

Voimistelijan polku TiVoLissa

- laadittu 9/2012 Svolin Voimistelijanpolun (6/2012) pohjalta

Teema	-7	8-10	10-12	12-14	14-16	16 -
Ikäryhmän painopisteet	LAPSUUSVAIHE <ul style="list-style-type: none"> • urheilusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen • riittävä kokonaisliikuntamäärä • perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu • kasvun ja kehityksen huomioiminen • urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa 			VALINTAVAIHE <ul style="list-style-type: none"> • voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen • harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen • laajan liikevalikoiman saavuttaminen • kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdysten aikana • murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen 		HUIPPUVAIHE <ul style="list-style-type: none"> • kuormituksen ja palautumisen oikea suhde • huippusuorituksien saavuttaminen • kilpaileminen ja voittaminen • aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen
Taito, fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet	TAITO <ul style="list-style-type: none"> • liikkumisen perustaitojen harjoittelu • aikaa organisoimattomalle harjoittelulle FYYSISET Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> • sivulinja • selkä • päkiät Nopeus <ul style="list-style-type: none"> • perusnopeuden harjoittelu mm. leikeissä ja peleissä Voima <ul style="list-style-type: none"> • kehonhallinnan opettelu Kestävyys <ul style="list-style-type: none"> • peruskestävyyden harjoittelu mm. leikeissä, peleissä ja ulkoilussa 	Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa LA TAITO <ul style="list-style-type: none"> • liikkumisen perustaitojen vahvistaminen • monipuolinen lajitaitojen alkeiden opettelu • hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi • pyörievien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti • aikaa organisoimattomalle harjoittelulle FYYSISET Liikkuvuus on ikäkauden tärkein ominaisuus <ul style="list-style-type: none"> • sivulinja huomioiden rakenteelliset erot • etulinja • selkä • päkiät • molemminpuolisuus • aukikierto • passiivinen ja aktiivinen liikkuvuus • puhtaat spagaatiliinat Nopeus on ikäkauden	Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa TAITO <ul style="list-style-type: none"> • monipuolinen lajitaitojen kehittäminen aiemmin opitun perustalle • lajiliikkeiden ydinosaisten oppiminen • vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi • havaintotaitojen kehittäminen • harjoittelun runsas variointi • hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi • pyörievien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti • aikaa organisoimattomalle harjoittelulle FYYSISET Liikkuvuus on ikäkauden tärkein ominaisuus Tärkeää: yksilöllisen kasvupyrähdysten huomioiminen tyypivammojen ehkäisemiseksi. <ul style="list-style-type: none"> • sivulinja, etulinja, selkä ja 	Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa TAITO <ul style="list-style-type: none"> • laajan liikevalikoiman harjoittelu aikaisemmin opitun perustalle • lajitaitojen tekniikan ymmärtäminen ja havainnointi • sekä motivaatio vaikeampien liikkeiden oppimiseksi ja siihen vaadittavan työn tekemiseksi • harjoitteiden runsas variointi • hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi • aikaa organisoimattomalle harjoittelulle FYYSISET Liikkuvuus Tärkeää: yksilöllisen kasvupyrähdysten huomioiminen tyypivammojen ehkäisemiseksi. <ul style="list-style-type: none"> • henkilökohtaiset kehityskohteet • hyvä lihastasapaino 	Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa TAITO <ul style="list-style-type: none"> • vaikeimpien lajiliikkeiden kehittäminen yksilöllisessä tahdissa aiemmin opitun perustalle • suuri määrä toistoja • eri menetelmien kuten välineet, aistit ja ympäristön hyödyntäminen harjoittelun varioinnissa • hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi FYYSISET Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> • henkilökohtaiset kehityskohteet • hyvä lihastasapaino • aktiivisen liikkuvuuden lisääminen • B-osiin vaadittavan liikkuvuuden ylläpito ja kehittäminen Nopeus <ul style="list-style-type: none"> • lajinomainen nopeustaitavuus • hyppyihin vaadittava räjähtävänopeus Voima	TAITO <ul style="list-style-type: none"> • lajiliikkeiden automaatiotason saavuttaminen • liikkeiden jatkuva kehittäminen ja ylläpito • liikkeiden monipuolisen variointikyvyn ja liikeilmaisun kehittäminen FYYSISET Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> • henkilökohtaiset kehityskohteet • hyvä lihastasapaino • aktiivisen liikkuvuuden lisääminen • B-osiin vaadittavan liikkuvuuden ylläpito ja kehittäminen Nopeus <ul style="list-style-type: none"> • lajinomainen nopeustaitavuus • hyppyihin vaadittava räjähtävänopeus Voima <ul style="list-style-type: none"> • huoltava peruskestävyys palautumiseen ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn • lajinomainen

		<p>painopiste</p> <ul style="list-style-type: none"> • nopeuteen vaikuttavien tekijöiden kuten monipuolisten motoristen taitojen, koordinaation, rytmitajun ja liikeetiheyden kehittäminen • liikenopeus • kuuluu jokaiseen harjoitukseen <p>Voima</p> <ul style="list-style-type: none"> • keskivartalon lihaskestävyys • kehonhallinta • tasapainotekniikka <p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen lajiharjoitusten ulkopuolella <p>PSYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> • positiivisuus kaikessa tekemisessä • onnistumisten kokeminen • keskittymistaitojen opettelu ja valmentajan kuunteleminen • ryhmässä toimintataitojen harjoittelu • esiintymisestä nauttiminen ja positiiviset kokemukset niistä • omista tavaroista huolehtimaan oppiminen 	<p>hartialinja sekä päkiät</p> <ul style="list-style-type: none"> • molemminpuolisuus, aukikierto • aktiivinen liikkuvuus • B–osiin vaadittava liikkuvuus <p>Nopeus on ikäkauden painopiste</p> <ul style="list-style-type: none"> • nopeuteen vaikuttavien tekijöiden kuten monipuolisten motoristen taitojen, koordinaation, rytmitajun ja liikeetiheyden kehittäminen • liikenopeus • kuuluu jokaiseen harjoitukseen <p>Voima</p> <ul style="list-style-type: none"> • hyvä kehonhallinta sekä kesto voima • hyppäämisen ja lajinomaisen nopeusvoiman alkeet <p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen lajiharjoitusten ulkopuolella • juoksutekniikka <p>PSYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> • positiivisuus kaikessa tekemisessä • onnistumisten kokeminen • joukkueessa toimiminen ja sen jäsenenä oleminen • itseluottamuksen tukeminen • jännityksen hallitseminen • valmistautumisrutiinien kehittyminen kilpailuihin • keskittyminen harjoitus- ja kilpailutilanteissa • omatoimisuuden oppiminen leiri- ja kilpailutilanteissa 	<ul style="list-style-type: none"> • B–osiin vaadittavan liikkuvuuden ylläpito ja kehittäminen <p>Nopeus</p> <ul style="list-style-type: none"> • nopeustaitavuus • kasvupyrähdysten aikana erityisesti liikeetiheyden ja rytmitajun harjoittelu • nopeusharjoittelun psyykkisten tekijöiden kehittäminen <p>Voima</p> <ul style="list-style-type: none"> • lajinomainen kesto voima • nopeusvoima • kasvupyrähdysten aikana hyppäämisen kontrollointi <p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen • monipuolinen liikkuminen eri syketasoilla murrosikään tultaessa <p>PSYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> • onnistumisten kokeminen • joukkueessa toimiminen ja ryhmädynamiikka • itseluottamuksen tukeminen • psyykkisen suorituksen arviointi ja kehittäminen harjoittelussa ja kilpailuissa • kilpailuihin valmistautumisrutiinien tarkentuminen • suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitsemisen harjoittelu • kilpailemisen ja kilpailupaineiden hallitsemisen oppiminen • itsearviointitaitojen harjoittelu 	<ul style="list-style-type: none"> • lajinomainen kesto voima • lajinomainen nopeusvoima <p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • huoltava peruskestävyys palautumiseen ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn • lajiomainen maksimikestävyys • henkilökohtaisten sykekynnysten kartoitus <p>PSYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> • tavoitteenasettelun merkityksen kertaaminen ja ymmärtäminen • oman mentaalisen suorituksen arvioimisen ja kehittämisen osaaminen harjoittelussa ja kilpailuissa • kilpailuihin valmistautumisrutiinien tarkentuminen • suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallinta • erilaisin keinoin • kilpailemaan oppiminen ja kilpailupaineiden hallinta • paineensietokyky kansainvälisissä kilpailuissa • murrosiän huomioiminen valmennuksessa • itsearviointitaitojen kehittyminen 	<p>maksimikestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • henkilökohtaisten sykekynnysten kartoitus <p>PSYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> • urheilijan arjen hallinta • paineiden hallitseminen kansainvälisissä kilpailuissa • itsearviointi ja oman kehon tuntemus harjoittelussa • halu itsensä kehittämiseen • itsearviointitaitojen hallinta
Lajitaidot	Yleiset • jalkojen ojennus ja	Yleiset • aukikierto	Yleiset • aukikierto	Yleiset • aukikierto	Yleiset • aukikierto	Yleiset • aukikierto

	<p>korkeat päkiät</p> <ul style="list-style-type: none"> • vartalon kannatus ja hyvä ryhti <p>Lajiliikkeet</p> <ul style="list-style-type: none"> • helpoimpien A–tason tasapainojen ja hyppyjen harjoittelu oikeilla tekniikoilla esim: kukkovaaka, polvennosto hyppy • helpoimpien akrobatialiikkeiden harjoittelu • vartalonliikkeiden harjoittelua perusmuodoissa 	<ul style="list-style-type: none"> • jalkojen ojennus ja korkeat päkiät • vartalon kannatus ja hyvä ryhti • monipuoliset käden liikkeet, askelsarjat ja hyppelyt • lajiliikkeiden tekeminen molemminpuolisesti harjoituksissa ja ohjelmissa • musiikin tahtiin voimisteleminen ja tahdin sekä musiikin laskun ymmärtäminen <p>Lajiliikkeet</p> <ul style="list-style-type: none"> • A–tason tasapainojen, piruettien ja hyppyjen harjoittelu • akrobatialiikkeiden harjoittelu • vaadittujen vartalonliikkeiden harjoittelu ja yhdistely lyhyiksi vartalosarjoiksi 	<ul style="list-style-type: none"> • jalkojen ojennus ja korkeat päkiät • vartalon kannatus ja hyvä ryhti • monipuoliset käden liikkeet, askelsarjat ja hyppelyt • lajiliikkeiden tekeminen molemminpuolisesti harjoituksissa ja kilpailuohjelmissa • musiikin tahtiin voimisteleminen ja tahdin sekä musiikin laskun ymmärtäminen <p>Lajiliikkeet</p> <ul style="list-style-type: none"> • A–tason tasapainojen ja hyppyjen osaaminen • akrobatialiikkeiden hallinta • tyttösarjan vaadittavien vartalonliikkeiden osaaminen ja liikkeiden yhdistäminen sarjoiksi • vartalonliikkeiden variointi 	<ul style="list-style-type: none"> • jalkojen ojennus ja korkeat päkiät • vartalon kannatus ja hyvä ryhti • monipuolinen ja laaja lajiliikevalikoima • lajiliikkeiden tekeminen molemminpuolisesti harjoituksissa ja kilpailuohjelmissa • musiikin ilmaisu, ilmentäminen • nostojen opettelu <p>Lajiliikkeet</p> <ul style="list-style-type: none"> • helpompien B–tason tasapainojen ja hyppyjen harjoittelun aloittaminen • akrobatialiikkeiden hallinta ja osaaminen • vartalonliikkeiden osaaminen ja liikkeiden yhdistäminen sarjoiksi sekä liikkeiden variointi • yhdistelmien tekeminen eri liikesukujen välillä 	<ul style="list-style-type: none"> • jalkojen ojennus ja korkeat päkiät • vartalon kannatus ja hyvä ryhti • monipuolinen ja laaja lajiliikevalikoima • lajiliikkeiden tekeminen molemminpuolisesti harjoituksissa ja kilpailuohjelmissa • musiikin ilmaisu, ilmentäminen • nostot <p>Lajiliikkeet</p> <ul style="list-style-type: none"> • helpompien B–tason tasapainojen, piruettien ja hyppyjen osaaminen • vartalonliikkeiden variointi • yhdistelmien tekeminen eri liikesukujen välillä • lajiliikkeiden vaivaton suorittaminen ja voimankäytön vaihtelun hallinta • kokonaisten ohjelmasuoritusten toistomäärä satoja 	<ul style="list-style-type: none"> • jalkojen ojennus ja korkeat päkiät • vartalon kannatus ja hyvä ryhti • monipuolinen ja laaja lajiliikevalikoima • lajiliikkeiden tekeminen molemminpuolisesti harjoituksissa ja kilpailuohjelmissa • musiikin ilmaisu, ilmentämisen syventäminen • nostot <p>Lajiliikkeet</p> <ul style="list-style-type: none"> • lajiliikkeiden laadun kehittäminen ja variointi • dynamiikan vaihtelun hallinta • lajiliikkeiden monipuolisen variointikyvyn ja liikeilmaisun hallinta • lajin huippusuoritusten tekeminen • kokonaisten ohjelmasuoritusten toistomäärä satoja
	-7	8-10	10-12	12-14	14-16	16 -
Valmennus	<p>Lajiharjoitusmäärä</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää laji- ja oheisharjoittelun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 1-2 krt/ vko • 1-1,5 h kerrallaan <p>Muu liikunta / ulkoilu</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää pelit, leikit, päiväkodissa ja alakoulussa liikuntahetket, ulkoilut tms. <p>Kokonaisliikuntamäärä</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää lajiharjoittelun + muun liikunnan • 20 h/viikko liikuntaa → n. 3 h / päivä 	<p>Lajiharjoitusmäärä</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää laji- ja oheisharjoittelun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 2 krt/ vko • 1,5-2 h kerrallaan <p>Muu liikunta / ulkoilu</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, muut liikuntaharrastukset tms. <p>Kokonaisliikuntamäärä</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää lajiharjoittelun + muun liikunnan • 20 h / viikko liikuntaa → n. 3 h / päivä 	<p>Lajiharjoitusmäärä</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää laji- ja oheisharjoittelun mm.baletti, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 3 krt/ vko • 2-2,5 h kerrallaan <p>Muu liikunta / ulkoilu</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, muut liikuntaharrastukset tms. <p>Kokonaisliikuntamäärä</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää lajiharjoittelun + muun liikunnan • 20 h / viikko liikuntaa → n. 3 h / päivä 	<p>Lajiharjoitusmäärä</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää laji- ja oheisharjoittelun mm. baletti, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 3-4 krt/ vko • 2-2,5 h kerrallaan <p>Muu liikunta / ulkoilu</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää koululiikunnan, muut liikuntaharrastukset, pihapelit tms. <p>Kokonaisliikuntamäärä</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää lajiharjoittelun + muun liikunnan • 20 h / viikko liikuntaa → n. 3 h / päivä 	<p>Lajiharjoitusmäärä</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää laji- ja oheisharjoittelun mm. baletti, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 4 krt/ vko • 2-2,5 h kerrallaan <p>Muu liikunta / ulkoilu</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää koululiikunnan, muut liikuntaharrastukset, juoksulenkit tms. <p>Kokonaisliikuntamäärä</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää lajiharjoittelun + muun liikunnan • 20 h / viikko liikuntaa → n. 3 h / päivä 	<p>Lajiharjoitusmäärä</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää laji- ja oheisharjoittelun mm. baletti, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 4 krt/ vko • 2,5-3 h kerrallaan <p>Muu liikunta / ulkoilu</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää muut liikuntaharrastukset, juoksulenkit tms. <p>Kokonaisliikuntamäärä</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisältää lajiharjoittelun + muun liikunnan • 20 h / viikko liikuntaa → n. 3 h / päivä

	<p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> • oman seuran treenipäivät yht. 2 pv / vuosi <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • tuntisuunnitelma • läsnäolon seuranta • kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi <p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 voimistelijaa kohden 1 valmentaja 	<p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> • oman seuran ja muut treenipäivät, yht. 2-3 pv / vuosi <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • pitkäntähtäimen-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma • läsnäolon seuranta • loukkaantumisten ennaltaehkäisy huolehtimalla riittävästä liikuntamäärästä ja perustaitojen kehittämisestä • harjoittelu leikinoimaista ja monipuolista voimistelun perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista • kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi <p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 voimistelijaa kohden 1 valmentaja 	<p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> • oman seuran ja muut treenipäivät, yht. 2-3 pv / vuosi • mahd. aluerinki (10–14 v), 2 leiriä vuodessa <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • pitkäntähtäimen-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma • läsnäolon seuranta • loukkaantumisten ennaltaehkäisy huomioimalla mm. fysiologisesti oikeat lajitekniikat ja kehon hallinta sekä kasvupyrähdysen alkua • kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi <p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 voimistelijaa kohden 1 valmentaja 	<p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> • oman seuran ja muut treenipäivät ja leirit, yht. 4-6 pv / vuosi • mahd. aluerinki (kilpasarjan 12–16 v), 2 leiriä vuodessa <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • pitkäntähtäimen-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma • loukkaantumisten ennaltaehkäisy ja tyypivammojen huomioiminen valmennuksessa • yksilöllinen valmennuksen suunnittelu ja seuranta • henkilökohtaisen harjoitus- ja kilpailusuunnitelman toteutus • kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi <p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 voimistelijaa kohden 1 valmentaja 	<p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> • oman seuran leirit, yht. 5-6 pv / vuosi • mahd. aluerinki (kilpasarjan 12–16 v), 2 leiriä vuodessa <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • pitkäntähtäimen-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma • loukkaantumisten ennaltaehkäisy ja tyypivammojen huomioiminen valmennuksessa • yksilöllinen valmennuksen suunnittelu ja seuranta • valmennus aiempaa enemmän vuoropuhelua ja yhdessä tavoitteisiin pyrkimistä • kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi <p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 voimistelijaa kohden 1 valmentaja 	
Kilpaileminen	<ul style="list-style-type: none"> • Voimistelu Asemat • esiintymiset seuran näytöksissä = Yhteensä n. 4–6 x vuodessa 	<ul style="list-style-type: none"> • Voimistelu Asemat • esiintymiset seuran näytöksissä = Yhteensä n. 4–6 x vuodessa 	<ul style="list-style-type: none"> • kilpailut 10–12 v sarjassa (alue- ja valtakunnalliset) ja/tai Asemat • esiintymiset seuran näytöksissä = Yhteensä n. 6–8 x vuodessa <p>Lisäksi tutustumaan ja katsomaan SM-kilpailuihin sekä kilpasarjojen yli 14 v kilpailuihin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kilpailut 12–14 v kilpasarjassa (alue-, valtakunnalliset ja muita) • esiintymiset seuran näytöksissä = Yhteensä n. 6–8 x vuodessa <p>Lisäksi katsomaan SM-kilpailuihin sekä kilpasarjojen yli 14 v kilpailuihin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kilpailut 14–16 v kilpasarjassa (alue-, valtakunnalliset ja muita) • esiintymiset seuran näytöksissä = Yhteensä n. 6–8 x vuodessa 	<ul style="list-style-type: none"> • kilpailut yli 16 v kilpasarjassa (alue-, valtakunnalliset ja muita) • esiintymiset seuran näytöksissä = Yhteensä n. 6–8 x vuodessa
	-7	8–10	10–12	12–14	14–16	16 -
Tukitoimet		Valmennustiimi (mahdollisesti työjako päävalmentaja, apuvalmentaja jne.) • valmennustiimin toimintaa	Valmennustiimi (mahdollisesti työjako päävalmentaja, apuvalmentaja jne.) • baletinopettaja	Valmennustiimi (mahdollisesti työjako päävalmentaja, apuvalmentaja jne.) • baletinopettaja	Valmennustiimi (mahdollisesti työjako päävalmentaja, apuvalmentaja jne.) • baletinopettaja	Valmennustiimi (mahdollisesti työjako päävalmentaja, apuvalmentaja jne.) • baletinopettaja

		tukee lisäksi joukkueenjohtaja(t)	• valmennustiimin toimintaa tukee lisäksi joukkueenjohtaja(t)	• valmennustiimin toimintaa tukee lisäksi joukkueenjohtaja(t)	• valmennustiimin toimintaa tukee lisäksi joukkueenjohtaja(t)	• valmennustiimin toimintaa tukee lisäksi joukkueenjohtaja(t)
Valmentaja	Osaaminen ja koulutus: <ul style="list-style-type: none"> • vähintään I-tason lajivalmentajakoulutus tai muu vastaava osaaminen Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • luotettava aikuinen • saa lapsen innostumaan joukkuevoimistelusta • esikuva • osaa lajin perustaidot • ymmärtää lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet • osaa soveltaa valmennuksessaan lasten valmennuksen perusteita • motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana • kehittää itsearviointitaitojaan • valmentajan ja vanhempien suhde ja tiedon kulku tärkeässä asemassa 	Osaaminen ja koulutus: <ul style="list-style-type: none"> • I-tason lajivalmentajakoulutus tai muu vastaava osaaminen Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • luotettava aikuinen • saa lapsen innostumaan joukkuevoimistelusta • esikuva • osaa lajin perustaidot • ymmärtää lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet • osaa soveltaa valmennuksessaan lasten valmennuksen perusteita • motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana • kehittää itsearviointitaitojaan • valmentajan ja vanhempien suhde ja tiedon kulku tärkeässä asemassa 	Osaaminen ja koulutus: <ul style="list-style-type: none"> • II-tason lajivalmentajakoulutus tai muu vastaava osaaminen Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • luotettava aikuinen, positiivinen auktoriteetti • vahva roolimalli ja esikuva • innostaa ja kannustaa • hallitsee hyvin lajitaidot ja tekniikat • ymmärtää lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet • osaa soveltaa valmennuksessaan lasten valmennuksen perusteita • motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana • kehittää itsearviointitaitojaan • valmentajan ja vanhempien suhde tärkeässä asemassa ja yhteiset keskustelut esim. vanhempainvartti 	Osaaminen ja koulutus: <ul style="list-style-type: none"> • II-tason lajivalmentajakoulutus tai muu vastaava osaaminen Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • luotettava aikuinen, positiivinen auktoriteetti • vahva roolimalli ja esikuva • positiivinen mutta vaativa • hallitsee hyvin lajitaidot ja -tekniikat • ymmärtää lapsen/nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet • osaa huomioida murrosiän ja toimia drop outin ehkäisemiseksi • motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana • kehittää itsearviointitaitojaan • hyvä yhteistyö koulun kanssa tärkeää • valmentajan ja vanhempien suhde tärkeässä asemassa esim. yhteiset kehityskeskustelut, joissa voimistelija mukana 	Osaaminen ja koulutus: <ul style="list-style-type: none"> • II-tason lajivalmentajakoulutus tai muu vastaava osaaminen Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • positiivinen auktoriteetti • vahva roolimalli ja esikuva • positiivinen mutta vaativa • hallitsee hyvin lajitaidot ja -tekniikat • ymmärtää nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet • osaa huomioida murrosiän ja toimia drop outin ehkäisemiseksi • motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana • kehittää itsearviointitaitojaan • hyvä yhteistyö koulun / opiskelupaikan kanssa tärkeää • valmentajan ja vanhempien suhde tärkeässä asemassa 	Osaaminen ja koulutus: <ul style="list-style-type: none"> • III-tason lajivalmentajakoulutus tai muu vastaava osaaminen Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • ammattitaitoinen ja avoin suhde voimistelijan ja valmentajan välillä • vahva roolimalli ja esikuva • positiivinen mutta vaativa • hallitsee hyvin lajitaidot ja -tekniikat • osaa huomioida voimistelijat yksilöinä • hallitsee kokonaisvaltaisen valmennuksen • hallitsee valmennustiimin ja joukkueen johtamisen • motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana • kehittää itsearviointitaitojaan • hyvä yhteistyö opiskelupaikan / työpaikan kanssa tärkeää
Voimistelijaksi kasvu ja arjen hallinta	”Kokeilee ja innostuu” – aktiivinen voimisteluuran aloitus Urheilullinen elämäntapa <ul style="list-style-type: none"> • ravinnosta, levosta ja arkiliikunnasta huolehtiminen vanhempien vastuulla. • ajankäyttö/vrk: uni 10 h, liikuntaa 3 h, ruokailukerrat 5–7x/vrk. 	”Oppii ja omaksuu” – voimistelun perusliikkeiden ja ominaisuuksien rakentaminen Urheilullinen elämäntapa <ul style="list-style-type: none"> • ravinnosta, levosta ja arkiliikunnasta huolehtiminen vanhempien vastuulla • ajankäyttö/vrk: uni 9–10 h, liikuntaa 3 h, 	”Harjoittelee ja kilpailee” – kilpaurheilijaksi kasvaminen Urheilullinen elämäntapa <ul style="list-style-type: none"> • päivän pääateriat ja yöunen määrä vanhempien vastuulla • ymmärtää välipalojen/eväisen tarpeellisuuden • kasvaa urheilulliseen elämäntapaan 	”Harjoittelee ja kilpailee” – kilpaurheilijaksi kasvaminen Urheilullinen elämäntapa <ul style="list-style-type: none"> • tilanteeseen sopivasta ravinnosta huolehtiminen • ymmärtää terveellisen ravitsemuksen ja riittävän levon edellytyksinä kehittyä urheilijana • ajankäyttö/vrk: uni 8–10 h, 	”Kohti menestystä” – intohimo oppia ja kehittyä yhä paremmaksi Urheilullinen elämäntapa <ul style="list-style-type: none"> • ymmärtää ja noudattaa käytännössä terveellistä ruokavaliota ja unirytmää • ajankäyttö/vrk: uni 8–10 h, liikuntaa 4–6 h, ruokailukerrat 5–7x/vrk. Urheilijaksi kasvaminen	”Valloittaa ja voittaa” Urheilullinen elämäntapa <ul style="list-style-type: none"> • ymmärtää ja noudattaa käytännössä terveellistä ruokavaliota ja unirytmää • ajankäyttö/vrk: uni 8–10 h, liikuntaa 4–6 h, ruokailukerrat 5–7x/vrk. Urheilijaksi kasvaminen <ul style="list-style-type: none"> • valmentautuu tinkimättömällä työnteolla,

	<p>Urheilijaksi kasvaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • innostuu lajileikeistä • viihtyy harjoitustilanteessa • oppii toimimaan ryhmässä 	<p>ruokailukerrat 5–7x/vrk.</p> <p>Urheilijaksi kasvaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • innostuu lajiharjoittelusta • kiinnostuu oppimisesta • ryhmän merkitys kasvaa • ryhtyy huolehtimaan välineistä ja omista tavaroista • rohkeus esiintyä kasvaa 	<ul style="list-style-type: none"> • ajankäyttö/vrk: uni 8–10 h, liikuntaa 3–5 h, ruokailukerrat 5–7x/vrk. <p>Urheilijaksi kasvaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ymmärtää harjoittelun merkityksen oppimiseen • harrastaminen säännöllistä • osaa huolehtia omista välineistä, musiikeista ja tavaroistaan • ylpeys omasta lajista ja taidoista • ryhmästä ystävien löytäminen ja niiden merkitys tärkeää • vastuun ottaminen omasta harjoittelusta kasvaa • halu onnistua harjoituksissa ja kilpailuissa • osaa vanhempien tuella huolehtia arkirutiineista ja harjoitusaikatauluista 	<p>liikuntaa 4–6 h, ruokailukerrat 5–7x/vrk.</p> <p>Urheilijaksi kasvaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • vastuu omasta harjoittelusta yhdessä valmentajan kanssa • halu menestyä ja ymmärrys sen asettamista vaatimuksista harjoittelulle • omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetunnon vahvistaminen • sitoutuminen vuositasolla • palautteen vastaanottaminen ja pettymysten käsittely • ymmärtää kehon muutosten vaikutuksen harjoitteluun 	<ul style="list-style-type: none"> • valmentautuu tinkimättömällä työnteolla, uskoo onnistumiseen ja menestykseen • kantaa tavoitteellisesti vastuun omasta valmentautumisestaan ja siihen liittyvistä päätöksistä • sitoutuu pitkän aikavälin tavoitteisiin, selkeät sopimukset eri osapuolten välillä • vuorovaikutus valmentajan ja eri sidosryhmien kanssa • esikuvana oleminen ja sen hallitseminen 	<p>uskoo onnistumiseen ja menestykseen</p> <ul style="list-style-type: none"> • kantaa tavoitteellisesti vastuun omasta valmentautumisestaan ja siihen liittyvistä päätöksistä • sitoutuu pitkän aikavälin tavoitteisiin, selkeät sopimukset eri osapuolten välillä • vuorovaikutus valmentajan ja eri sidosryhmien kanssa • esikuvana oleminen ja sen hallitseminen
	-7	8–10	10–12	12–14	14–16	16 -
Kodin rooli	<ul style="list-style-type: none"> • ”kuljeta, kustanna, kannusta” • kokonaisliikuntamääristä huolehtiminen • ravinnosta ja levosta huolehtiminen • yhteistyö valmentajan kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> • ”kuljeta, kustanna, kannusta” • kokonaisliikuntamääristä, ravinnosta ja levosta huolehtiminen • omatoimisen harjoittelun tukeminen • yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa • valmennustiimin tukeminen mm. joukkueenjohtajatoiminta 	<ul style="list-style-type: none"> • ”kuljeta, kustanna, kannusta” • kokonaisliikuntamääristä, ravinnosta ja levosta huolehtiminen • voimistelijan tukeminen itsenäisemmäksi • omatoimisen harjoittelun tukeminen • valmennustiimin tukeminen mm. joukkueenjohtajatoiminta 	<ul style="list-style-type: none"> • ”kuljeta, kustanna, kannusta” • urheilija itse aktiivinen • kokonaisliikuntamääristä, ravinnosta ja levosta huolehtiminen • omatoimisen harjoittelun tukeminen • yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa • valmennustiimin tukeminen mm. joukkueenjohtajatoiminta 	<ul style="list-style-type: none"> • ”kannusta, kustanna, tue” • urheilija itsenäinen • ravinnosta ja levosta huolehtiminen • urheilulukion tai muun urheilua tukevan oppilaitoksen valinnassa tukeminen • omatoimisen harjoittelun tukeminen • yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa • valmennustiimin tukeminen mm. joukkueenjohtajatoiminta 	<ul style="list-style-type: none"> • ”kannusta ja tue” • urheilijan kustannukset osin jo urheilijan omalla vastuulla, ellei ole muuta rahallista tukea • valmennustiimin tukeminen mm. joukkueenjohtajatoiminta
Koulu ja opiskelu					<p>Yhteistyö koulun / opiskelupaikan, kodin ja valmennustiimin kanssa tärkeää</p> <ul style="list-style-type: none"> • urheilulukio, harjoittelun mahdollistava oppilaitos • aamuharjoitukset 2–3 krt/vko 	<p>Yhteistyö opiskelu- / työpaikan, kodin ja valmennustiimin kanssa tärkeää</p> <ul style="list-style-type: none"> • urheilulukio, harjoittelun mahdollistava oppilaitos • jatko-opiskelu, työssä käyminen • aamuharjoitukset 2–3 krt/vko

Seuran rooli	<ul style="list-style-type: none"> laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen • kilpavoimistelun kehittämiseen sitoutuminen • yhteistyö Voimisteluliiton ja yhteistyökumppaneiden kanssa • positiivinen seurahenki 	<ul style="list-style-type: none"> laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen • kilpavoimistelun kehittämiseen sitoutuminen • yhteistyö Voimisteluliiton ja yhteistyökumppaneiden kanssa • positiivinen seurahenki 	<ul style="list-style-type: none"> • laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen • kilpavoimistelun kehittämiseen sitoutuminen • yhteistyö Voimisteluliiton ja yhteistyökumppaneiden kanssa • positiivinen seurahenki 	<ul style="list-style-type: none"> • laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen • kilpavoimistelun kehittämiseen sitoutuminen • yhteistyö Voimisteluliiton ja yhteistyökumppaneiden kanssa • positiivinen seurahenki 	<ul style="list-style-type: none"> • laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen • kilpavoimistelun kehittämiseen sitoutuminen • yhteistyö Voimisteluliiton ja yhteistyökumppaneiden kanssa • positiivinen seurahenki • urheilijoiden taloudellinen tukeminen 	<ul style="list-style-type: none"> • laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen • kilpavoimistelun kehittämiseen sitoutuminen • yhteistyö Voimisteluliiton ja yhteistyökumppaneiden kanssa • positiivinen seurahenki • urheilijoiden taloudellinen tukeminen
Liiton rooli	<ul style="list-style-type: none"> • laadukkaan valmentajakoulutuksen tarjoaminen • olosuhteiden kehittämistyön tekeminen • kansainväliseen menestykseen pyrkivien seurojen tukeminen • lajitoiminnan ja huippu-urheilun kehittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • laadukkaan valmentajakoulutuksen tarjoaminen • olosuhteiden kehittämistyön tekeminen • kansainväliseen menestykseen pyrkivien seurojen tukeminen • lajitoiminnan ja huippu-urheilun kehittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • laadukkaan valmentajakoulutuksen tarjoaminen • olosuhteiden kehittämistyön tekeminen • kansainväliseen menestykseen pyrkivien yksilöiden, joukkueiden ja seurojen tukeminen • lajin kansallisen kilpailujärjestelmän kehittäminen • lajin valmennusjärjestelmän kehittäminen • lajitoiminnan ja huippu-urheilun kehittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • laadukkaan valmentajakoulutuksen tarjoaminen • olosuhteiden kehittämistyön tekeminen • kansainväliseen menestykseen pyrkivien yksilöiden, joukkueiden ja seurojen tukeminen • lajin kansallisen kilpailujärjestelmän kehittäminen • lajin valmennusjärjestelmän kehittäminen • lajitoiminnan ja huippu-urheilun kehittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • laadukkaan valmentajakoulutuksen tarjoaminen • olosuhteiden kehittämistyön tekeminen • kansainväliseen menestykseen pyrkivien yksilöiden, joukkueiden ja seurojen tukeminen • lajin kansallisen kilpailujärjestelmän kehittäminen • lajin valmennusjärjestelmän kehittäminen • lajitoiminnan ja huippu-urheilun kehittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • laadukkaan valmentajakoulutuksen tarjoaminen • olosuhteiden kehittämistyön tekeminen • kansainväliseen menestykseen pyrkivien yksilöiden, joukkueiden ja seurojen tukeminen • lajin kansallisen kilpailujärjestelmän kehittäminen • lajin valmennusjärjestelmän kehittäminen • lajitoiminnan ja huippu-urheilun kehittäminen
Olosuhteet	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • harjoittelu koulujen saleissa 	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • harjoittelu koulujen saleissa • joukkuevoimistelun / rytmisen voimistelun matto (ainakin osassa harjoituksia) tai täysikokoinen sali, jonne 13 m x 13 m kilpailualue mahtuu 	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • voimistelusalissa, jossa joukkuevoimistelun / rytmisen voimistelun matto 	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • voimistelusalissa, jossa joukkuevoimistelun / rytmisen voimistelun matto 	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • voimistelusalissa, jossa joukkuevoimistelun / rytmisen voimistelun matto 	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • voimistelusalissa, jossa joukkuevoimistelun / rytmisen voimistelun matto • mahdollinen siirtyminen kotipaikkakunnan ulkopuolisiin harjoituspaikkoihin