

# Valmentajien toimintalinja

## 1. Harjoittelemine ja kilpaileminen ikäluokittain

### 1.1 Harjoitusmäärät ja tavoitteet

Forssan Naisvoimistelijoide periaatteena on tarjota joukkuevoimisteluharrastus yli 8-vuotiaille voimistelijoille omantasoisessa ryhmässä. Harjoittelu etenee voimistelijoide leikinomaisista tunneista kohti määrätietoista treenaamista päämääränä joko SM- tai kilpasarja. Nuoremmilla voimistelijoilla on mahdollisuus aloittaa alkeet Voimistelukoulun puolella, jossa on ryhmät 3-5- ja 5-6-vuotiaille. Voimistelukoulusta on ryhmä myös 7-12v, jota voi suositella lapsille, jotka pitävät voimistelusta, mutta eivät halua tähdätä kilpailutoimintaan.

#### **Alle 8-vuotiaat**

- **joukkueen harjoitusmäärä on 1-3 kertaa viikossa, 1-2 h kerrallaan**
- harjoitusmäärään voi sisältyä erillinen balettitunti
- keväällä tehdään vapaaohjelma, syksyllä välineohjelma
- joukkue voi osallistua lähellä järjestettäviin Stara-tapahtumiin
- joukkue voi osallistua seuran omalle kotisalileirille
- joukkue osallistuu seuran joulu- ja kevätnäytöksiin

Joukkueen valmentaja keskittyy monipuoliseen voimistelijoide perusvoimistelutaitojen ja fysiikan (erityisesti nopeuden ja liikkuvuuden) kehittämiseen. Joukkue voi osallistua lähellä järjestettyihin Stara-tapahtumiin ja FNV:n treenikisoihin. Harjoittelun tulee olla leikinomaista ja innostavaa, mutta kuitenkin määrätietoista. Kaikki säännöllisesti harjoituksissa käyvät lapset ovat tervetulleita joukkueeseen ja saavat esiintyä. Jos joukkueessa on paljon voimistelijoita, voidaan se jakaa taitotason mukaisiin joukkueisiin.

#### **8-10-vuotiaat**

- **joukkueen harjoitusmäärä on 2-4 kertaa viikossa 1-2,5 h kerrallaan**
- **vuosi ennen 10-12 -vuotiaide sarjaan siirtymistä joukkueen suositellaan harjoittelevan 3-4 kertaa viikossa**

- harjoitusmäärään voi sisältyä erillinen balettitunti
- keväällä tehdään vapaaohjelma, syksyllä välineohjelma
- joukkue voi osallistua joko Stara-sarjaan tai kilpailla 8-10-vuotiaiden sarjassa
- mahdollisesta osallistumisesta kansainvälisiin kilpailuihin 8-10-vuotiaissa päättää FNV:n johtokunta joukkueen tason huomioiden
- joukkue osallistuu seuran omalle kotisalileirille, näytöksiin ja mahdollisesti Voimisteluliiton leirityksiin tai avoimille leiripäiville

Joukkueen valmentaja keskittyy monipuoliseen voimistelijoiden perusvoimistelutaitojen ja fysiikan (erityisesti liikkuvuuden, nopeuden ja voiman) kehittämiseen. Joukkue voi osallistua joko Stara-sarjan tai 8-10-vuotiaiden sarjan kilpailuihin ja FNV:n treenikisoihin. Harjoittelun tulee olla lapsilähtöistä ja innostavaa, mutta kuitenkin määrätietoista. Voimistelijat jaetaan mahdollisuuksien mukaan tasojoukkueisiin viimeistään vuosi ennen 10-12 -vuotiaiden sarjaan siirtymistä, mutta silti jokaiselle säännöllisesti harjoituksissa käyvälle lapselle taataan harrastuksen jatkuminen joko joukkuevoimistelun tai harrastepuolen joukkueessa/ryhmässä.

## 10-12-vuotiaat

- **joukkueen harjoitusmäärä on kilpa- tai harrastesarjaan tähdättäessä 2 kertaa viikossa 2-2,5 h kerrallaan, lisäksi 1 krt/vko balettitunti (ulkopuolinen ohjaaja) TAI harjoitusmäärä 3 kertaa viikossa**
- **joukkueen harjoitusmäärä on SM-sarjaan tähdättäessä 3-4 kertaa viikossa 2,5-3 h kerrallaan, lisäksi 1 krt/vko balettitunti (ulkopuolinen ohjaaja) TAI harjoitusmäärä 4-5 kertaa viikossa**
- harjoitusmäärään voi sisältyä rytmisen voimistelu oheisharjoitteluna
- keväällä tehdään vapaaohjelma, syksyllä välineohjelma
- joukkue osallistuu alueen ja kansallisen tason kilpailuihin päätavoitteenaan 10-12-vuotiaiden mestaruuskilpailut
- suositellaan osallistumista cup-kilpailuihin
- mahdollisesta osallistumisesta kansainvälisiin kilpailuihin 10-12-vuotiaissa päättää FNV:n johtokunta joukkueen tason huomioiden
- joukkueen tulee hakea ikäkausirinkipaikkaa (SM-sarjaan tähtäävät), myös kilpapuolelle tähtääville suositellaan Voimisteluliiton leiritystä

Joukkueen valmentaja keskittyy voimistelijoiden perusvoimistelutaitojen, lajiliikkeiden ja fysiikan (erityisesti liikkuvuuden, nopeuden ja voiman) monipuoliseen kehittämiseen joukkueen oma taitotaso huomioiden. Joukkueiden voimistelijoiden ”tasotarkistus” tehdään puolivuositain touko- ja joulukuussa ennen uusien kausien alkua. Ennen 12-14 -vuotiaiden sarjaan siirtymistä joukkueen valmentajat arvioivat joukkueen taitotason käyttäen apunaan valmennustiimin ja tuomareiden mielipiteitä ja päättävät näin siirtymisen SM-, kilpa- tai harrastesarjaan.

## 12-14-vuotiaat

- **joukkueen harjoitusmäärä on kilpasarjassa 2-3 kertaa viikossa 2-3 h kerrallaan, lisäksi 1 krt/vko balettitunti (ulkopuolinen ohjaaja) TAI harjoitusmäärä 4 kertaa viikossa**
- **joukkueen harjoitusmäärä on SM-sarjassa 4 kertaa viikossa 2,5-3,5 h kerrallaan, lisäksi 1 krt/vko balettitunti (ulkopuolinen ohjaaja) TAI harjoitusmäärä 5 kertaa viikossa**
- keväällä tehdään vapaaohjelma, syksyllä välineohjelma (poikkeuksena viimeinen syksy 12-14-vuotiaissa – keskitytään SM-juniorisarjanousuun)
- joukkue osallistuu alueen ja kansallisen tason kilpailuihin päätavoitteenaan SM- tai kilpasarjan mestaruuskisat
- suositellaan osallistumista myös cup- ja kansainvälisiin kilpailuihin (SM-sarjaan tähtäävät joukkueet)
- joukkueen tulee hakea ikäkausirinkipaikkaa (SM-sarjaan tähtäävät), myös kilpapuolelle tähtääville suositellaan Voimisteluliiton leiritystä.

Harjoittelu on monipuolista, suunnitelmallista ja pitkäjänteisesti eteenpäin tähtäävää joukkueen taso huomioiden. Perusvoimistelutaidot on jo hankittu ja harjoittelussa keskitytään taitotason ja fyysisten ominaisuuksien maksimaaliseen parantamiseen. Oheisharjoitteluna voi toimia baletin lisäksi esimerkiksi uinti tai rytmisen voimistelu.

## Yli 14-vuotiaat

- **joukkueen harjoitusmäärä on kilpasarjassa 3 kertaa viikossa 1-3 h kerrallaan, lisäksi 1 krt/vko balettitunti (ulkopuolinen ohjaaja) TAI harjoitusmäärä 4 kertaa viikossa**
- **joukkueen harjoitusmäärä on SM-sarjassa 5 kertaa viikossa n. 3-4 h kerrallaan, lisäksi 1 krt/vko balettitunti (ulkopuolinen ohjaaja) TAI harjoitusmäärä 6 kertaa viikossa (lisäksi harjoitusmäärään voi kuulua koulun aamuharjoitukset 2-3 kertaa viikossa)**
- valmentaja päättää, osallistutaanko syksyn välinevoimisteluun (kilpasarja), SM-sarjassa tehdään vain vapaaohjelmaa
- joukkue osallistuu alueen ja kansallisen tason kilpailuihin päätavoitteenaan SM- tai kilpasarjan mestaruuskilpailut
- suositellaan osallistumista myös cup- ja kansainvälisiin kilpailuihin (SM-sarjan joukkueet)

Harjoittelu SM-sarjatasolla on huippu-urheilua ja joukkueen harjoitusaikataulu ja -suunnitelma on tehty sen mukaisesti. Oheisharjoitteluksi suositellaan baletin lisäksi esimerkiksi uintia.

Poikkeavista harjoitusmääristä keskustellaan erikseen valmennustiimin kanssa joukkueen tavoitteet huomioon ottaen.

## **1.2 Salivuorot**

Valmennustiimin salivastaava ottaa valmentajiin yhteyttä ja pyytää toiveita joukkueiden salivuoroiksi. Vuorot jaetaan seuralle myönnettyjen salivuorojen ja pelisääntöjen rajoissa kuitenkin niin, että joukkueen ikä ja taitotaso huomioidaan. Johtokunta vahvistaa salivuorot.

Joukkueet voivat saada ylimääräisiä salivuroja esimerkiksi ohjelmaleirejä varten. Valmentaja on yhteydessä salivastaavaan, joka hoitaa ylimääräisten vuorojen varaukset.

Kauden aikana **valmentajien velvollisuus on ilmoittaa** muille valmentajille mahdollisimman pian **perutuista harjoituksista**, jotta muut voivat hyödyntää käyttämättömiä vuoroja. Peruuntuneet salivuorot merkitään peruutuskalenteriin heti, kun peruuntunut vuoro on tiedossa.

Harjoitusmäärien muutokset täytyy hyväksyttää aina valmennustiimissä.

## **1.3 Joukkueen kokoonpano**

Tasojoukkueiden tavoitteena on tarjota jokaiselle voimistelijalle oman tasoinen joukkue.

Voimisteluliiton sääntöjen mukaan 8-10-vuotiaiden, 10-12-vuotiaiden sekä 12-14-vuotiaiden SM-sarjassa kisakokoonpanossa pitää olla vähintään 6 voimistelijaa. 12-14-vuotiaiden sekä 14-16-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarjassa kisakokoonpanossa pitää olla vähintään 5 voimistelijaa. Puuttuvista voimistelijoista saa asianmukaisen vähennyksen.

Alle 10-vuotiaiden sarjassa kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla kaikissa mahdollisissa kilpailuissa, joihin joukkue osallistuu. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on useamman kuin kahden voimistelijan ikäpoikkeamia, loukkaantumisia ja/tai sairastapauksia. Varavoimistelijoita ei saa olla.

10-12-vuotiaiden sarjassa kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla kaikissa kilpailuissa, joihin joukkue osallistuu. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on useamman kuin kahden voimistelijan ikäpoikkeamia, loukkaantumisia ja/tai sairastapauksia. Varavoimistelijoita ei saa olla.

12-14-vuotiaiden harraste- ja kilpasarjassa kaikkien joukkueeseen nimettyjen voimistelijoiden tulee kilpailla. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on useamman kuin kahden voimistelijan ikäpoikkeamia, loukkaantumisia ja/tai sairaustapauksia. Varavoimistelijoita ei saa olla.

12-14-vuotiaiden SM-sarjassa kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla jossakin kilpailussa kauden aikana, johon joukkue osallistuu.

Yli 14-vuotiaiden kilpasarjassa kaikkien joukkueeseen nimettyjen voimistelijoiden tulee kilpailla. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on useamman kuin kahden voimistelijan ikäpoikkeamia, loukkaantumisia ja/tai sairaustapauksia. Varavoimistelijoita ei saa olla.

Yli 14-vuotiaiden SM-sarjassa kilpailee aina vain paras mahdollinen kokoonpano sarjan vaatimien hyvien tulosten saavuttamiseksi.

## **1.4 Kansainväliset kilpailut**

Yli 12-vuotiaiden SM-sarjassa olevat joukkueet voivat osallistua kv-kilpailuihin. Matkat tulee kuitenkin aina käsitellä ensin johtokunnassa. Voimistelijoiden matkojen kustannuksista vastaa vanhemmat.

8-10- ja 10-12-vuotiaiden tulee erikseen anoa johtokunnalta lupa lähteä kv-kilpailuihin.

## **2. Budjetti**

### **2.1 Joukkueen kausimaksut**

Jokainen joukkue laatii ennen kauden alkua budjetin, jonka mukaan kausimaksut määräytyvät. Vuosi on jaettu kesä-, syys- ja kevätkauteen. Maksuja voidaan maksaa erilaisissa erissä joukkueen omalle tilille rahastonhoitajan ohjeiden mukaisesti.

Budjetti tehdään kaudeksi (puoli vuotta) kerrallaan mahdollisten joukkuemuutosten vuoksi. Silti esimerkiksi kevätkausi voidaan kuitenkin luonnostella valmiiksi jo syyskauden alkaessa. Syksyn budjettikausi sisältää myös kesäharjoittelun.

Kauden alussa voimistelija sitoutuu maksuihin tulevaksi kaudeksi, erityistapauksina loukkaantumiset, paikkakunnalta muutto yms.

Valmentaja laatii yhdessä joukkueenjohtajan ja rahastonhoitajan kanssa budjetin niin, että kulut pysyvät kohtuullisina. Valmentajan tulee keskustella joukkueenjohtajan, rahastonhoitajan ja vanhempien kanssa kauden aikana mahdollisesti kertyvistä uusista, budjetoimattomista kuluista.

### **3. Koreografia**

Joukkueen valmentajan tehtäviin kuuluu koreografian laatiminen kilpailu- ja näytösohjelmiin. Jos valmentaja ei jostain syystä kuitenkaan tee koreografiaa, voi koreografian ostaa ulkopuoliselta taholta, poikkeuksena alle 10-vuotiaat. Koreografian maksu sovitaan koreografian ja vastuvalmentajan kesken. Joukkueen vanhemmille tulee tiedottaa ulkopuolisen koreografian käytöstä. Stara- ja 8-10-vuotiaiden sarjassa koreografian laatii joukkueen valmentajat tai seuran toinen valmentaja. Alle 10-vuotiaiden sarjassa on kiellettyä ostaa ohjelmaa ulkopuoliselta taholta.

Koreografian opettaminen joukkueelle tulee aloittaa hyvissä ajoin, vähintään kolme kuukautta ennen kilpailukauden alkua, jotta joukkue on valmis osallistumaan kilpailuihin omalle taito- ja ikätasolleen hiotulla ohjelmalla. Taito- ja ikätaso tulee huomioida koreografian musiikissa ja liikkeissä.

### **4. Valmentajan velvollisuudet**

Valmentaja saapuu harjoituksiin ajoissa. Harjoitusten päätyttyä valmentaja huolehtii, että jokainen tyttö on lähtenyt turvallisesti kotiin. Hän myös tarkistaa, että harjoitustilat jäävät siistiksi harjoitusten jälkeen ja ovet jäävät lukituiksi.

Valmentaja(t) laativat toimintavuoden alussa (elo-syyskuu) joukkueensa kanssa joukkueen yhteiset pelisäännöt, jotka toimitetaan myös valmennustiimille; sähköpostiin [fiv.valmennustiimi@gmail.com](mailto:fiv.valmennustiimi@gmail.com).

Valmentajalla tulee olla mukana harjoituksissa, leireillä ja kisoissa ensiapupakkaus, josta löytyy kylmäpussi ja laastareita.

Valmentaja on velvollinen tiedottamaan joukkueen vanhempia kaikista joukkueeseen liittyvistä asioista ajoissa. Isommista muutoksista tulee keskustella vanhempien kanssa tarpeeksi ajoissa.

Valmentaja ilmoittaa joukkueen kokoonpanon voimistelijoiden ja valmentajien osalta jäsenrekisterin hoitajalle syksyn osalta viimeistään syyskuussa ja kevään osalta tammikuun puoliväliin mennessä. Valmentaja merkitsee joukkueen kilpailut kisakalenteriin (Docs-tiedosto, valmennustiimi jakaa oikeudet) mahdollisimman aikaisessa vaiheessa kautta.

Valmentaja laatii joukkueen harjoitusaikataulun hyvissä ajoin Docs-tiedostoon ja jakaa sen joukkueen vanhempien ja voimistelijoiden lisäksi valmennustiimille ([fiv.valmennustiimi@gmail.com](mailto:fiv.valmennustiimi@gmail.com)). Mahdollisista saliperuutuksesta tulee ilmoittaa mahdollisimman aikaisin valmennustiimin salivastaavalle.

Valmentaja toimii esimerkkinä ja esikuvana nuorille voimistelijoille. Hänen tulee muistaa noudattaa hyviä käytöstapoja ja kannustaa tasapuolisesti kaikkia omassa joukkueessa ja seurassa voimistelevia. Hän opettaa voimistelijoita kannustamaan muita ja käyttäytymään asiaankuuluvasti kisamatkoilla.

Valmentajan tulee olla ainakin 2 vuotta vanhempi kuin valmennettavat, mutta poikkeuksia voidaan kuitenkin tehdä. Tilanteet katsotaan tapauskohtaisesti.

Valmentaja täyttää tuntilistaa Google Drivessa ja pitää sen ajantasaisena. Mikäli tiedostoa ei näy jaettuna, ota yhteyttä rahastonhoitajaan: fnv.rahastonhoitaja@gmail.com.

Valmentaja huolehtii, että hänellä on käytössään avaimet harjoitussaleille. Talsoilan koululle avain haetaan kaupungintalolta. Ammattikoulun ja Työväentalon kaikki avaimet on jaettu valmentajille ja he kierrättävät niitä keskenään. Lisätietoa avaimista saa valmennustiimiltä.

## **5. Loma-ajat**

Kaikki joukkueet lomailevat yhteisesti heinäkuussa 3 viikkoa. Valmennustiimi vahvistaa kesän lomaviikot huhtikuun aikana valmentajille.

Joukkueet lomailevat syys- ja hiihtolomaviikoilla ainakin ma-pe välisen ajan, viikonlopun harjoitusten pitämisestä joukkueen valmentaja päättää riippuen kisakauden ajankohdasta, ilmoittaen niistä kuitenkin hyvissä ajoin voimistelijoiden vanhemmille. Yli 10v joukkueiden osalta syys- ja hiihtolomaviikoilla voi ma-pe välillä olla poikkeuksellisesti harjoituksia, jos kyseisillä lomaviikoilla tai seuraavalla viikolla joukkueella on kilpailuja.

Joukkueella voi olla lisäksi muita lomaviikkoja ympäri vuoden.

## **6. Ongelmanratkaisu**

Mikäli joukkueen toiminnassa ilmenee ristiriita, pyritään se ratkaisemaan mahdollisimman pian siinä toiminnassa, jossa ongelma syntyy.

Jos valmentajalla tulee ristiriitatilanne voimistelijoiden / lasten vanhempien kanssa, hän pyrkii ensin keskustelemaan asianosaisten kanssa.

Jos asia ei näin selviä, valmentaja ottaa yhteyttä valmennustiimiin tai johtokuntaan.

Mikäli vieläkin on ongelmia, kokoontuvat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, ko. toiminnan vastuhenkilö, valmennustiimi ja valmentaja miettimään ratkaisua asiaan.

Jos tämä ryhmä ei ole riittävän puolueeton käsiteltävän asian suhteen, voidaan sopia, että johtokunnan jäsenistä joku muukin tulee mukaan ratkaisemaan asiaa.