



TAMPEREEN SISU

NTV
VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

PÄIVITETTY 2018



NAISTEN TELINEVOIMISTELU TAMPEREEN SISUSSA

Naisten telinevoimistelu on Sisun suurin yksittäinen laji, jos mittarina käytetään kilpailevien voimistelijoiden määrää. Tällä hetkellä Sisun eri kilparyhmissä voimistelee noin 110 telinevoimistelutyttöä. Määrä on moninkertaistunut muutaman viime vuoden aikana.

Vuonna 2017 uusittiin Sisun NTV-valmennusjärjestelmä, jota paranneltiin vuoden 2018 alussa. Tavoitteena oli saada oikeudenmukainen ja looginen polku, joka mahdollistaa sekä huippuvoimistelun että harrastusmaisemman kilpavoimistelun. Sisun telinetytöt harjoittelevat Ikurin liikuntahallissa, jota on kutsuttu jopa Pohjoismaiden parhaimmaksi telinesaliksi. Kilpasalin lisäksi käytössä on harrastesali, joka mahdollistaa myös harrastekilparyhmien voimistelun.


TAVOITTEET

Sisun voimistelijat ovat edustettuina kaikissa Suomen voimisteluliiton NTV-leiriryhmissä: naisten maajoukkueessa, naisten B-maajoukkueessa, tyttöjen maajoukkueessa, minoreissa ja alueminoreissa. Tavoitteena on säilyttää sisulaisedustus jokaisessa leiritysryhmässä, jotta jatkumo huippu-urheiluun asti vahvistuisi. Myös arvokisaedustuksia tavoitellaan vuosittain. Sisun NTV-valmennusjärjestelmä mukailee Voimisteluliiton kilpailujärjestelmää, jossa on oma polkunsaa maajoukkuelinjan urheilijoille ja toinen kansalliselle kilpatasolle tähtääville voimistelijoille. Telinevoimistelu on lajina varhaisen erikoistumisen laji ja vaatii harrastajiltaan vahvaa sitoutumista. Tavoitteenamme on antaa jokaiselle sisulaisvoimistelijalle mahdollisuus edetä omien mahdolluuksiensa ääri rajoille asti. Sisun NTV-valmentajat ovat kaikki käyneet vähintään ykköstason koulutuksen ja heitä rohkaistaan myös etenemään kakkos- ja kolmostason koulutuksiin. Seuran päätoimisilla NTV-valmentajilla on vähintään kakkostason valmentajakoulutus. Yksi valmentajista on erikoistunut pelkästään perusvoimistelun ja tanssin / ilmaisun valmennukseen. Muut valmentajat valmentavat kaikkia telineitä. Seura kouluttaa valmentajia myös sisäisesti yhteisillä palavereilla sekä Whatsapp-ryhmässä, jossa jaetaan tietoa ja jossa voi kysyä apua valmennuksellisiin ongelmiin. Seuran valmentajat ovat sitoutuneita kilpavalmentamiseen ja innokkaita kehittymään valmentajan urallaan. Valmentajat mentoroivat paitsi lajin sisäisesti myös seuran eri lajien välillä. Yhteistyö sekä MTV- että JV-valmentajien kanssa on lähes päivittäistä. Sisussa on NTV-tuomareita kuusi.



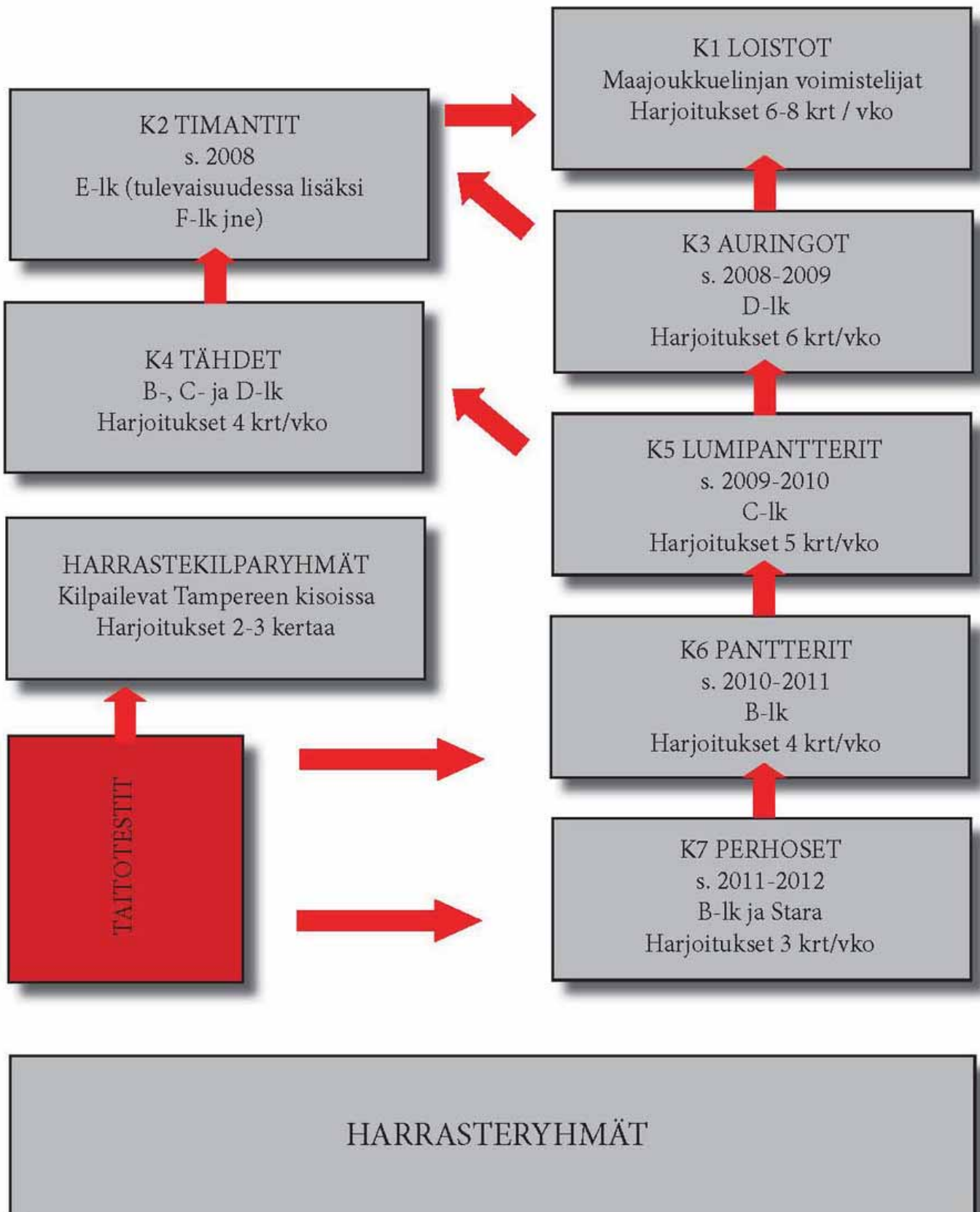
Tampereen Sisussa on alkanut kaikkien lajien osalta mittava yhteistyö Tesoman liikuntapainotteisen koulun kanssa. Syksyllä 2018 jokaisella luokka-asteella 3-7 on Sisun telinevoimistelijoita. Liikuntaluokalla kouluaan käyvien tyttötelinevoimistelijoiden määrä on jo yhteensä 15. Tämä mahdollistaa aamuharjoitukset lähes jokaisena arki-aamuna. Myös Sammon urheilulukioon hakeutuu telinevoimistelijoita, jotka näin saavat akatemiaurheilijan statuksen. Tämä laajentaa yhteistyötä ja antaa mahdollisuuksia käyttää fysioterapeutin, urheilupsykologin, ravintovalmentajan ja urheiluhierojien palveluksia.

Sisun telinevoimisteluluvalmennus haluaa erottua pedagogisella osaamisellaan. Seurassa on useampia kasvatusalan ammattilaisia valmentajana. Tämä yhdistetään huippu-urheilun tavoitteisiin, jolloin saadaan henkisesti ja fyysisesti taitavia urheilijoita. Kaikilta voimisteliijoilta edellytetään hyviä käytöstapoja sekä toisten huomioimista. Sekä vanhemmille että voimisteliijoille on kerrottu seuran ”Hyvän mielen harjoituksista”. Opettelemme omien seurakavereiden kannustamista ja tsemppaamista. Tavoitteenamme on tarjota voimisteliijoille kaikin puolin turvallinen toimintaympäristö.



Tampereen Sisu panostaa myös huippuvoimisteluun. Omien telinevuorojen sisällä on jaettu telineaikaa niin, että korkeimmalle huipulle tähtäävillä olosuhteet harjoitteluun ovat parhaimmat. Lupaavimmat juniorit ohjataan seuran parhaimpaan ryhmään. Tavoitteena on pienentää huipulle tähtäävien ryhmien ryhmäkokoja. Urheilijoita ohjataan Terve urheilija -mallin mukaisesti harjoittelemaan monipuolisesti ja ennaltaehkäisemään rasitusvammat. Kivun kanssa emme urheile. Urheilijoita on myös valistettu antidoping-hengen mukaisesti. Jokainen seuran voimistelija tervehtii seuran kaikkia valmentajia. Olemme yhtä suurta perhettä. Urheilijan ja valmentajan sekä vanhempien välisiä keskustelutilaisuuksia on vähintään kerran vuodessa ns. kehityskeskustelu kolmasluokkalaisista ylöspäin. Lisäksi eri ryhmät pitävät vanhempainiltoja kerran vuodessa ja lisäksi seuran yhteisiä vanhempaintapaamisia on 1-2 vuodessa. Lisäksi vanhempia kehoitetaan osallistumaan vanhempien organisoimaan varainhankintaan ja talkootyöhön. Yhteishenki vanhempien keskuudessa on hyvä.

NTV KILPAVOIMISTELIJAN POLKU



VALMENNUSJÄRJESTELMÄN RAKENNE

Voimistelija aloittaa yleensä harrastuksensa Voimistelukoulussa, josta hän joko omatoimisesti tai valmentajan suosituksella hakeutuu avoimiin kilparyhmän harjoituksiin. Näitä harjoituksia järjestetään pääsääntöisesti kaksi kertaa vuodessa: syyskauden loppuksi joulukuussa ja kevätkauden loppupuolella huhti-toukokuussa. Jokainen avoimeen kilparyhmän harjoitukseen osallistunut voimistelija saa mahdollisuuden vaihtaa kilparyhmään, mikäli on halukas harjoittelemaan useamman kerran viikossa. Osa ohjataan esikilparyhmään (yleensä Sitruunaperhosiin) ja osa harrastekilparyhmiin. Nämä ryhmät osallistuvat seuran järjestämiin Stara-tapahtumiin. Taitojen ja iän karttuessa voimistelija siirtyy varsinaisiin kilparyhmiin Panttereihin tai Tähdet junioreihin, joissa kilpailevat B-luokan voimistelijat. Ryhmäjakoja tarkistellaan puolen vuoden välein, ja joissain tapauksissa ryhmäsiirtoja on tehty myös kesken kauden. Näin varmistetaan, että jokainen on omaa taitotasoaan ja ikäänsä vastaavassa ryhmässä. Kilparyhmissä edetään Voimisteluliiton kilpailuluokkien mukaisesti. Lumipantterit ovat ryhmä C-luokan nuoremmissa kilpaileville voimisteliijoille, Auringot D-luokan nuoremmissa kilpaileville ja Timantit e-luokan voimisteliijoille. Kaikki maajoukkuelinjalla voimistelevat tytöt ohjataan Loistoihin. Hieman harrastusmaisemmin voimistellaan Tähdet ryhmässä, joissa kilpaillaan B-, C- ja D-luokan vanhempien sarjoissa. Jokaiselle ryhmälle on nimetty vastuvalmentaja, joka on joku seuran päätoimisista naisvalmentajista. Näin tieto kulkee parhaiten jokaiselle seuran kilparyhmälle. Eri kilparyhmien harjoitusmäärät vastaavat Voimisteluliiton urapolun suosituksia.



NTV VALMENTAJAT

VASTUUVALMENTAJAT

Ryan Goen (NTV valmennuspäällikkö)

Janina Soimaniemi

Dea Henrikson

VALMENTAJAT

Maria Pirskanen

Joni Koivunen

Emilia Posti

Netta Markkula

Anni Pikkarainen

Annika Valli

Elli Törmä

Anna-Maria Kyyhkynen

Elina Uusitalo

Reetta Rauhala

Sini Niittylahti (Perusvoimistelu)

KOREOGRAFI

Kyonna Bevels

Valmentajien koulutukset ja kokemus on kirjattuina valmentajien koulutusrekisteriin.