

MTV VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

Tampereen Sisun MTV valmennuslinja on samassa suunnassa Suomen Voimisteluliiton Huippu-urheilusuunnitelman kanssa ja huomio lasten voimistelun linjauksen.

Sisun MTV -toiminnan vahvuuksia ovat ammattimainen valmennus, ymmärrys kansainvälisen toiminnan vaatimuksista sekä valmentajien pitkäaikainen sitoutuminen valmennustoimintaan ja sen kehittämiseen.

Kehityksen välineinä toimivat yhteiset, viikoittaiset keskinäiset koulutustilaisuudet, maajoukkue-toiminta sekä kansainväliset verkostot.

Tampereen Sisun MTV toiminnassa pyrimme mahdollistamaan jokaiselle oman tasoista tavoitteellista ja innostavaa toimintaa, tavoitteena saada voimistelijat pysymään mukana sekä kilpa, valmennus- että muussa seuratoiminnassa.

Toimintamme avainsana on yhteisöllisyys ja motto ”tosissaan muttei vakavissaan”.

Tampereen Sisun MTV valmennusjärjestelmä perustuu vahvaan ammattivalmennukseen riittävässä olosuhteissa, joita kehitämme pitkäjänteisesti kohti erinomaista.

Valmennustoimintaa tukee myös yhteistyö koulujen, paikallisten

Urheiluakatemioiden, valmennuskeskus Urhean ja voimisteluliiton (maajoukkue-toiminta) kanssa.

Kaikilla kilparyhmillämme on vastuuvallmentajana kokenut ja soveltavan koulutuksen omaava ammattivalmentaja.

Alla on kuvattu valmentajiemme henkilöstö ja heidän koulutuksensa ja kokemuksensa.

MTV lajivastaava ja päätoiminen valmentaja: Jonne Julin (LPT, valmennuskokemus 16 vuotta)

Lasten voimistelun vastaava ja päätoiminen valmentaja: Matias Härö (LPT, valmennuskokemus 17 vuotta)

Päätoiminen valmentaja: Sergey Kandlin (Liikuntatieteiden maisteri, valmennuskokemus 40 vuotta)

Päätoiminen valmentaja: Luka Vukovic (LPT opiskelija, valmennuskokemus 1 vuosi)

Valmentaja: Ville Almenoksa (VAT, valmennuskokemus 20 vuotta)

Valmentaja: Elias Kuula (MTV 1-taso, valmennuskokemus 10 vuotta)

Kilparyhmät:

Miehet ja Nuoret (yli 14 vuotiaat)

KV/SM taso

Miesten / Nuorten maajoukkue

5-10x/vko

15-25h/vko

Pojat 10-14v

4-6x/vko

12-20h/vko

Pojat 8-10v

3-5x/vko

6-15h/vko

Valmennusryhmät 5-8v

2-3x/vko

3-6h/vko

Harrastekilparyhmät

2x/vko

2,5-3h/vko

Harjoittelun ja kilpailemisen tukitoimet

- 12-vuotiaista eteen päin kilpailumäärään voi sisältyä 1-5 kv. kilpailua/ vuosi
- maajoukkueryhmiin valituilla maajoukkueleirit, joissa myös aina Sisun valmentaja mukana
- koulujen loma-aikoina kotisalin harjoitusleirit, jotka mahdollistavat kehittävämmän harjoittelun sekä yhteisöllisyyden kasvattamisen

- Akademia- tai Pikkuakademiaurheilijoilla urheilun oheisalueiden hyödyntämisen mahdollisuus kattavasti (fysiikkavalmennuksen konsultointi, fysioterapia, palautumisen seuranta, urheilijan lääkärintarkastus omavastuulla, ravintovalmennuksen konsultaatio, psyykkisen valmennuksen konsultaatio)

- Valmentajilla mahdollisuus osallistua Akatemian järjestämiin

Valmennusosaamisen koulutuksiin n.4x/ vuosi tai hakeutua pienryhmissä toteutettaviin koulutuskokonaisuuksiin vuosittain

Tampereen Sisun MTV:n valmennuksen linjaukset:

- Joukkueena toimiminen ja voittava mieli -ajattelu
- Yhteisöllisyyden kehittäminen ja jokaisen kunnioittaminen
- Lasten voimistelun linjauksen sisällyttäminen toimintaan (turvallinen ympäristö, harjoittelusta nauttiminen, yhdessä tekeminen, vastuullinen toiminta kokonaisuudessaan)
- Huippu-urheilun ja sitä kohti pyrkimisen arkea tukeva toimintakulttuuri
- Kansainväliset kontaktit ja yhteistyö
- Valmentajan osaamisen kehittäminen järjestelmän sisällä, sisältää myös kansainvälisen tuomaritoiminnan (Jonne Julin ja Patrick Palmroth KV-tuomareita)
- Olosuhteiden kehittäminen yhteistyössä Tampereen kaupungin ja Tampereen Voimistelijoiden kanssa
- Ala- ja yläkouluyhteistyön, toisen asteen sekä korkea-asteen yhteistyön kehittäminen (riittävä harjoittelu, tukitoimet ja arjen rytmitys harjoittelun, opiskelun ja mahdollisten töiden osalta)
- Target -ajattelumalli (Arkiharjoittelun tehostaminen => ohjaa harjoittelun suunnittelua => motivoi ja auttaa voimistelijointa ymmärtämään harjoittelun tarkoitusta ja oman kehittymisen seuranta)
- Tavoitteiden, sarjojen, kilpailupisteiden ja fyysisten ominaisuuksien kehittymisen seuranta valmentajien toimesta (myös yhteistyössä maajoukkueryhmien vastuvalmentajien kanssa)