistään harjoituksista.

Valmentajat ovat hyvänä esimerkkinä eri tehtävissään ja huomioivat, että myös valmennustehtävien ulkopuolella hänet saatetaan tuntea yllättävissäkin tilanteissa seuran valmentajaksi ja ohjaajaksi.
Valmentajamme ovat seuran ”toiminnan lähettiläitä” leireillä, matkoilla, kilpailuissa. Valmentaja on aikuisen malli.
Käyttävät edustusvaatteita seuran tapahtumissa, kilpailuissa ja matkoilla.
Harjoitusvaatetus on ”sporttinen”.

Valmentaja kouluttautuu aktiivisesti.
Valmentajat valmistautuvat harjoituksiin hyvin ja tunnit ovat sujuvia ja hyvin suunniteltuja.
Kiinnittävät erityistä huomiota liikkeiden suorituspuhtauteen.
Ilmoittavat ajoissa esteestä harjoituksiin ja hoitavat itselleen sijaisen.

Huolehtivat omalta osaltaan voimistelijoiden riittävästä levosta, ravinnosta, psyykkisestä kuormituksesta ja palautumisesta.

Valmentajilla on ensiaputarvikkeet saatavilla harjoituksissa. Valmentajilla on auttavat tiedot pienistä loukkaantumisista, milloin tarvitaan laastaria, milloin on isomman ensiavun tarve.

Ohjeet ja tarvittavat puhelinnumerot on aina oltava aina saatavilla. Muista myös valmentaja-apu!

Osallistuvat seuran ja valmennustiimin järjestämiin palavereihin ja tapahtumiin ja seuran monipuolisiin erilaisiin talkoisiin.
Ovat vaitiolovelvollisia koskien sekä seuran sisäisiä asioita, että voimistelijoita koskevia asioita.
Joukkueen sosiaalisen median päivitys (sopimuksen mukaan, seuran ohjeistuksella, seuran logo kaikissa näkyville).
Tutustuvat seuran tietosuojaohjeistukseen ja noudattavat sitä.

SEURAN VALMENTAJIEN TEHTÄVISTÄ

Vastuuvalmentajan tehtävät

Päävastuu joukkueensa kokonaisvaltaisesta toiminnasta ja ennakoivasta tiedottamisesta ((esim. joukkueen kokoonpano ja valmentaja muutokset, kilpailuihin ja tapahtumiin osallistumiset, seura muutokset jne). sekä valmennustiimin toiminnan seuraaminen, tukeminen ja ohjaaminen

- **Vastuu koreografiasta, ohjelmamusiikista, puvusta ja välineistä**
  (Mikäli joukkueelle tilataan seuran ulkopuoliselta tekijältä koreografiaa, käytetään laadittua ja allekirjoitettua sopimusta sekä laadittua ohjeistusta (koreografi ja joukkueen valmentaja käyvät läpi ja allekirjoittavat) koreografiasta.

- **Organisoi tehtävät** valmennustiimille ja valvoo, että annetut tehtävät tulee hoidettua annettujen aikataulujen mukaan.

- **Organisoi ja pitää valmennustiimin palaverit** ja vanhempienpalaverit

- **Huolehtii, että joukkueella on vanhempainvastaava** (1-2hlö)

- **Täyttää erilaiset toimintaan liittyvät kaavakkeet annetun aikataulun mukaan** (joukkueen tiedot kaavake, valmentajien tuntikoontikaavake, joukkueen budjetti)

- **Huolehtii joukkueen valmennus- ja toimintavuoden suunnitelmien** (syksy, kevät ja kesä) tekemisestä VOR:in kanssa ja pitää niistä kiinni sovitusti

- **Laatii kausien alussa joukkueen budjetin** ja loppukaudesta tarkistaa koordinaattorin kanssa miten budjetti on toteutunut.

- **Huolehtii kilpailuihin ilmoitutumiset** ja mahdollisille liiton leireille haut

- **Hoitaa pelisääntökeskustelut joukkueensa kanssa kausittain**

- **Pitää valmentajanvartit** (10v.->) voimistelijoille kevätkauden alussa/alle 10v. ja vanhempainvartin joukkueen vanhemmille

- **Osallistuu tiiminsä kanssa monipuoliseen seuratoimintaan** (sisäiset koulutukset, tiimitapaamiset/palaverit, leirit, näytökset, esiintymiset ja talkoot)

- **Tilanteiden mukaisesta tiedotuksesta on ensisijaisesti vastuussa (joukkueelle, koordinaattorille, vv:lle, vanhemmille, valmennustiimille,** jv työryhmälle, voimistelujaosto/seura)

- **Huolehtii joukkueensa/tiiminsä kanssa sosiaalisen median säännöllisestä päivityksestä** seuran ohjeistuksen mukaisesti.

- **Suunnittelee ja toteuttaa joukkueensa palautekyselyt.**

- **Aktiivinen läsnäolo harjoituksissa** ja voimistelijoiden taitojen vahvistaminen ja kehittäminen - oma kouluttautuminen

<u>**Valmennustiimin** tehtävät (joukkueen valmentajat, apuvalmentajat)</u>

- K**oko tiimi huolehtii omalta osaltaan**, että valmennustiimi toimii ja auttaa ja tukee vastuuvalmentajaa sekä toisiaan

- **Laatii** (**Osallistuu) valmennus- ja toimintavuoden suunnitelmien (syksy, kevät ja kesä) tekemiseen** vastuuvalmentajan johdolla.
-

- **Nopea tiedottaminen** on kaikkien vastuulla

- **Aktiivinen läsnäolo harjoituksissa** ja voimistelijoiden taitojen vahvistaminen ja kehittäminen
  Koko valmennustiimi osallistuu monipuoliseen seuratoimintaan (sisäiset koulutukset, palaverit/tiimitapaamiset, , leirit, näytökset, esiintymiset ja erilaiset talkoot)

- **Oma aktiivinen kouluttautuminen**

Kaikki valmentajat pitävät korvausten maksatuksia varten tuntikirjanpitoa pitämistään harjoituksista (vastuuvalmentajat, valmentajat) ja niistä, joissa ovat olleet mukana (apuvalmentajat)

KAIKKI NOUDATTAVAT SEURAN SÄÄNTÖJÄ, VALMENTAJIEN PELISÄÄNTÖJÄ, SOMESÄÄNTÖJÄ, REILUN PELIN PERIATTEITA NIIN ETTÄ SEURASSAMME ON KAIKKIEN TURVALLISTA HARRASTAA

TANSSI JA TANSSILLINEN VOIMISTELU TÄYDENTÄMÄSSÄ JOUKKUEVOIMISTELUTOIMINTAA

Tanssit ja liikunnalliset sommitelmat voivat täydentää joukkuevoimistelun harjoittelua yhtenä kausisuunnitelman osana. Musiikki ja sopivat harjoitteet saattavat synnyttää kuin huomaamatta harjoitteen, joka soveltuu myös esitettäväksi. Jalkatekniikan ja ilmaisun harjoittelu sujuu kilpailuohjelman ohessa ja vahvistaa kilpailuohjelman harjoittelua, ja joukkueen voimistelijat voivat valmentajansa ohjeistamana keksiä uusia liikkeitä ja tekniikkaa ja ilmaisua vahvistavia sarjoja ja aiheita.

Lajit ovat mukana koska milloin tahansa seuran joukkue voi siirtyä harrastamaan tanssia ja tanssillista voimistelua ja osallistua erilaisiin kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin.
Esiintymiset ja juhlanäytökset ovat edelleen toimintamuotojamme ja seuran ryhmiä pyydetään eri tilaisuuksiin myös esiintymään. Tulevaisuudessa myös tanssiin ja tanssilliseen voimisteluun laaditaan Iskussa oma valmennusjärjestelmänsä.
Liitot järjetävät usein esim juhlavuosinaan juhlannytöksiä, joihin seurat ja myös Iskun joukkueet/ryhmät voivat oheiden mukaan hakea esiintymään. Näihin näytöksiin haetaan useimmiten videotallenteella tai kirjallisesti esitetyllä suunnitelmalla näytöksen esiintyjäksi. Valinnan esiintyjistä tekee liiton erillinen työryhmä. Näytökset ovat valtakunnallisia ja niihin esitettävät ohjelmat ovat korkeatasoisia, omaperäisiä ja hyvin harjoiteltuja. Joskus näytöksellä voi olla etukäteen ilmoitettu teema, johon seurat ohjelmansa laativat.

KANSAINVÄLISYYS JA ULKOMAISET ESIINTYMIS-JA KILPAILUMATKAT SEURAN TOIMINNASSA

Iskun joukkueet ja liikuntaryhmät ovat vuosikymmenten aikana osallistuneet kilpalujihin, näytöksiin ja isoihin voimistelutapahtumiin myös ulkomailla.
Iskun naisten ja tyttöjen joukkueet voivat edelleen osallistua ulkomaisille esiintymis- ja kilpailumatkoille. Matkat ovat elämys ja kohokohta voimistelijan ja valmentajan liikunnallisella matkalla!
Matkat ovat lähinnä lajiliittojen organisoimia ja niitä haetaan liittojen kautta.
Ulkomaille suuntautuvista matkoista on laadittu seuralle toimintaohje, jota noudatetaan.ja matkaa varten kootaan työryhmä hyvissä ajoin ennen matkaa.

Iskun joukkueet edustavat aina paitsi Rantaperkiön Iskua ja Suomea ja liittojen matkoilla myös ko. liikuntajärjestöä tai mahdollisesti Tampereen kaupunkia ja/tai kaikkia yhdessä.

Ulkomaisille esiintymis- ja kilpailumatkoille suuntaavat liikuntaryhmät ovat oman seuran ja suomalaisen korkeatasoisen liikuntakulttuurin lähettiläitä. Ryhmät valmistavat taidokkaita liikuntasommitelmia, joissa näkyy ilo ja osaaminen.
Esitykset ovat monipuolista suomalaista liikuntakulttuuria parhaimmillaan myös musiikin ja esiintymisasujen suhteen. Suomalainen voimistelutyyli on kovassa kurssissa ulkomailla. Siksi se on meille luonteva ”vientituote”. Joukkueet suunnittelevat, huolehtivat ohjelmistostaan.

Työryhmä laatii toimintaperiaatteet onnistuneelle matkalle.
-rahoitus
-talkoot ja niiden organisointi
-matkavaraukset
- matkaan lähtijöille laaditaan matkustussäännöt yhteistyössä valmentajien kanssa

Kuva: Heikki Virkkunen

TIEDOTUS JA SOSIAALINEN MEDIA

Sosiaalinen media on julkinen yhteisö, jonka vuoksi jokaisen tulee huolellisesti miettiä, miten somea käyttää. Seuran markkinoinnissa ja somessa käytetään yhtenäistä julkaisulinjaa. Joukkueiden omilla facebook- ja instagram-tileillä tulee käyttää koko seuran logoa ja yhteisesti sovittuja hashtageja #iskuperhe, #parhaassa iskussa, #rantaperkiönisku Kuvien julkaisuun pitää saada asianosaisten kirjallinen lupa.
Seuran logo on virallinen tunnus ja sen käyttö on harkittua. Logon väriä ja muotoa ei saa muuttaa.
Viestinnässä etsitään omaperäisyyttä ja idearikasta mainontaa.

Seuralla on ohjeistus sosiaalisen median käytäntöihi, tutustu niihin ennen kuin aloitat!.

MIETI, ENNEN KUIN KLIKKAAT TAI POSTAAT LÄHDE: MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Muista, että netti on julkaisuväline! Kaikki julkisessa verkossa julkaisemasi tekstit, kuvat ja videot näkyvät potentiaalisesti koko maailmalle - myös isovanhemmillesi, opettajillesi ja mahdolliselle kesätyönantajallesi.

Mieti, millaisen kuvan haluat itsestäsi antaa! Yhteisöpalveluiden yksityisasetukset ovat tärkeitä, mutta ne eivät välttämättä estä omien päivitysten ja kuvien leviämistä kavereiden kautta. Julkaise siis itsestäsi ja kavereistasi vain sellaisia kuvia ja tietoja, jotka voisit näyttää omille vanhemmillesikin.

Pidä käyttäjätunnuksesi ja salasanasi muiden ulottumattomissa! Salasana on aina henkilökohtainen, eikä sitä kannata antaa edes parhaalle ystävälle.

Kerran netissä julkaistua tekstiä, kuvaa tai videota ei saa sieltä kenties koskaan pois!
Netti on kuin iso kopiokone tai arkisto. Siinä missä televisiossa ja radiossa ohjelmat tulevat ja menevät, internetissä sama aineisto voi pysyä vuodesta toiseen ja tulla vastaan pitkänkin ajan kuluttua. Tämän takia jokaista verkkoon laitettua tietoa on syytä punnita tarkkaan.

Varjele henkilötietojasi! Henkilötietojen avulla sinut tunnistetaan. Henkilötiedot sisältävät yksityiskohtaista tietoa päivittäisestä elämästäsi, kuten koko nimesi, syntymäaikasi ja yhteystietosi. Näitä tietoja ei kannata kertoa kenelle tahansa.

Käytä turva-asetuksia! Monissa yhteisöpalveluissa voi turva-asetuksilla rajata, mitä tietoja haluaa kenenkin nähtäväksi. Älä kuitenkaan luota liikaa näihin asetuksiin, vaan laita nettiin vain sellaisia tietoja ja kommentteja, jotka voisit näyttää ihan kaikille.

Vain yhden ihmisen nähtäväksi tarkoitettu sisältö saattaa sekin lähteä kiertämään - joko vahingossa tai tarkoituksella. Esimerkiksi vain seurustelukumppanin nähtäväksi tarkoitetut vähäpukeiset kuvat saattavatkin löytyä julkisilta nettifoorumeilta. Vaikka alastonkuvien ottaminen ja lähettäminen kumppanille saattaa tuntua jännittävältä ja kiihottavalta, kannattaa miettiä, mitä voi tapahtua, jos seurustelu päättyy. Voiko toinen osapuoli käyttää kuvia kiristyksen välineenä tai lähettää eteenpäin?

Onko sinun kuviasi tai tietojasi levitelty ilman lupaa? Yritä selvittää asia ensin asianomaisen kanssa. Voi olla, että hän ei ole tajunnut tekevänsä mitään väärää. Jos tämä ei auta, ota yhteyttä nettisivuston ylläpitoon tai johonkin aikuiseen (esimerkiksi vanhempaan tai opettajaan), joka osaa viedä asiaa eteenpäin.

Ennen kuin laitat mitään nettiin, mieti vielä:
o Ketkä kaikki pääsevät tietoon/kuvaan käsiksi?
o Voivatko he jakaa tietoja/kuvia eteenpäin?
o Luotanko niihin ihmisiin, joille annan tietoja/kuvia?
o Voiko jakamani tieto/kuva koitua minulle harmiksi jossain vaiheessa

Mieti ennen kuin klikkaat

VANHEMPIEN VASTAAVIEN (VV)-TOIMINTA VALMENNUKSEN TUKENA

Vanhempain vastaavat toimivat koko joukkueen, valmentajien, jv-koordinaattorin ja voimistelujaoston apuna ja tukena joukkueiden arjessa seuran toimintatapoja yhteisiä pelisääntöjä noudattaen.
VV- toiminnasta on laadittu ohjekirjanen, joka jaetaan kausien alussa VV -tehtäviä hoitaville henkilöille.

VV toiminta noudattaa yhdessä laadittuja toimintaohjeita ja seuran toimintaperiaatteita.Vanhemmat ovat aina tervetulleita osallistumaan seuran tapahtumiin ja vapaaehtoistehtäviin! Vanhempien rooli ja tuki muutenkin lasten harrastustoiminnassa on tärkeää ja kauaskantoista. Vanhemapinvastaavat ovat myös seuran luottamushenkilöitä ja voimavara.

VALMENNUSTOIMINNAN VASTUUNJAKO – SEURA – VOIMISTELUJAOSTO - VALMENTAJAT

- ✓ **Seura:**

Järjestää jaostojensa kanssa monipuolisesti ja tasa-arvoisesti liikuntamahdollisuuksia ja kulttuuri- ja virkistystoimintaa eri-ikäisille seuran jäsenille laadukkaasti sääntöjensä ja toimintaperiaatteidensa mukaisesti.
Vastaa seuran taloudesta, avustusten hausta ym.
Ylläpitää seura- ja kuntayhteistyötä
Anoo kaupungin liikuntatoimelta tarkoituksenmukaiset harjoitusolosuhteet omiin mahdollisuuksiin ja tavoitteisiin nähden
Toimii harrastajiaan varten yhteiskuntavastuullisesti ja lakien ja asetusten mukaan
Arvostaa omaa pitkää kunniakasta historiaansa
Ylläpitää seurojen välistä hyvää yhteistyötä, ja ylläpitää myös hyvää yhteistyötä kunnan päättäjiin.

- ✓ **Voimistelujaosto:**

Vastaa aikuisten ja lasten liikuntamahdollisuuksien sekä joukkuevoimistelutoiminnan suunnittelusta järjestämisestä
Vastaa toimintansa taloudesta
Hakee säännöllisesti kilpailujen järjestämisoikeuksia ja järjestää erilaisia muita tapahtumia
Hoitaa salivaraukset
Mahdollistaa myös tanssillisen voimistelun ja tanssin harrastuksen eri-ikäisille ja eri taitotason omaaville joukkueille ja ryhmille.
Jaostossa huolehditaan siitä , että joukkuevoimistelun kaikkien sarjojen joukkueet ovat tasavertaisessa asemassa seuran toiminnassa
Edellyttää ja kannustaa valmentajia ja ohjaajia osallistumaan lajikoulutuksiin perustasolta ylimmälle tasolle ja kannustaa myös muihin koulutuksiin, jota valmennuksen menestyksellinen hoitaminen vaatii.
Kannustaa voimistelijoita jatkamaan seurassa valmentajana oman urheilu-uran päätyttyä.
Ylläpitää muiden lajiseurojen välistä hyvää yhteistyötä

- ✓ **Valmentajat:**

Valmentajien vastuualueet on jaettu erillisen ohjeen/valmentajanimikkeiden mukaan.

SEURAN LAJIEN VÄLINEN YHTEISTYÖ JOUKKUEVOIMISTELU- LENTOPALLO -

Tavoitteena on, että Rantaperkiön Isku tekee aktiivisesti myös lajien välistä yhteistyötä mahdollisuuksien mukaan.

SEUROJEN VÄLINEN YHTEISTYÖ - JOUKKUEVOIMISTELUN YHTEISTOIMINTAJOUKKUEET

Seurassa on mahdollista muodostaa esim. kahden seuran yhteistoimintajoukkue, mikäli Iskussa ei ole tietyssä ikäluokassa riittävästi saman taitoisia voimistelijoita. Mahdollista on myös muodostaa yhteistoimintajoukkue, jos toisesta seurasta ollaan yhteydessä Iskuun.
Yhteydenotot mahdollisista suunnitelmista seuran puheenjohtajaan/jaoston puheenjohtajaan
Yhteisesti sovittavia asioita ovat mm. valmennus, jäsenyysasia, maksuasiat ja salivaraukset.

VALMENTAJIEN JA OHJAAJIEN PEREHDYTYS

Seuran valmentajat ja ohjaajat perehdytetään seuran toimintaan kausien alussa ja pitkin vuotta, kun uusia ohjaajia ja valmentajia hakeutuu seuran toimintaan.

Perehdytys sisältää
Koko seuras – organisaatiokaavio
Voimistelujaoston toiminta - toimintasuunnitelma ja edellisen vuoden toimintakertomus pääpiirteittäin tutustuttavaksi
Voimistelujaoston toimintaperiaatteet ja toimihenkilöt
Sosiaalisen median toimintaohjeet
Työntekijöiden toimenkuva
Valmennuksen ohjaustyöryhmäntyöryhmän toiminnan periaatteet
Valmentaja- ja ohjaajasopimuksen läpikäynti ja allekirjoitus
Rikosrekisteriote nähtäväksi
Käytössä olevat lomakkeet jaettavaksi ensitapaamisessa ja ohjeistus niiden täyttämiseen
Valmennuslinjauksen läpikäynti kokonaisuutena valmentajien tehtäväkuvauksineen

TALKOOT JA TALKOIDEN JA VAPAAEHTOISTOIMINNAN MERKITYS SEURATOIMINNASSA JA YHTEISKUNNASSA

Talkootoiminta vapaaehtoisvoimin on normaalia ja merkityksellistä urheiluseurojenja kansalaisjärjetöjen toiminnassa eikä siitä makseta korvausta. Valtakunnallisestikin talkoita tehdään edelleen valtavasti ja myös Iskussa ja se on seuran joukkueiden ja myös koko toiminnan tukemista, jolloin harrastus maksut voidaan pitää kohtuullisina.
Talkootoiminta on paitsi voimavara yksittäiselle ihmiselle myös sosiaalinen tapatuma ja jokaiselle varmasti aina jollakin tavalla merkityksellinen.
Ja vaikka urakka ennentalkoo tapahtumaa tuntuisi kohtuuttomalta jää kuitenkin aina palkinnoksi hyvä mieli onnistumisesta ja mukanaolosta.
Jokainen talkootehtävä on tärkeä ja osa kokonaisuutta.Hieno lopputulos on ollut aikamme arvoinen.
Seuratoiminta ei ole mahdollista ilman vapaaehtoisia ja he ovat aina olleet merkittävä ja tärkeä osa yhteistä Iskuperhettämme.Tapahtumien ja talkoiden avulla voimistelujaosto tukee ja ylläpitää edelleen parhaansa mukaan seuran jäsenten välistä yhteenkuuluvuutta ja samalla kerää varoja harrastus- ja kilpailutoiminnan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi.
Kilpailutalkoissamme on aina myös paljon entisiä seuratoimijoita vuosien varrelta, jotka edelleen haluavat olla mukana talkootapahtumissamme , näin he edelleen tukevat tekemäämme työtä lasten ja nuorten hyväksi.
Isojen kilpailujen järjestäminen on seuralle mittava ponnistus, joka tuo seuran toimintaa näkyväksi ja olemme saaneet vuosien varrella paljon kiitosta onnistuneista tapahtumajärjestelyistä. Kilpailutapahtumat ovat lisäksi tunnelmaltaan mukavia kohtaamiapaikkoja kilpailujen ja erilaisten talkootehtävien äärellä.

Seura arvostaa vapaaehtoistoimijoitaan ja heidän antamaansa talkooapua,eri tehtävissä ja joka tulevaisuudessakin otetaan kiitollisina vastaan.

LIIKUNNAN JA URHEILUN PELISÄÄNNÖT

(voimistelijat, valmentajat, vanhemmat)

Urheilun Pelisääntöjen tavoitteena on synnyttää keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Kannustamme jokaista harjoitteluryhmää keskustelemaan ja sopimaan yhdessä lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa kanssa kauden tärkeimmistä asioista kuten harjoittelemisesta, kilpailemisesta ja muista toimintatavoistamme. Pelisäännöt lisäävät luontevasti vuorovaikusta kodin ja seuran välille, ja uskomme niiden lisäävän valmentajien ja voimistelijoiden/urheilijoiden välistä vuorovaikutusta. Tavoitteenamme on, että kaikilla on mukavaa harrastaa omasta lajista nauttien!

Kuva: seuran arkisto

VALMENTAJIEN PELISÄÄNNÖT

Pelisäännöt käydään läpi kausittain ja uusien valmentajan perehdytyksessä. Noudatamme näitä yhdessä käymiämme pelisääntöjä ja huolehdimme, että niiden avulla valmennustoiminta on sujuvaa.

- Huolehdin joukkueeni voimistelijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista parhaani mukaan.
- Tulen harjoituksiin aina ajoissa ja lähden viimeisenä sekä huolehdin omalta osaltani, että kaikki voimistelijat pääsevät turvallisesti lähtemään kotiin.
- Tunnen joukkuevoimisteluvalmentajana lajin vaatimukset.

• Haluan oppia lajista ja valmennuksesta jatkuvasti lisää ja käytän seuran minulle antaman mahdollisuuden kouluttautua.

• Olen edustava Iskun valmentaja, treenisalilla, kisoissa, leireillä ja kaikissa voimisteluun liittyvissä tilaisuuksissa.

• Huolehdin joukkueeni harjoitusvuoroista. Mikäli kuitenkin olen itse estynyt tai voimistelijat ovat jostain syystä pois harjoituksista pidän korvaavat harjoitukset peruttujen tilalla myöhemmin. Tarvittaessa hankin sijaisen.

• Hoidan minulle valmentajana annetut tehtävät aikataulujen mukaan.

• Tutustun valmennettaviini ja heidän vahvuuksiinsa ja autan heitä parhaani mukaan taitojen kehittämisessä edelleen.

• Valmennan joukkuettani osallistumalla tasapuolisesti jokaisen voimistelijan valmentautumiseen ja lajitaitojen kehittämiseen joukkueelle tehdyn suunnitelman mukaan. Liikun aktiivisesti salissa ja autan sekä korjaan voimistelijoita tavoitteena puhdas suoritustapa.

• Taidoiltaan tasainen joukkue on joukkueeni yksi vahvuuksista.

• Suunnittelen harjoitustunnit huolellisesti, kokonaisvaltaisesti ja ikäryhmälle ja taitotasolle sopivaksi. Näin ennaltaehkäisen rasitusvammojen syntymisen.

• Kannustan joukkueeni voimistelijoita liikunnalliseen monipuolisuuteen myös omien treenien ulkopuolella.

• Hyödynnän omia lajitaitojani ja näytän itse liikkeitä, jos mahdollista, tai käytän voimistelijoita ”mallina”. Voimistelijat oppivat mallista. Käytän harjoituksissa liikunta-asua.

• Laji on vaativa ja kurinalainen, en silti unohda leikkiä ja leikillisyyttä. • Rakkauteni lajiin saa näkyä ja tiedän, että innostus tarttuu.

• Tiedotan ajoissa vanhemmille joukkueen tulevista tapahtumista. • Kuuntelen ja kuulen joukkueeni voimistelijoita ja vanhempia.

• Kuuntelen joukkueeni voimistelijoiden näkemyksiä treeneistä tms. ja annan heille myös sopivasti vastuutehtäviä ja täten osallistan heitä toimintaan.

• Haluan arvioida ja motivoitua ensisijaisesti onnistumisista, en vain sijoituksista.

• Puhelimesta soitan treeneissä vain musiikit ja katson tarvittaessa tuntiohjelman.

• Haluan innostaa ja kannustaa joukkueeni voimistelijoita kehittymään ja viihtymään joukkuevoimistelun parissa mahdollisimman pitkään.

• Olen turvallinen aikuinen. Olen myös tärkeä osa perheiden kanssa joukkueessa voimistelevien lasten ja nuorten kasvua aikuiseksi harrastuksen mahdollistajana ja kasvattajanakin.

• Tervehdin ja käyttäydyn hyvin ja otan muutenkin huomioon muut seuran voimistelijat, valmentajat, vanhemmat, seuran työntekijät ja seuratoimijat eri tilanteissa.

• Kannustan kilpailuissa myös joukkueeni kilpakumppaneita ja muita seuroja.

• Huolehdin omalta osaltani valmentajakavereistani ja ylläpidän mukavaa seuratoiminnan ilmapiiriä: kysyn kuulumisia, olen aktiivinen omassa tiimissäni ja olen auttavainen muita kohtaan. • Kun osoitan arvostusta ja kunnioitusta, saan sitä myös itse.

• Tiedotan joukkueen muuttuvista ja tulevista muutoksista heti seuran joukkuevoimistelun koordinaattorille yhteisen parhaan ratkaisun löytämiseksi.

• Mikäli oma tilanteeni valmentajana muuttuu, ilmoitan siitä ensin jv-koordinaattorille /jaostolle.

• Pyydän apua rohkeasti ja luen seuran tiedotteet kokonaan ja kysyn, jos jokin asia on jäänyt vielä epäselväksi.

• Yritän parhaani mukaan huolehtia myös omasta hyvinvoinnistani ja tasapainoisesta arjen rytmistäni. Sopivasti toimintaa ja tapahtumia ja mielekästä tekemistä, riittävästi säännöllistä lepoa, säännöllinen ateriarytmi ja omat ystävät…

• Olemme valmentajina tärkeä osa seuraa Iskun pitkässä historian ketjussa.

VOIMISTELIJOIDEN PELISÄÄNNÖT

Pelisäännöt käydään läpi aina kauden alussa ja tarvittaessa myös kauden aikana.

Noudatamme näitä yhdessä käymiämme pelisääntöjä ja huolehdimme, että niiden avulla harjoitukset sujuvat.

• Kun aloitan kauden alussa, olen mukana kauden loppuun asti.

• Hoidan koulunkäyntini tunnollisesti ja teen läksyt heti koulun jälkeen.

• Valmistaudun tuleviin kokeisiin ajoissa.

• Olen kaikkien kaveri enkä kiusaa ketään.

• Voin jutella valmentajieni kanssa kaikista asioista, jotka minua mietityttävät.

• Kuuntelen mitä valmentajat harjoituksissa sanovat ja toimin heidän ohjeittensa mukaan. Myös muut kuin oma valmentajani voivat antaa ohjeita tunneilla.

• Tulen harjoituksiin ajoissa ja olen jo salissa kun harjoitustuntini alkaa.

• Tulen tunnille asiaan kuuluvat treenivarusteet mukanani.

• Teen harjoituksissa aina parhaani ja kuuntelen ohjeita.

• Annan myös joukkuekavereilleni harjoitusrauhan.

• Kilpailutapahtumissa noudatan aina valmentajan ohjeita.

• Käytän joukkueen treeniasuja ja mahdollisia seura-asuja niin treeneissä kuin kilpailuissakin valmentajan ohjeiden mukaan.

• Kun käytän asuja vapaa-ajalla, niin muistan että käyttäydyn hyvin, sillä mitä teen ja kuinka olen, huomataan. Iskulaiset tunnetaan laajasti myös Tampereen ulkopuolella.

• Harjoittelen, liikun ja urheilen myös vapaa-ajallani, koska liikunta vaikuttaa myönteisesti terveyteeni ja edistymiseeni voimistelijana.

• Mikäli tunnen kipua jossain kehossani tai huonoa oloa, kerron siitä heti valmentajalle ja vanhemmilleni.

• Sairaana en harjoittele. Jos sairastun, olen poissa harjoituksista ja ilmoitan aina poissaoloista valmentajalle.

• Syön terveellistä ja monipuolista ruokaa. Yleinen suositus on n. 5–7 ateriaa päivässä. Juon myös vettä päivän aikana riittävästi. Herkutellakin voi joskus.

• Kilpailumatkoille otan mukaan kilpailupäivään sopivat eväät valmentajan ohjeiden mukaan ja kilpailupäivänäkin pidetään yllä oikeaa kilpailupäivän ateriarytmiä.

• Menen iltaisin ajoissa nukkumaan ja tarvitsen unta 9-10h/vrk.

• Pidän saman säännöllisen nukkumaanmenoajan myös viikonloppuna.

• Kun kaikki asiat ovat tasapainossa, lepo, ruokarytmi, ulkoilu ja koulunkäynti, harrastus ja mukavat kaverit, olen virkeä ja jaksan käydä koulua, treenata jne.

• Levänneenä ja hyvällä mielellä jaksaa harjoitella, vaikka joukkuevoimistelu on vaativa taitolaji. Uusien taitojen opettelu on palkitsevaa ja innostaa harjoittelemaan viikosta, kuukaudesta ja kilpailuista toiseen.

• Nautin voimistelusta ja saan muutkin innostumaan voimistelun tuomista monista elämyksistä.

• En unohda leikkiä ja leikillisyyttä.

VANHEMPIEN PELISÄÄNNÖT

• Seuratoiminta on yhdessä tekemistä. Olen innostunut ja kiinnostunut lapseni harrastuksesta ja kannustan häntä siinä.

• Osallistun seuran eri tapahtumiin ja voimisteluun liittyviin tukitoimiin kuten esim. vuosittain järjestettäviin kilpailu- ym. talkoisiin

• Ohjaan lastani myös omatoimisuuteen ja vastuulliseen toimintaan harjoituksissa, kilpailuissa, leireillä ja vapaa-ajalla.

• Tuen lastani positiivisuuden hengessä ja kuuntelen häntä. Mikäli lapsellani on harmia harjoituksissa, muistan kuunnella myös toista osapuolta.

• Annan työrauhan valmentajille ja toimijoille. Tarpeen vaatiessa annan palautetta rakentavassa hengessä ja kysyn, ellen tiedä jotain, ja mieluimmin aina aikuisten kesken.

• Olen kilpailuissa kannustava, enkä arvostele ketään.

• Iloitsen yhtä paljon lapseni joukkueen onnistumisista kuin sijoituksistakin.

• Kannustan kilpailuissa myös lapseni joukkueen kilpakumppaneita ja muita seuroja, koska kaikki ovat harjoitelleen kilpailuja varten ahkerasti.

• Huolehdin, että lapseni saapuu harjoituksiin ajoissa, ja on salissa, kun harjoitusaika alkaa. Huolehdin myös, että hänellä on oikeat varusteet mukanaan. Opetan häntä myös vähitellen huolehtimaan näistä asioista itse.

• Olen mahdollisissa sairas- tai muissa poissaolotapauksissa sekä kaikissa harrastukseen liittyvissä asioissa heti yhteydessä oman lapseni valmentajaan (pidemmissä poissaolotapauksissa yhteys myös joukkuevoimistelun koordinaattoriin).

• Tuen lastani koulunkäynnissä ja painotan koulun tärkeyttä. Autan myös koulun ja harrastuksen yhteensovittamisessa tarvittaessa.

• Huolehdin kasvavan lapseni ja urheilijan terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta ja riittävästä vedenjuonnista. Huolehdin myös ruokailuista/välipalasta koulun jälkeen ennen harjoituksiin lähtöä. Herkuttelukin on sallittu silloin tällöin ja valmentaja antaa ohjeet kilpailujen eväistä ym. erikseen.

• Huolehdin lapseni riittävästä unentarpeesta ja vuorokausirytmistä myös viikonloppuisin.

• Seuraan aktiivisesti joukkueen tiedottamista (valmentajat, joukkuevoimistelun koordinaattori vanhempainvastaavat). Vältän omassa viestinnässäni myöhäisiä ajankohtia.

• Seuraan myös lapseni ja nuoreni muuta liiallista netin käyttöä ja rajoitan tarvittaessa harkintani mukaan. Suojelen lastani haitallisten sivujen selailulta.

• Huolehdin lapseni harrastusmaksuista ajoissa ja sovin tarvittaessa joukkuevoimistelun koordinaattorin kanssa mahdollisista maksujärjestelyistä.

• Kannustan lastani myös harrastuksen ulkopuolella liikkumaan päivittäin säännöllisesti esim. seuraavan liikuntasuosituksen mukaan. Lähde Sydänliitto/UKK-instituutti. Katso myös lyhyt UKK-instituutin video (2.min) lasten ja nuorten liikkumissuosituksista. Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 1 tunti päivässä. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurin osa liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä. Kehoa rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista sekä lihasvoimaa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa.

Alakouluikäinen lapsi liikkuu koulumatkoilla, koulussa välitunneilla ja liikuntatunneilla sekä peuhaa iltaisin kavereiden kanssa. Lisäksi lapsi voi osallistua ohjattuun liikuntaan. Päivittäinen tavoite liikkua on mahdollista täyttyä, kun liikkumiselle annetaan arjessa mahdollisuus ja ruutuajan määrästä sovitaan. Arkiliikunta, kuten koulumatkat ja muut siirtymiset, kaikenlainen pihahöntsäily sekä liikuttavat sovellukset ovat tärkeitä mitä isommaksi lapsi kasvaa. Tavoitteena on, että lapsi liikkuu kolmen tuntia päivässä, joka muodostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Pienen lapsen liikunnalle ei voida määritellä tarkkoja terveyteen perustuvia liikuntasuosituksia vaan puhuntaankin fyysisestä aktiivisuudesta eli leikkimisestä, touhuilusta eli monipuolisesta liikkeestä. Lapsi ei liiku järkisyistä vaan liikunnan ilosta, uteliaisuudesta sekä halusta kokeilla taitojaan ja testata rajojaan.

REILUN PELIN PERIAATTEET RANTAPERKIÖN ISKUSSA

Hyvä hallinto

*Viestintämme on avointa, ajantasaista ja rehellistä

*Taloudenpitomme on sääntöjen mukaista ja aina ajan tasalla

*Toimintamme ja taloutemme ovat keskenään tasapainossa

*Huolehdimme työntekijöidemme, ohjaajiemme ja valmentajiemme osaamisen kehittämisestä

*Olemme seura jossa halutaan harrastaa ja kilpailla koko elämän ajan

Turvallinen toimintaympäristö

*Seurassamme on nollatoleranssi epäasialliselle käytökselle ja toimimme niin, että myös ennalta ehkäisemme epäasiallista käytöstä

*Seuralla on toimiva malli epäasialliseen käytökseen puuttumiselle.

*Seurassamme arvotetaan ja kunnioitetaan kaikkia harrastajiamme ja kilpailijoitamme kokonaisvaltaisesti saavutuksista huolimatta

*Päihteet ja väkivalta eivät kuulu toimintaamme

*Ohjaajiemme, valmentajiemme, talkoolaisten ja työntekijöittemme hyvinvointi ja viihtyminen seuramme toiminnassa on tärkeää

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

*Seuramme toiminta on avointa kaikille halukkaille.

* Kaikenlainen syrjintä, ikään, sukupuoleen, alkuperään, etniseen taustaan, kieleen, uskontoon, vakaumukseen, mielipiteeseen, terveydentilaan, vammaisuuteen tai muun syyn perusteella, on kielletty.

*Kunnioitamme ihmisoikeuksia eikä seurassamme hyväksytä syrjintää missään muodossa.

Seurassamme on nimetyt häirintäyhteyshenkilöt joiden yhteystiedot ovat seuran nettisivuilla.

Ympäristö ja ilmasto

*Kannustamme harrastajiamme kimppakyyteihin ja suosimme joukkoliikennettä

*Suosimme urheiluvaatteittemme kierrätystä

*Vähennämme paperinkulutusta ja vältämme tarpeetonta energian kulutusta

* Suunnittelulla vaikutamme myös seura-asujen hankinta-aikatauluihin ja pitkäjännitteisyyteen

Antidoping

*Seuramme kaikki urheilijat noudattavat Suomen antodopingsäännöstöä ja jäsenemme ovat myös velvollisia noudattamaan tätä säännöstöä

*Kilpaurheilijoiden ja huoltajien kanssa käydään antidoping asioita vuosittain läpi kertomalla mahdollisista seuraamuksista ja terveydellisistä vaikutuksista

*Korostamme urheilijoillemme puhtaan urheilun merkitystä jäsenillemme myös kaikessa viestinnässä

*Suosittelemme huippu-urheilioillemme sekä heidän vanhemmilleen SUEKn ”Puhtaasti paras” koulutuksen suorittamista

TULEVAISUUS /VISIO VUOTEEN 2027

Toimintakaudet 2024---2027: joukkueet jokaisessa ikäluokassa.

Ikäkausille alle 10v. muodostetaan mahdollisimman isot ryhmät.
Vältetään suuria muutoksia yli 12-vuotiaissa, näin saadaan joukkuetoiminta tiiviiksi ja vakaaksi.
Halu pysyä yhdessä on mahdollisimman kova, koska oma joukkue ja kaverisuhteen ovat erityisen tärkeitä tässä ikäluokassa.
Seuran joukkueet tutustutetaan toisiinsa yli joukkuerajojen/valmentajarajojen säännöllisillä yhteistreeneillä, tapaamisilla sekä tapahtumissa, näytöksissä ja seuran leireillä jne.

Uusia Esivalmennusryhmiä perustetaan mahdollisuuksien mukaan joka vuosi.
Lajitoiminnan jatkuvuus seurassamme on tärkeää ja joukkueita voidaan perustaa myös vuosittain useammissa ikäluokissa. Joukkuevoimistelu on erittäin suosittu laji ja se kiinnostaa lapsia ja nuoria vuodesta ja vuosikymmenestä toiseen. Liikunnan monipuolisuuden vuoksi onkin hienoa, että seuramme toiminnan valikoimassa on myös joukkuevoimistelu kilpailulajina tuoden monia mahdollisuuksia ja elämyksiä ja ystävyyssuhteita koko harrastamisen polulle.

Valmennuslinjauksen aineiston kokoamisen taustoitus:

Syntyi tarve seuran valmennuksen taustatueksi koota kirjallinen aineisto seuran joukkuevoimisteluvalmennuksen valmennuksen tueksi ja helpotukseksi nykyvalmennuksen vaatimusten kasvaessa ja kirityessä.

Haluttiin myös koota yhtenäiseksi ainaistoksi valmentajien käyttöön tämä valmennuksen linjaus. Tavoitteena käytäntöjen yhtenäistäminen, valmennuksen laadukkuus, valmennuksen monipulisuus, valmennuksen pitkäjännitteisyys, lapislähtöisyys ja liikunnan ilo.

Lisäksi aineiston kokoamispsosessissa tuli esille seuran pitkän voimistelu ja -valmennushistorian

parhaimpia valmennuskäytäntöjä vuosein varrelta tulevien valmentajien käyttöön.

Valmennuslinjauksen 2020-2024 hyväksyttiin jaostossa ja jatkettiin työstämistä 2024-2025 kokoajat:
VOR 2020-2024
Aira Ikonen
Maj-Britt Raiskinmäki
Johanna Ojajärvi
ja
joukkueiden valmentajat ja työryhmät

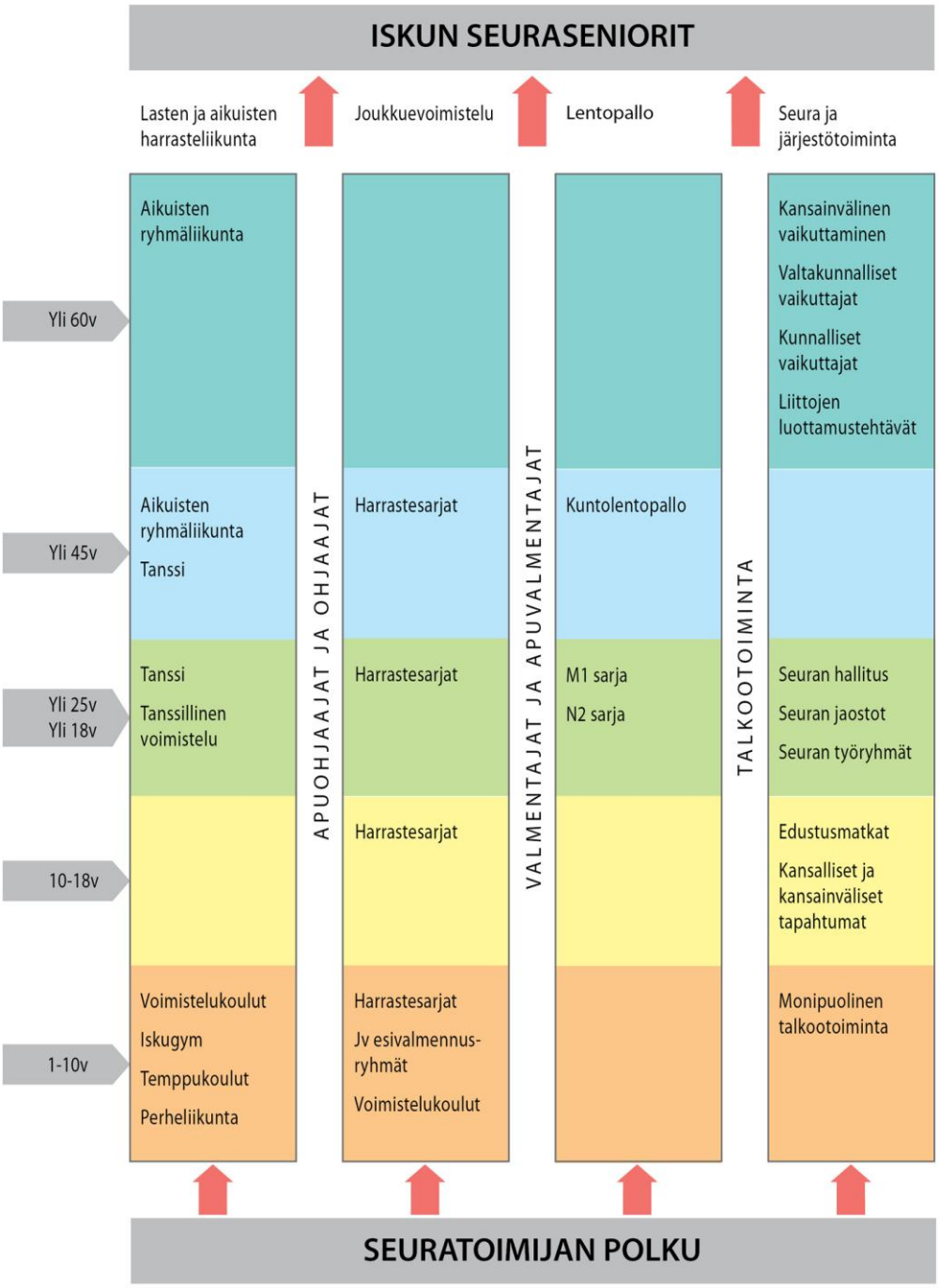
Avustajat (kaaviot, kuvat ym)
Pertti Flinck
Jukka Hämeenniemi
Marika Ikonen
Ritva Lyytinen
Mauri Pennanen
Heikki Virkkunen
Aino Raiskinmäki
seuran arkisto

Voimistelujaosto on vahvistanut valmennuslinjauksen perusosan 27.9.2020 ja päivitykiä ja tarkennuksia vuodesta 2022 eteenpäin on tehty kevääseen 2026 asti, johon asti myös pääosa linjauksesta on ollut voimassa.

Valmennuslainjauksen tueksi ja valmentajien käytössä luettavaksi seuraavat aineistot.

Lasten oikeudet
Voimisteluliitto Lastenliikunnan linjaus
TUL:n urheilun eettiset ohjeet
TUL:n häirintävapaa urheilu
TUL:n tasa-arvo ja yhdenvertaisuus urheilussa
Kestävä kehitys
Et ole yksin
Vastuullisuus urheiluseurassa
Koreografia-ohjeistus
Joukkuevoimistelun sääntöuudistus voimaan 1.1.2026 alkaen

HARRASTAJAN /URHEILIJAN/SEURATOMIJAN POLKU RANTAPERKIÖN ISKUSSA



kuva: Pertti Flinck/Marika Ikonen

Rantaperkiön Isku/ Valmennuslinjausaineistomateriaalin kopioiminen ja lainaus on ilman tekijöiden ja seuran lupaa kielletty!