



TAMPEREEN SISU

JV / RV
VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

PÄIVITETTY 2018



JOUKKUEVOIMISTELU

Tampereen Sisun lajivalikoimaan on lyhyen tauon jälkeen palannut joukkuevoimistelu vuonna 2018. Joukkuevoimistelussa toiminnan keskiössä on Minetit -tiimi, jonka menestys kaikissa tarjolla olevissa ikäryhmissä on sekä kansallisen että kansainvälisen tason parhaimmistoa. Vuonna 2018 on jo saavutettu IFAGG World Cupin osakilpailuista kulta ja hopea sekä juniorisarjasta kahdesti hopeaa. Lisäksi 8-10-vuotiaat ja 10-12-vuotiaat ovat voittaneet oman ikäsarjansa kansainvälisessä Easter Cup kilpailussa. Seuraavalla sivulla on listattuna Tampereen Sisussa toimivan valmennustiimin ja urheilijoiden parhaimmat kansalliset ja kansainväliset saavutukset naisten ja junioreiden joukkueiden osalta vuosilta 2015-2018.



NAISET

- Vuosi 2018: IFAGG MM-hopea, EM-hopea, SM-kulta
- Vuosi 2017: IFAGG MM-kulta, EM-hopea, World Cup kulta, SM-kulta
- Vuosi 2016: IFAGG MM-hopea, EM-kulta, World Cup hopea, SM-kulta
- Vuosi 2015: IFAGG MM-kulta, World Cup hopea, SM-kulta

JUNIORIT

- Vuosi 2018: IFAGG junioreiden MM-hopea, EM-hopea, SM-hopea
- Vuosi 2017: IFAGG junioreiden MM-kulta, EM-pronssi, Challenge Cup kulta, SM-kulta
- Vuosi 2016: IFAGG junioreiden MM-pronssi, EM-hopea, Challenge Cup hopea, SM-hopea
- Vuosi 2015: IFAGG junioreiden MM-hopea, Challenge Cup hopea, SM-kulta



Joukkuevoimistelussa Suomen Voimisteluliiton maajoukkuesopimukset on naisten sarjan edustusjoukkue Mineteillä, maajoukkueleiritykseen kuuluvat sekä naisten että junioreiden joukkueet ja lisäksi alle 14-vuotiaiden joukkueet kuuluvat Voimisteluliiton Talent-leiritykseen.



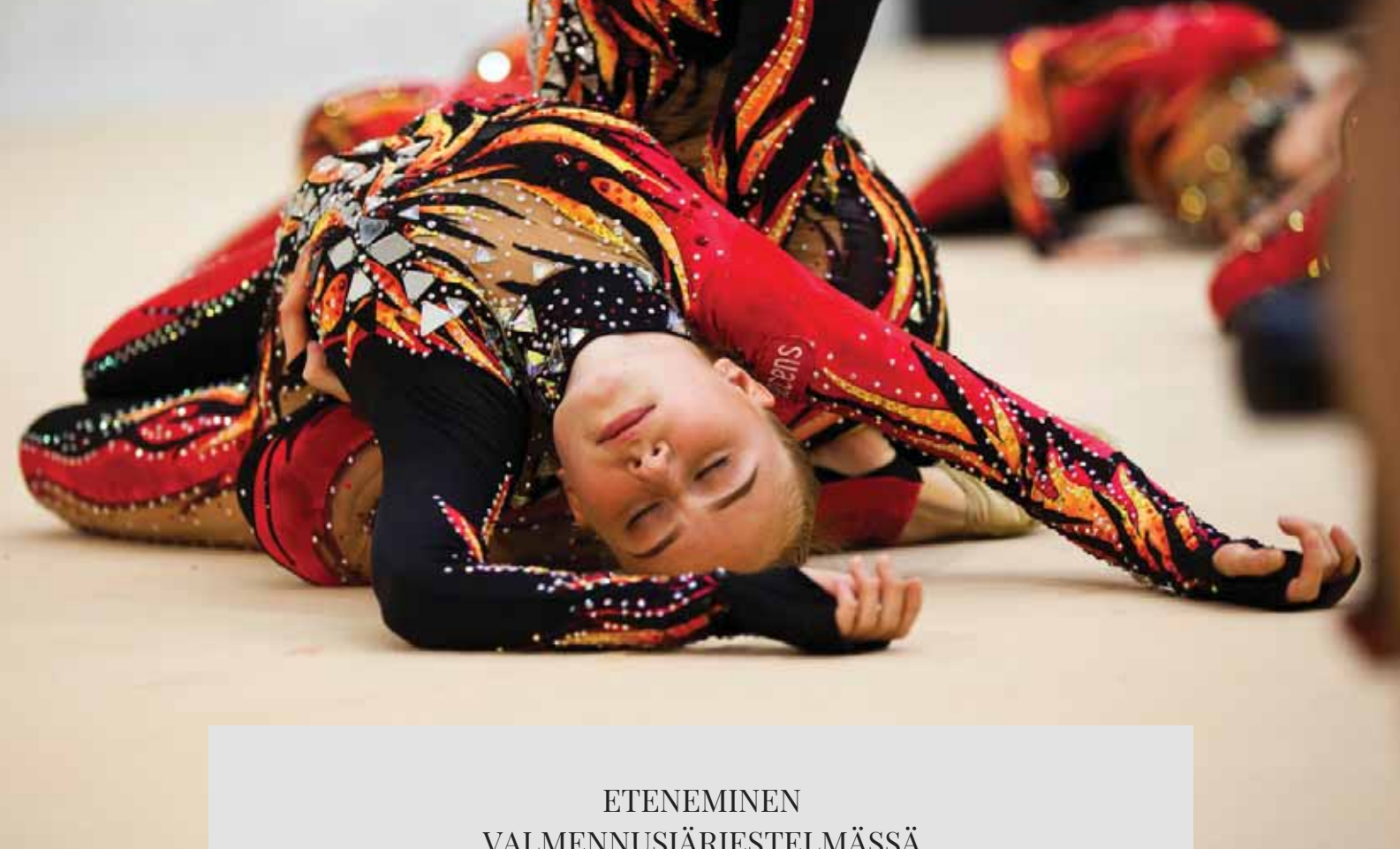
RYTMINEN VOIMISTELU

Tampereen Sisun lajivalikoimaan on vuoden 2018 alusta kuulunut myös rytminen voimistelu. Seura tarjoaa sekä harrastepohjaista että luokkakilpailujärjestelmään tähtäävää rytmisen voimistelun valmennusta. Lisäksi Tampereen Sisussa rytmistä voimistelua voi harrastaa oheislajina jonkin toisen lajin rinnalla. Tampereen Sisun valmentaja Titta Heikkilä vastaa Jouki Tikkasen (Rekolan Raikas) valmennuksesta. Jouki Tikkanen on Olympiakomitean tukiurheilija ja hän on Voimisteluliiton maajoukkueurheilija. Lisäksi yksi voimistelija kuuluu 8-12-vuotiaiden minirinkiin ja yksi voimistelija on varasijalla samassa ryhmässä.



VALMENNUSJÄRJESTELMÄN RAKENNE

Valmennusjärjestelmä on jaettu esivalmennukseen, rytmiseen voimisteluun (mahdollista joukkuevoimistelun ohella) ja kilpailusarjoihin. Esivalmennuksen alla olevat ryhmät voivat osallistua myös Voimisteluliiton Stara-tapahtumiin. Kilpailusarjat on jaettu Voimisteluliiton kilpailusarjojen mukaan harraste-, kilpa- ja SM-sarjoihin. Yhdessä ikäluokassa toimii yksi tai useampi joukkue voimistelijoiden määrästä riippuen. Jokaiselle joukkueelle on nimetty vastuvalmentaja, joka on päävastuussa joukkueesta. Joukkueet rakennetaan siten, että voimistelijoiden taidot sekä sitoutuminen voimisteluun kohtaavat. Joukkueiden voimistelijoiden ja valmentajien välillä tehdään tiivistä yhteistyötä, jotta mahdolliset voimistelijoiden siirrot joukkueiden välillä tapahtuisivat mahdollisimman joustavasti.



ETENEMINEN VALMENNUSJÄRJESTELMÄSSÄ

- Voimistelija aloittaa esivalmennuksessa ja etenee kohti harraste-, kilpa- tai SM-sarjaa. Lapsuusvaiheessa joukkuevoimistelun ohella on mahdollista harjoitella ja kilpailla myös rytmisessä voimistelussa. Mikäli voimistelija aloittaa esivalmennusiän jälkeen valitaan soveltuva joukkue valintakriteerien perusteella.
- Vastuvalmentaja vastaa siitä, että voimistelija siirtyy seuraavaan sarjaan kun se on kehittymisen kannalta kannattavaa tai viimeistään kun se on iän mukaan ajankohtaista -> huomioi kilpailusarjojen ikärajasäännöt
- Valintakriteerit, jotka vaikuttavat joukkueen valikoitumiseen

Fyysiset ominaisuudet

Lajitaito

Harjoittelumotivaatio

Sitoutuminen harjoitteluun ja urheilulliseen elämäntapaan



VOIMISTELIJAN POLUN TAVOITTEET JV & RV

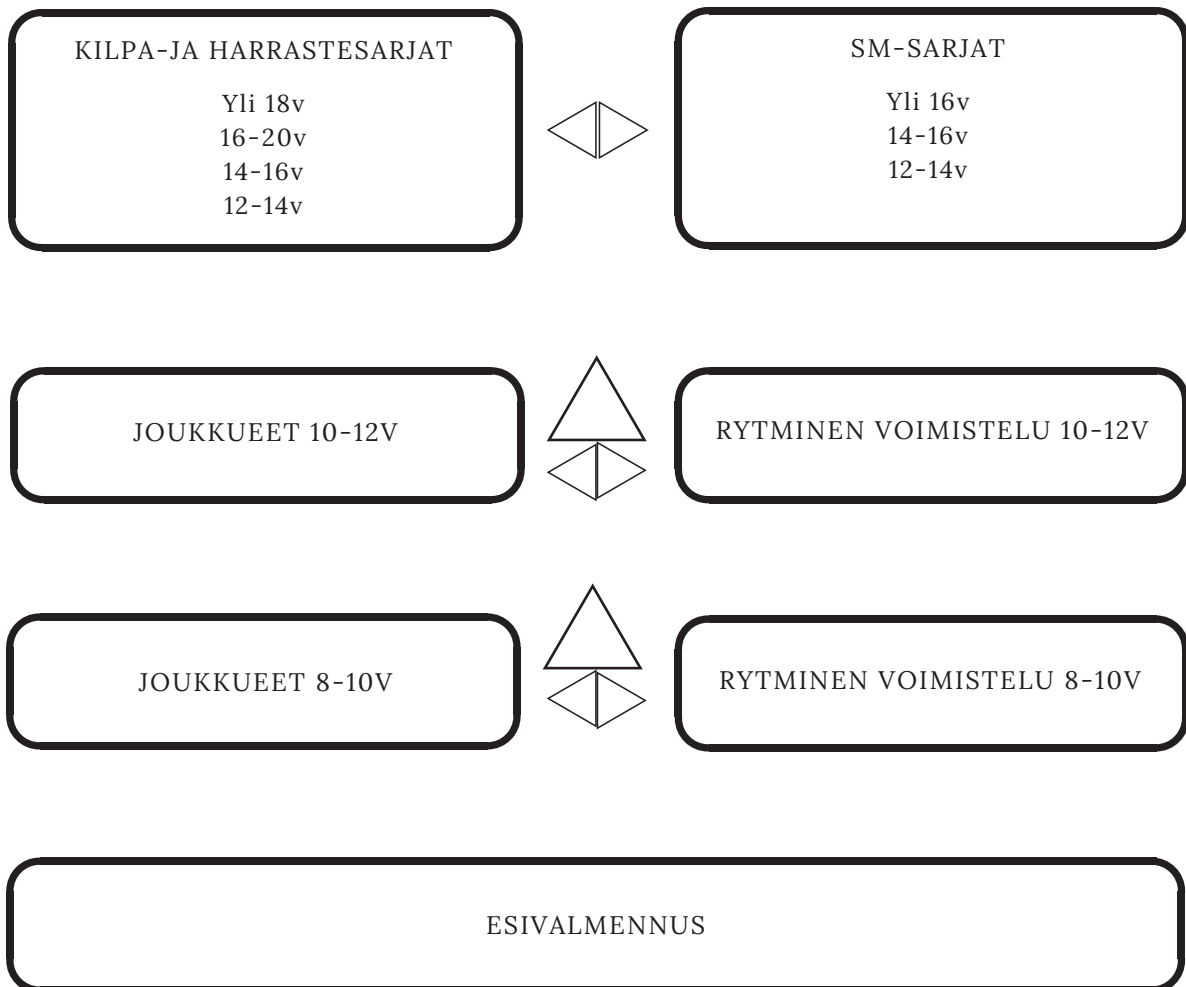
Tampereen Sisussa on käytössä Voimisteluliiton urapolun mukainen tavoitemalli, jossa on huomioitu oikeanlainen ikäpyramidi. Esivalmennusryhmillä on käytössä taitokortti, jonka tavoitteena on edistää taito-osien ydinkohtien oikeanlaisten suoritustekniikoiden omaksumista. Esivalmennus- ja kilparyhmien vanhempia on tiedotettu näistä osaamistavoitteista.

Kilpa- ja huippuryhmät harjoittelevat erikseen, joskin esimerkiksi peruskuntokaudella on mielekästä harjoitella yhdessä ja vahvistaa fanikulttuuria. Voimistelijan polun tavoitteena on saavuttaa kansallinen ja kansainvälinen huipputaso, joten tästä syystä harjoittelu yleensä on eriytettyä. Joukkuevoimisteluun on luotu toimintaohjesäännöt, jotka määrittelevät toiminnan sekä valmennuksen ja voimistelijoiden vastuut. Voimistelijakohtaiset tavoitteet käydään läpi voimistelijan / joukkueen kanssa yhdessä keskustellen. Tarvittaessa voimistelijan huoltaja voi olla mukana tavoitekeskustelussa.

Kilpailevien joukkueiden vanhemmille järjestetään säännölliset vanhempainpalaverit puolivuositain. Vanhempien keskuudesta joukkueen asioita hoitamaan on valittu: joukkueenjohtaja, rahastonhoitaja. Lisäksi vastualueina voi olla myös media- ja sponsorivastaava sekä matkavastaava. Valmentajat viestivät säännöllisesti joukkueenjohtajien kanssa, jotka toimivat linkkinä valmennuksen ja vanhempien välillä.

VOIMISTELIJAN

polku





VALMENNUSRYHMÄT 2018

- Tampereen Sisussa aloitti tammikuussa 2018 kolme esivalmennusryhmää, joissa oli 5-10-vuotiaita voimistelijoita yhteensä 25. Rinnakkaiset ryhmät toimivat sekä Itä-Tampereen Sisu-hallilla että Länsi-Tampereen Ikurin liikuntahallilla.
- Esivalmennusryhmissä harjoitellaan joukkue- ja rytmisen voimistelun perustaitoja.
- Syyskuussa 2018 molempien toimipaikkojen esivalmennusryhmissä harjoittelee 3-10-vuotiaita voimistelijoita yhteensä 35.
- Viisi voimistelijaa kevään esivalmennusryhmistä siirtyi 8-10-vuotiaiden kilpailujoukkueisiin.



Keväällä 2018 kilpaili seuraavat joukkuevoimistelujoukkueet:

8-10-vuotiaat Team Minetit 08

10-12-vuotiaat Team Minetit

14-16v SM-sarja Minetit Junior (Coco Sportin yhteistyöjoukkue)

Yli 16v SM-sarja Minetit

Yli 18v kilpasarja Minetit Very Senior

Joukkueissa oli keväällä 2018 yhteensä 45 voimistelijaa

Syyskuussa 2018 joukkueita on jokaiseen ikäsarjaan ja nuorimpien sarjoihin on kaksi rinnakkaista kilpailujoukkuetta. Kilpailujoukkueissa on yhteensä 85 voimistelijaa, jotka ovat iältään 8-25-vuotiaita.

JOUKKUEET

syksy 2018

KILPA-JA HARRASTESARJAT

Yli 16v Minetit Very Senior
12-14v Sarat



SM-SARJAT

Yli 16v Minetit
Yli 16v Minetit Fire
14-16v Minetit Elite
12-14v Minetit Pre Junior

RYTMINEN VOIMISTELU

10-12v Joukin ryhmä

Rytminen voimistelu
oheislajina 8-12v



10-12v Team Minetit
10-12v Minetit Kids



8-10v Minetit Mini
8-10v Minetit Minix

ESIVALMENNUS

Liljat 7-11v
Esikot 3-6v



VALMENNUS

Seurassa toimivat eri voimistelulajeissa omat lajivastaavat, jotka toimivat osana seuran voimistelujaostoa. Lajivastaava koordinoi ja organisoii oman lajin/lajien toimintaa ja valmennusta.

Seuraan on palkattu kuukausipalkkaisia ammattivalmentajia, jotka toimivat ikäkausien vastuvalmentajina. Eri joukkueissa ja ryhmissä on huomioitu valmentajien riittävä määrä suhteessa voimistelijoiden määriin. Toiminnan onnistumista arvioidaan suhteessa polun tavoitteisiin seuraavilla mittareilla: valmennustiimin kuluneen kauden analysointi, harjoitussuunnitelman toteutuma sekä kilpailutulokset.



LAJIVASTAAVAN TOIMENKUVA

Johtaa kaikkia oman lajin ryhmiä

Huolehtii yhtenäisestä valmennuslinjasta

Salikulttuurin ja sääntöjen luonti yhdessä muiden lajien

lajivastaavien kanssa

Valmentajapalaverien veto

Yhteydenpito sidosryhmiin

Kilpailuilmottautumiset

Kausi-infot

Kilparyhmien aikataulujen, valmentajaratkaisujen

suunnittelu valmentajien kanssa

Noudattaa henkilökohtaista ammattitaidon

kehittymissuunnitelmaa ja huolehtii myös omatoimisesti

oman osaamisensa kehittämisestä

Lajin ryhmien toimintabudjetin suunnittelu lajipäällikön ja

toiminnanjohtajan kanssa sekä budjetin seurantavastuu.

Seuran sääntöjen, talousohjesääntöjen, graafisen ohjeistuksen ja viestintäsuunnitelman mukaisen toiminnan

toteutumisen seuraaminen oman lajin osalta.



VALMENTAJAN TOIMENKUVA

Vastaa oman/omien joukkueiden käytännön valmennuksesta, harjoittelun suunnittelusta ja seurannasta annettujen ohjeiden mukaisesti

Yhteydenpito oheisalueiden asiantuntijoihin, ja lajivastaavaan

Osallistuu maajoukkue toimintaan, jos omia voimistelijoita kuuluu mj-ryhmiin

Vastaa siitä, että oman joukkueen voimistelijoiden kilpailu ilmoittautumiset ja kausi-infon ja muiden infojen tiedot ovat ajoissa asioista vastaavalla henkilöllä (lajivastaavalla)

Noudattaa henkilökohtaista ammattitaidon kehityssuunnitelmaa ja huolehtii myös omatoimisesti oman osaamisensa kehittämisestä

Oman ryhmän voimistelijoiden ja vanhempien tiedottaminen

Oman ryhmän vanhempainiltojen ja infotilaisuuksien vetäminen (suunnittelu yhdessä lajivastaavan kanssa)

Oman joukkueen voimistelijoiden kehityskeskustelujen vetäminen

Oman tai omien joukkueiden budjettiesityksen laatiminen ja esittäminen lajivastaavalle ja lajipäällikölle

Omien poissaolojen osalta sijaisten hankinta

Joukkueen läsnäoloseurannan ylläpito.



Kasvatuksellisina tavoitteina voidaan huomioida mm. Kasva Urheilijaksi -testistön noudattaminen osana Voimisteluliiton leiritystä. Voimistelijoita ohjataan hakeutumaan liikuntapainotusluokille, joka tukee urheilullista elämäntapaa. Menestyneitä joukkuevoimistelijoita on hyväksytty Sammon Keskuslukion urheilulinjalle, joka on mahdollistanut optimaalisen opiskelun ja urheilun yhteensovittamisen.

Huippuvaiheessa on huomioitu yksilöllisyys ja erikoistuminen. Joukkueen urheilijoille on laadittu tarpeen mukaan yksilöllisiä harjoitteita. Lisäksi huippuvaiheen urheilijoiden kanssa on hyödynnetty kansallista- ja kansainvälistä valmennusyhteistyötä.

Toimintaohjesäännöissä on kohdat tukitoimien (lepo, ravinto, lihahuolto) käytöstä. Voimistelijoiden hyvinvoinnin takaamiseksi, ohjataan myös alaikäisten voimistelijoiden vanhemmat huolehtimaan tukitoimien toteuttamisesta. Tampereen Sisun joukkuevoimistelijoista kaikki toisella asteella opiskelevat ja lukion päättäneet urheilijat kuuluvat Tampereen Urheiluakatemiaan. Perustasteen opiskelijat kuuluvat Tampereen urheiluakatemiaan. Urheiluakatemiaan yhteistyössä on mahdollista hyödyntää mm. seuraavia palveluja: lääkäri, psykologi, fysioterapia ja ravintoterapia.



HARJOITUSOLOSUHTEET

Harjoittelu huippu- ja kilparyhmillä tapahtuu Ikurin liikuntahallilla, jossa harjoitusalueena on rytmisen voimistelun kanveesi. Valmennus- ja esivalmennusryhmät harjoittelevat sekä Ikurin liikuntahallilla että Sisun omalla voimisteluhallilla, joissa molemmissa alustana on joukkuevoimistelun matto. Ikurin liikuntahallilla on urheilijoiden vapaassa käytössä myös oheisharjoittelutilat (mm. kuntosali) ja Ikurin liikuntahallin ympäristö tarjoaa hyvät puitteet myös peruskuntoharjoittelulle (mm. uimahalli, yleisurheilukenttä, pururata).

Huippuryhmien harjoitusaikataulu on tehty yhteistyössä Sammon keskuslukion kanssa. Tämä osin vapauttaa arki-illoja muiden harrastajien käyttöön, kun osa huippujoukkueen harjoituksista voidaan pitää jo aamuisin ennen koulupäivää. Tesoman ala- ja yläkoulun liikuntapainotteisia luokkia pyritään hyödyntämään, jotta voimistelijat voivat harjoitella tehokkaasti ennen ja jälkeen koulupäivän. Ikurin liikuntahallin voimistelutiloja käyttää Tampereen Sisun lisäksi myös Tampereen Voimistelijat. Tilojen käyttöön on liittynyt joitakin haasteita, mutta pääosin kaikkiin tilojen käyttöön liittyviin asioihin on löydetty vähintäänkin kompromissiratkaisu.