

Joukkuevoimistelun info

syksy 2016

- Kuva: Sami Ilonen



Voimistelu – ja urheiluseura Elise

- Perustettu vuonna 1921
- Vuonna 2015 seuramme liikutti yli 900 lasta
- Voimistelun erikoisseura
 - Akrobatiavoimistelu
 - Joukkuevoimistelu
 - Rytminen voimistelu
 - Tanssillinen voimistelu
 - Aikuisliikunta
- Sinettiseura
- Voimisteluliiton huippuvoimisteluseura

Joukkuevoimistelun käytännöt Elisessä

Valmennusmaksut

- maksukaudet syys- ja kevätkausi
- kausimaksu sisältää:
 - valmennuksen
 - normaalin harjoitusaikataulun mukaiset salikulut
 - hallintokulut
 - joukkueiden kilpailuohjelman koreografian
 - yhden bussimatkan kilpailuihin per kausi
- kilpailujen ja leirien laskutus laskukauden lopussa
- seuran jäsenmaksu maksetaan vuosittain
- joukkuekohtaiset erityishankinnat.

Joukkueiden kokoonpanot

- puolivuositain kokoonpanojen

Tarkastus

- perusteena

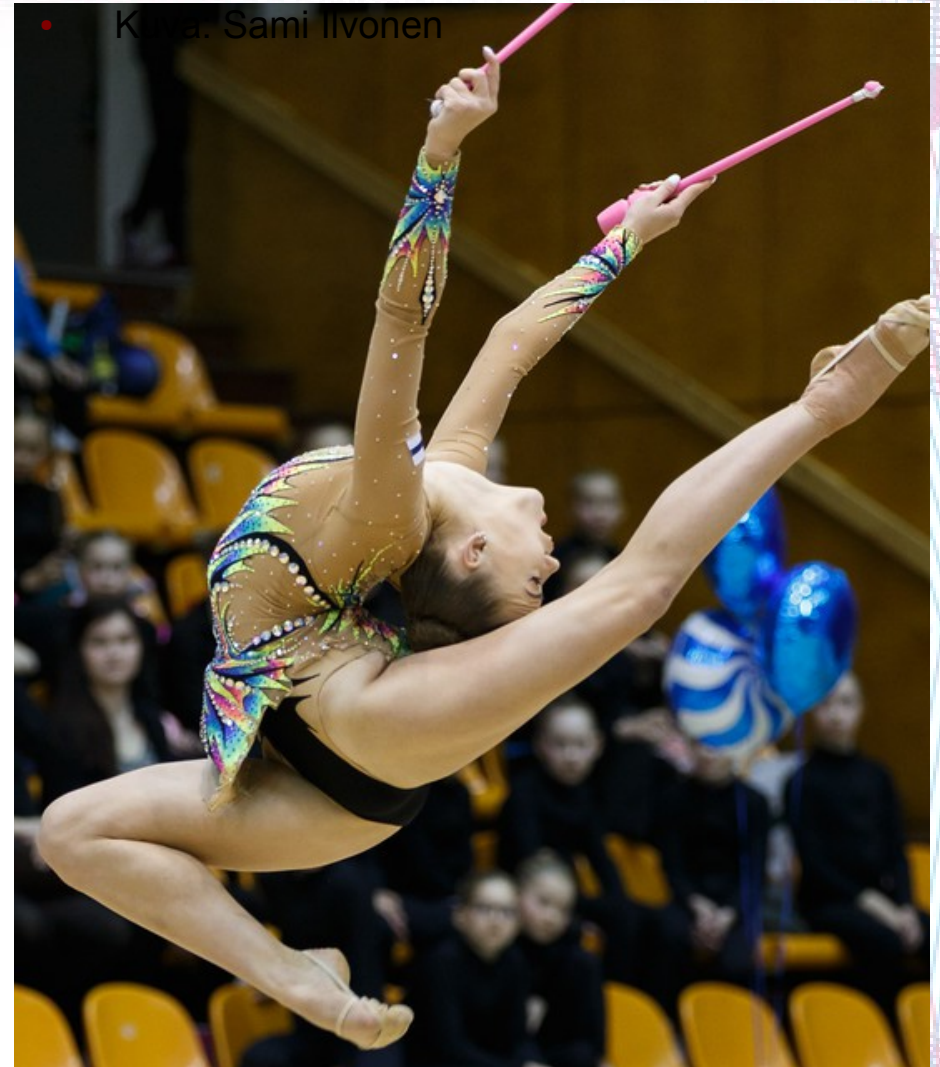
fyysiset taidot

motivaatio

harjoittelutaidot

harjoitteluun osallistuminen

- Tavoitteena löytää jokaiselle omaa tasoa vastaava ryhmä, joka tukee parhaiten kehitystä voimistelijana.



Joukkueeseen ilmoittautuminen

- rekisteröinti ryhmiin joka syys- ja kevätkauden alkaessa
- jäsenrekisterin yhteystietojen ajantasaisuus
- jäsenrekisteriin kaikki postituslistaan toivottavat sähköpostiosoitteet.

Kilpailulisenssi

- osto syyskauden alussa

Huom! lisenssikäytännöt muuttuneet syksyllä 2016

- hankinta oman seuran jäsenrekisterin kautta

- lisenssin ostaessa ilman vakuutusta, on huolehdittava, että lapsella on voimassa oleva kilpailut kattava vakuutus.

Kilpailut

- Kaikki valmennusryhmäläiset ilmoitetaan automaattisesti kaikkiin kilpailuihin joihin joukkue osallistuu tapahtumakalenteri valmentajalta
peruutukset kilpailuihin tapahtumakalenterin saapuessa
- sairastuessa kilpailun järjestävältä seuralta on mahdollista hakea rahoja takaisin
Järjestävillä seuroilla on oikeus periä peruutusmaksu
sairastapauksissa tulee olla yhteydessä Miia Greeniin (miia.green@elise.fi),
ei suoraan järjestävään seuraan
osallistumisen peruuttamiseen vaaditaan lääkärintodistus
- muun syyn takia kilpailun peruminen - laskutetaan kilpailut kokonaisuudessaan.

Kilpailuissa

- joukkueella mukana aina yksi huoltaja
- seuran edustusasu (Elisen sininen verryttelytakki Teاملacelta ja mustat Piruetin narupunttihousut).
- Voimistelijoilta ja vanhemmiltaan toivotaan hyvää, urheiluhenkistä, kannustavaa ja positiivista käyttäytymistä.



Leirit

- valmennusryhmäläisille vähintään yksi leiri kaudessa
- vähemmän harjoittelevilla joukkueilla yön yli kestävä leiri voidaan korvata myös päiväleiri- tai tehopäivällä

Kisakallion Urheiluopiston leirin osallistumisen voi peruuttaa ainoastaan lääkärintodistuksella, joka tulee toimittaa välittömästi Miia Greenille (miia.green@elise.fi), sekä Kisakallioon 7 vuorokauden sisällä leirin alkamisajankohdasta. Ilman lääkärintodistusta leireistä ei saa rahoja takaisin.

Kilpailuihin matkustaminen

- matkustaminen yleisesti omin kyydein
- yhteinen bussikyyti on järjestetään tarpeen mukaan toivotaan joukkueen voimistelijoiden matkustavan menomatkan yhdessä bussilla
 - meno- ja paluumatka laskutetaan kaikilta kilpailuun ilmoitetuilta voimistelijoilta
 - kustannukset pysyy ennakoitavina ja kohtuullisina.

Yhteysvanhemmat

- valmennusryhmällä oltava yhteysvanhempi
- yhteysvanhempi valitaan yhdeksi kaudeksi (syys- tai kevätkaudeksi) kerrallaan
- yhteysvanhempi huolehtii joukkueen talkootöiden koordinoinnista ja toimii valmentajan tukena, sekä linkkinä valmentajien ja perheiden välillä.

Talkootyöt

- Elise järjestää kaudessa 1-2 kilpailua tai tapahtumaa
- jokaiselle valmennusryhmälle talkootöitä

tuetaan lasten harrastustoimintaa

isommilla porukoilla talkootyöt sujuvat aina mukavasti.

Varainhankinta

- organisointi vastuu vanhemmilla
- varainhankinnan tuotto käytetään tasan koko joukkueen eduksi.



Valmennus

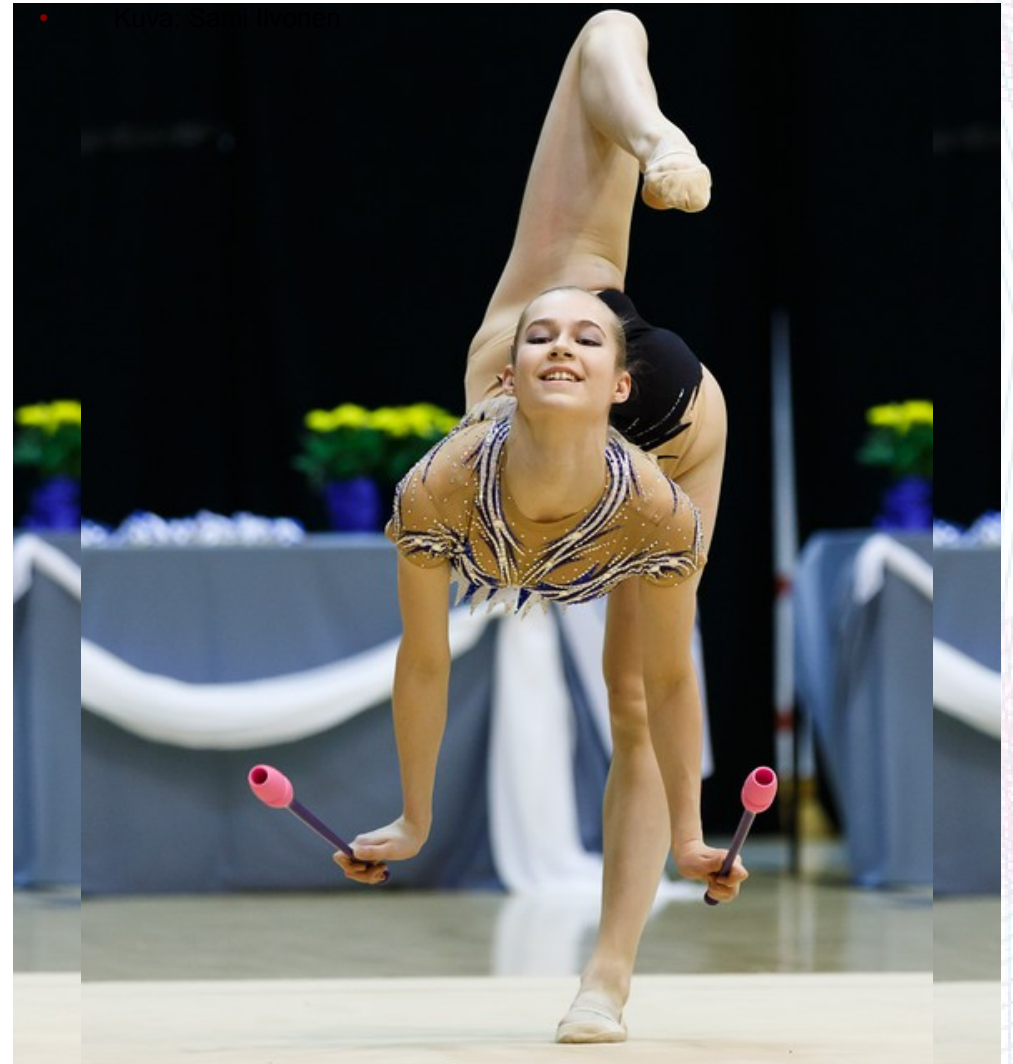
- Elise tarjoaa rytmisessä ja joukkuevoimistelussa kolmiportaisen valmennusjärjestelmän
 - harrastetoimintaa
 - kansalliselle tasolle tähtäävää valmennustoimintaa
 - kansainväliseen menestykseen tähtäävää Voimisteluliiton huippuvoimistelijan polun mukaista valmennustoimintaa.

Harjoittelun tavoitteita?

- Tavoitteet elämään
 - Ajanhallinta
 - Usko omiin kykyihin
 - Esiintymistaidot
 - Yhteistyötaidot
 - Uskallus pyytää apua ja kertoa huolet
- Tavoitteet urheiluun
 - Unelmista tavoitteiksi
 - Tavoitteita ei voi saavuttaa, jos niitä ei ole asetettu
 - Matka urheilijana
 - Ovatko varhaiset tavoitteet tärkeitä?

Toiminnan muodot

- Arkiharjoittelu
- Perheen tuki, kavereiden hyväksyntä
- Kouluyhteistyö
- Leirit
- Esiintymiset
- Kilpailut
- Tukitoimet
 - Fysioterapia, urheilijan terveystarkastukset, psyykinen valmennus ja ravitsemusvalmennus.



Edellytykset kehitymiselle

- Laadukas päivittäisharjoittelu
- Riittävät kokonaisliikuntamäärät
 - liikuntasuositus 2016 lapselle 3h päivässä
- Tukiarjoittelu
- Terveellinen ravitseminen
- Riittävä uni- ja lepo

Arkiharjoittelun toteutuminen

- Vastuu päivittäisestä harjoittelutoiminnasta valmentajalla
- Vastuu arkivalmennuksen olosuhteista seuralla
- Vastuu voimistelijan arjen toteutumisesta vanhemmilla

Tärkeää urheilijan matkalla

- Innostus ja motivaatio
- Hyvä valmennusolosuhde
- Läheiset kannustavat ja hyväksyvät
- Itseensä tutustuminen
- Omien polkujen löytäminen
- Vaivannäkö ei ole ongelma
- Ongelman ratkaisun taito

Vanhempien mahdollisuudet – arvokas esimerkki

- **Harrastuksen tukeminen ja arvostaminen ilman suorituspaineita**
- **Arjesta huolehtiminen**
 - uni ja lepo
 - ateriat ja välipalat
 - arkiliikunta, itsenäisen harjoittelun tukeminen
 - sosiaaliset tarpeet
 - koulunkäynnin tukeminen

Arjen harjoittelu lapsena

- Oikeaan aikaan oikeassa paikassa
- Oikeat varusteet mukana
- Välipala / ateria syöty
- Vesipullo ja tarvittaessa eväitä mukana
- Kaupassa käynnin harjoittelu
- Julkisen liikenteen käytön harjoittelu

Harjoittelu lapsena

Kuva: Sami Ilvonen



- Keskittyminen ja ohjeiden kuuntelu
- Muistamisen harjoittelu
- Epämukavuuden sieto
- Virheet ovat tärkeitä ja niistä oppii
- Puhumisen ja kysymisen harjoittelu

Leirit lapsena

- Ominaisuuksien kehittämistä
- Monipuolisten taitojen oppimista
-ryhmätyö joukkueessa
- Erilaisiin ihmisiin tutustumista – jokaiselta voi oppia
- Itsenäistymistä ja vastuun ottamista
- Yhteisten sääntöjen noudattamista
- Kaverisuhteiden tiivistyminen

Kilpailut

- Kilpaillaan ikäkausissa 8-10-v, 10-12-v, pre-juniorit 12-14-v, juniorit 14-16-v, seniorit yli 16-v.
- Järjestelmä joukkuevoimistelussa:
 - Stara kilpailuissa voi kilpailla kaiken ikäiset
 - 8-10-vuotiaille ensimmäinen kilpailusarja
 - 10-12-vuotiaissa kilpaillessa mietintä jatkaako joukkue 12-14-vuotiaissa harrastesarjan, kilpasarjan vai SM-sarjan puolelle
- Keväisin kilpaillaan vapaaohjelmilla, syksyisin välineohjelmilla

Joukkuevoimistelu Elisessä 2016

6-8 v

**Plie Shine
Plie Stars
Plie K**

8-10-v

**Ring KIDS
Ring X
Ring y**

10-12-v

**Team Illusion
Illusion Rose
Illusion Black
Illusion Glow**

12-14-v

**Team Piruet
Piruet**

Joukkuevoimistelu Elisessä 2017

6-8-v

**Uusi
ikäkausi**

8-10-v

**Plie Shine
Plie Stars
Plie Glow?**

10-12-v

**Team Ring
Ring x
Riing y**

12-14-v

**Team Illusion
Illusion Rose
Illusion Black
Illusion Glow**

14-16-v

**Team Pi-
ruet
Piruet**

Kilpailemisen merkityksestä lapsena

- TÄRKEÄÄ
- Tutustutaan kilpailutilanteeseen
- Opitaan keskittymään ja hallitsemaan tunnetiloja
- Pystytään näyttämään mitä harjoituksissa opittu
- Opitaan esiintymään ja nauttimaan siitä

- VÄHEMMÄN TÄRKEÄÄ
- Ollaan kiinnostuneita pisteistä ja sijoituksista
- Luullaan, että lasten kilpailutuloksilla on merkitystä ja ennustearvoa

Tavoitteellisemmat ryhmät tuo mukanaan...

- Enemmän elämyksiä laajalla rintamalla
- Paremman fyysisen kunnon – enemmän jaksamista arjessa
- Lisää keskittymiskykyä
- Taitoa ajankäytön suunnittelussa
- Enemmän panostusta terveellisiin elämäntapoihin
- Elinikäisiä ystävyysuhteita

Kiitos!

Joukkuetta ja sen toimintaa koskevissa asioissa yhteys joukkueen omaan vastuvalmentajaan tai ikäkauden vastuvalmentajaan.

Laskutus- ja ilmoittautumisasioissa yhteys Miia Greeniin (miia.green@elise.fi).

Seuran yleisen joukkuevoimistelun toiminnan asioissa Riina Bergiin (riina.berg@elise.fi)

• Kuva: Sami Ilvonen

