

# Joukkuevoimistelijan taskukirja



Tämä taskukirja on suunniteltu Nokian Voimisteluseuran joukkuevoimistelun joukkueille ja heidän vanhemmilleen harjoittelun tueksi. Taskukirjasta löydät tärkeää tietoa joukkueiden toimintaan liittyen.

## Valmennusjärjestelmä

Nokian Voimisteluseuran joukkuevoimistelun valmennusjärjestelmä jakautuu ikätasoihin. Uudet harrastajat tulevat joukkuevoimisteluun mukaan esivalmennusjoukkueen kautta. Tavoitteellisissa joukkueissa aloittaminen vaatii aiempaa voimistelutaustaa. Pääsääntöisesti voimistelijat siirtyvät joukkueena seuraavaan ikäsarjaan. Joukkuevoimistelun sarjat ovat lasten sarja, harrastesarja, kilpasarja sekä SM-sarja. Joukkueen kilpailusarja valitaan joukkueen vastuvalmentajan harkinnan mukaisesti.

Joukkueet harjoittelevat läpi vuoden. Mahdollisista pidemmistä poissaoloista tulee neuvotella etukäteen joukkueen vastuvalmentajan kanssa.

### Esivalmennusjoukkue

Esivalmennusjoukkueet ovat tarkoitettu nuorimmille ja aikuisena aloittaville harrastajille. Esivalmennusjoukkueissa harjoitellaan perusvoimistelun ja joukkuevoimistelun perusteita ja alkeita sekä kehitetään liikkuvuutta, koordinaatiota ja motoriikkaa huomioiden harrastajien ikä ja taso. Ohjattuja harjoituksia on 1–2 kertaa viikossa.

Esivalmennusjoukkueet eivät kilpaile, vaan esiintyvät seuran joulu- ja kevätnäytöksissä sekä seuran kisakatselmuksissa. Halutessaan joukkue voi myös kokeilla esimerkiksi Stara-tapahtumissa käyntiä. Joukkue voi nousta esivalmennusjoukkueesta STARA-joukkueeksi, kun taidot, ikä ja motivaatio ovat riittävät tavoitteellisempaan harjoitteluun. Esivalmennusjoukkueissa tarkoitus on kehittyä omaan tahtiin voimistelijana.

### STARA-joukkueet


STARA-tapahtumissa kilpailevat joukkueet harjoittelevat voimistelun perustaitoja ja harjoituksia on 2–3 kertaa viikossa. Joukkuevoimistelujoukkueet osallistuvat STARA-tapahtumiin väline- tai vapaaohjelmalla.

### Lasten sarjat 8–10v. ja 10–12v.

Lasten sarjoissa kilpailevat joukkueet harjoittelevat 3–5 kertaa viikossa. Lisäksi valmentaja voi antaa kotiin harjoitteluohjeita. Kilparyhmissä harjoittelu on jo tavoitteellisempaa ja voimistelijan oma voimistelumotivaatio on tärkeässä roolissa.

### Kilpasarjat yli 12v.

Yli 12–vuotiaiden kilpasarjoissa kilpailevat joukkueet harjoittelevat 3–5 kertaa viikossa. Lisäksi valmentaja voi antaa kotiin harjoitteluohjeita. Voimisteluliiton kilpasarjat ovat



säännöiltään SM-sarjoja kevyemmät, mutta silti kovatasoisia kilpailusarjoja. Kilpasarja vaatii joukkueilta erittäin hyvää sitoutumista joukkueen tavoitteelliseen harjoitteluun.

### **Harrastesarjat yli 12v.**

Harrastesarjoissa kilpailevat joukkueet harjoittelevat 2–4 kertaa viikossa. Lisäksi valmentaja voi antaa kotiin harjoitteluohjeita. Voimisteluliiton harrastesarjat kilpaillaan kilpasarjojen säännöillä.

### **SM-sarjat yli 12v. ja 14-16v.**

SM-sarjat ovat joukkuevoimistelun korkein sarjataso. SM-sarjassa kilpaillaan joukkuevoimistelun Cup-kilpailuissa sekä Suomen mestaruudesta keväisin vapaaohjelmalla ja Voimisteluliiton mestaruudesta syksyisin vanneohjelmalla. Tässä sarjassa kilpailevat joukkueet harjoittelevat 4–7 kertaa viikossa.

## **Harrastuksen kustannukset**

### **Seuran jäsenmaksu**

Seuran jäsenmaksu maksetaan kerran vuodessa, tammikuun valmennusmaksun yhteydessä. Kesken kautta aloittavat harrastajat maksavat jäsenmaksun ensimmäisen valmennusmaksun yhteydessä.

### **Valmennusmaksut**

Valmennusmaksu sisältää salivuorot ja valmennuksen harjoituskauden ajalta. Lisäksi valmennusmaksuun sisältyy seuran hallinnon kustannukset. Valmennusmaksu on riippuvainen harjoitustuntien määrästä sekä harjoituskauden pituudesta. Valmennusmaksut vahvistetaan kausittain.


### **Lisenssi ja vakuutus**

Jokaisen kilpailevan voimistelijan tulee hankkia vuosittain Voimisteluliiton kilpailulupa eli lisenssi. Lisenssikausi on 1.9.–31.8. Vastuvalmentaja antaa syyskauden alussa ohjeet lisenssin hankintaan.

Mikäli urheilijalla on oma, urheilutapaturmakorvaavuusehdon sisältävä tapaturmavakuutus, hän voi hankkia lisenssin ilman vakuutusta. Muussa tapauksessa urheilijan tulee hankkia vakuutusellinen lisenssi. Oman vakuutuksen kattavuus tulee selvittää vakuutusyhtiöstä ennen lisenssin hankkimista.

### **Kilpailukustannukset**

Kilpailuja on 4–10kpl vuodessa ja ne sijoittuvat keväälle ja syksylle. Kilpailukustannuksiin kuuluu osallistumismaksu sekä matka-, ruokailu- ja majoituskulut. Lisäksi urheilijat maksavat mukana olevien valmentajien ja tuomareiden matka- ja ruokailukulut sekä mahdolliset majoituskulut.



Yli 10-vuotiaiden joukkue kustantaa kilpailuihin yhden valmentajan ja alle 10-vuotiaiden joukkue kaksi valmentajaa.

### **Kilpailukoreografia ja kilpailumusiikki**

Kilpailuja varten joukkue tarvitsee kilpailukoreografian, jonka voi tehdä joko seuran oma valmentaja tai ulkopuolinen koreografi. Koreografian hinta riippuu tekijästä ja kilpailusarjasta. Koreografimaksu jaetaan tasan joukkueen voimistelijoiden kesken.

Kilpailukoreografiaa varten tarvitaan kilpailumusiikki. Kilpailumusiikin voi ostaa ammattieditoijalta. Joukkueen vastuvalmentaja vastaa musiikin hankinnasta. Kilpailumusiikimaksu jaetaan tasan joukkueen voimistelijoiden kesken.

### **Varusteet**

Kaikkien kilpailevien joukkueiden voimisteliijoilla tulee olla seuran edustustakki, jota käytetään kilpailuissa, leireillä, näytöksissä sekä muissa edustustilanteissa. Lisäksi voimistelijat voivat halutessaan hankkia muita seuratuotteita Piruetin seuramallistosta. Edustusasuista tehdään seuran yhteistilaus n. 2x vuodessa.

Vastuvalmentaja antaa joukkueelleen ohjeistuksen muista hankittavista varusteista (esim. yhtenäiset treenivaatteet, välineet, voimistelutossut). Seura tekee yhteistilauksen varusteista 2 x vuodessa. Lisäksi varusteita voi hankkia itse esimerkiksi Piruetista tai Estradia.fi -sivulta. Nokian Voimisteluseuralla on Estradia.fi -sivuille -15% alennuskoodi. Voit kysyä koodia joukkuevoimistelun lajivastaavalta.


Kilpailuita varten tarvitaan kilpailupuku. Joukkueen vastuvalmentaja on vastuussa joukkueen kilpailupuvun valinnasta ja tilauksesta.

Lasten esivalmennusjoukkueiden tulee tilata itselleen seuran edustustoppi sekä treenitrikoot näytös- ja kisakatselmusesiintymisiä sekä treenaamista varten.

## **Loukkaantumistapaukset**

Kilpatasolla voimistelu tuo toisinaan mukanaan loukkaantumisia, jotka voivat johtua joko äkillisistä tapaturmista, räsitystyyppisistä vammoista tai näiden yhdistelmästä. Tapaturman sattuessa tulee arvioida vamman vakavuus ja hakeutua sen mukaan hoitoon. Lääkärin diagnoosin jälkeen huoltajan tulee tiedottaa ryhmän vastuvalmentajaa tilanteesta ja neuvotella harjoitukseen osallistumisesta. Pääsääntöisesti joukkueiden voimistelijat osallistuvat harjoitukseen myös loukkaantumisen toipumisvaiheessa, jolloin valmentaja antaa voimistelijalle treeniohjeet vamman aiheuttamat rajoitteet huomioiden. Tarvittaessa konsultaatiota voidaan pyytää myös fysioterapeutilta. Mikäli loukkaantuminen estää kokonaan harjoitukseen osallistumisen yli 3 viikkoa kestävä ajanjakson ajan, tulee huoltajan toimittaa seuran johtokunnalle selvitys vamman laadusta, jolloin johtokunta voi tehdä päätöksen mahdollisesta harjoitusmaksun kohtuullistamisesta. Tilanteet käsitellään aina tapauskohtaisesti.

Kaikilla joukkuevoimistelujoukkueen voimisteliijoilla tulee olla vakuutus, joka kattaa mahdolliset urheilussa sattuvat tapaturmat. Voimistelija voi hankkia vakuutuksen osana



kilpailulisenssiä tai muun vastaavan oman vakuutuksen. Vakuutuksen voimassaolo ja kattavuus sekä harjoitus- että kilpailutilanteissa on voimistelijan huoltajan vastuulla.

## Kilpailut ja Kisanet

Nokian Voimisteluseuran joukkueet osallistuvat Suomen Voimisteluliiton sekä Työväen Urheiluliiton (TUL) kilpailuihin. Lähtökohtaisesti kaikki joukkueen voimistelijat osallistuvat kilpailuihin, eikä joukkueissa ole varavoimistelijoita (pois lukien loukkaantumiset ja kesken kauden mukaan tulleet voimistelijat). Mikäli voimistelija ei osallistu lainkaan kilpailuihin, mutta haluaisi silti osallistua joukkueen toimintaan, vanhempien tulee neuvotella tilanteesta vastuuvallmentajan kanssa ennen kauden alkua.

Kisanet.fi sivustolta löydät syksyn ja kevään kilpailut. Kilpailut on hyvä merkitä heti valmiiksi kalenteriin. Tämän lisäksi sivustolla julkaistaan jokaisesta kilpailusta kisainfo ja suoritusjärjestys noin kaksi viikkoa ennen kilpailuja. Vastuuvallmentaja tekee vielä tarvittaessa kisaviikolla ryhmäkohtaisen kisainfon.

Kisanetistä näet reaaliajassa kilpailuiden tulokset. Sivustolta näet myös aiempien kilpailuiden tulokset ja sijoitukset.

## Voimistelijan vastuut

Kaikilta joukkueiden voimistelijoilta odotetaan hyvää harjoittelumotivaatiota sekä kykyä toimia ryhmässä ja noudattaa valmentajan ohjeita. Mitä korkeammalla tasolla voimistelija harjoittelee, sitä enemmän tarvitaan myös kykyä itsenäiseen harjoitteluun ja vastuunottoon sekä halua tavoitteelliseen ja pitkäjänteiseen harjoitteluun.

Voimistelija huolehtii, että hänellä on harjoituksissa aina mukana tarvittavat välineet, esim. tossut, hyppynaru, polvisuojat jne. Valmentaja ohjeistaa ryhmäkohtaisesti, mitä välineitä voimistelijalla tulee olla mukana. Lisäksi voimistelija huolehtii hiuksensa kiinni ja tulee treeneihin valmistautuneena (esimerkiksi vessassa käyneenä).

Jotta voimistelussa voi kehittyä, on harjoituksissa käytävä säännöllisesti. Mitä tavoitteellisempi joukkue on, sitä tiukemmat ovat läsnäolovaatimukset. Kaikista poissaoloista harjoituksissa tulee aina ilmoittaa vastuuvallmentajalle. Valmentaja suunnittelee kulloisenkin harjoituksen siihen osallistuvien urheilijoiden mukaan, joten on toivottavaa, että tieto poissaolosta tulisi hyvissä ajoin. Akuuteissa tilanteissa (esim. äkilliset sairastumiset) riittää, että tieto on valmentajalla ennen harjoituksen alkua.

## Valmentajan vastuut

Valmentaja huolehtii laadukkaista ja terveellisistä harjoitteluolosuhteista ja joukkueen turvallisuudesta harjoitusten aikana. Tapaturman sattuessa voimistelijan hankkima lisenssivakuutus tai oma urheiluharrastuksen kattava tapaturmavakuutus voi korvata aiheutuneita hoitokuluja.

Valmentajat sitoutuvat kehittämään lajiosaamistaan monipuolisesti mm. erilaisin valmentaja- ja tuomarikoulutuksiin.



Jokaisella joukkueella on nimetty vastuvalmentaja, joka on päävastuussa ryhmän harjoitteluun liittyvistä asioista. Osalla joukkueista on mukana myös muita valmentajia ja apuvalmentajia.

Valmentajan tehtäviin kuuluu myös paljon harjoitustilanteiden ulkopuolisia tehtäviä. Vastuvalmentaja suunnittelee ryhmän kausisuunnitelman sekä lyhyen- ja pitkäkätähtäimen harjoittelulliset tavoitteet ja huolehtii ryhmän tiedotuksesta sekä yhteydenpidosta huoltajiin.

Valmentajat ovat sitoutuneet seuraamaan aktiivisesti sähköpostiaan ja reagoimaan mahdollisimman pikaisesti yhteydenottoihin. On kuitenkin hyvä muistaa, että valmentajista suurin osa ei tee valmennusta päätoimisesti, vaan opiskelun tai muun päätyönsä ohella.

## Huoltajan vastuut

Huoltajan tehtävänä on ennen kaikkea tukea ja kannustaa urheilijaa harrastuksessaan sekä tarjota harjoittelua tukevat olosuhteet myös kotona. Riittävä uni ja monipuolinen ruokavalio takaavat voimistelijalle hyvät eväät kehitykseen ja kasvuun.

Huoltajan tulee huolehtia, että sekä vastuvalmentajalla että seuran jäsenrekisterissä on aina ajantasaiset yhteystiedot. Seuran ja harjoitusryhmän asioihin liittyvä tiedotus tapahtuu pääsääntöisesti WhatsAppin ja sähköpostin välityksellä, joten huoltajan tulee seurata tiedotuskanavia vähintään muutaman kerran viikossa. Nopeaa reagointia vaativissa asioissa vastuvalmentaja on huoltajaan puhelimen välityksellä yhteydessä.

Huoltaja vastaa, että harrastukseen liittyvät maksut tulevat maksetuksi eräpäivään mennessä. Mikäli tarvitet maksuaikaa laskulle, neuvottelethan asiasta seuran taloudenhoitajan kanssa ennen eräpäivän umpeutumista ottamalla yhteyttä: [laskutus@nokianvoimisteluseura.fi](mailto:laskutus@nokianvoimisteluseura.fi).

Mikäli alakouluikäinen voimistelija noudetaan harjoituksista, seuran toiveena on, että huoltaja on ajoissa paikalla, jotta valmentaja voi ennen lähtöään varmistua, että kaikilla on kuljetus kotiin.

Valmentajalle tulee antaa työrauha valmennustilanteissa. Valmentajat voivat järjestää erillisiä Avoimien ovien –päiviä, jolloin treenejä on lupa tulla seuraamaan. Puhelimitse tapahtuvat yhteydenotot valmentajaan on suositeltavaa ajoittaa iltapäivään tai alkuiltaan, ellei valmentaja ole itse toisin ohjeistanut.

Syys- ja kevätkauden alussa valmentajat pitävät joukkueille kauden aloituspalaverin, johon huoltajien tulisi osallistua. Myös etäosallistuminen on mahdollista, mutta siitä tulee olla yhteydessä vastuvalmentajaan hyvissä ajoin ennen palaveria. Kauden aloituspalaverissa käydään yhdessä läpi alkavan kauden käytännön asioita, kilpailuasioita, seuran ajankohtaisia tiedotusasioita, mahdollisiin asuhankintoihin ym. liittyviä asioita.



## Talkoot ja varainhankinta

Nokian voimisteluseura ry on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka rahoittaa toimintansa jäsen- ja harrastusmaksuilla sekä varainhankinnalla. Jotta harrastusmaksut saadaan pidettyä mahdollisimman alhaisina, on varainhankinnalla tärkeä merkitys seuran taloudessa.

Nokian Voimisteluseurassa tehdään sekä seuran yhteisiä että harjoitusryhmien omia talkoita.

Seuran varainhankintaa ovat pääsääntöisesti erilaiset tapahtumat kuten kevät- ja joulunäytökset sekä kilpailutapahtumat. Näistä tulevat tuotot käytetään koko seuran hyväksi ja jokaisella voimistelijalla (ikänsä mukaan) ja voimistelijan huoltajalla on velvollisuus osallistua tapahtumien järjestelytehtäviin. Tehtävät vaihtelevat joukkueiden välillä kausittain. Mikään tehtävä ei ole vaikea ja kaikkiin tehtäviin saa opastusta ja neuvontaa.

Nokian Voimisteluseura kannustaa kaikkia joukkueita myös ryhmän omaan varainhankintaan, jolla harrastuksen kustannuksia on mahdollista keventää. Talkoilla ansaittuja varoja ei lainsäädännön mukaan voi ns. korvamerkitä yhdelle urheilijalle vaan voimistelijoiden tai heidän huoltajiensa tekemä talkootyön tuotto luetaan aina koko joukkueen yhteiseksi tuotoksi. Joukkue vanhempien olisikin hyvä yhdessä miettiä varainhankinnan tavoitteita, ja mikäli innokkuutta talkootyöhön löytyy, jakaa vastuita niin, että talkootehtävät jakautuvat tasaisesti voimistelijoiden kesken.

## NVS:n sosiaalisen median ohjeet

Sosiaalinen media ja sen erilaiset yhteisöt, kuten Facebook, Twitter, Snapchat, TikTok ja Instagram, ovat osa nykypäivän viestintää. Kun osallistut sosiaaliseen mediaan ja kirjoitat seuraa koskevista tapahtumista, on syytä pitää mielessä muutama yhteinen sääntö:

**Ole asiallinen.** Kirjoita muiden mielipiteitä kunnioittavasti, älä arvostele muita tai puhu rumia. Älä levittele perättömiä juoruja joukkueovereista tai muista oman tai muiden seurojen joukkueista tai sen toimijoista. Tarkista, että kirjoittamasi seura koskevat tiedot ovat oikein.

**Mielipiteen ilmaiseminen.** Kun kirjoitat seuran toimintaan liittyvistä tapahtumista, tuo viestissäsi esiin, että kyseessä on oma henkilökohtainen mielipiteesi, eikä seuran virallinen kannanotto.

**Ole varovainen.** On hyvä pitää mielessä, että mitään nettiin laitettua ei saa sieltä täysin pois ja kuka tahansa voi väärinkäyttää netistä löytyviä kuviasi ja tietojasi. Osallistuessasi yhteisöihin et voi kontrolloida kuka lukee viestisi ja se voi levitä myös muihin yhteisöihin, josta et voi poistaa sitä. Jaa siis harkitusti itsestäsi ja seurasta tietoja ja/tai kuvia. Muista pyytää lupa asianosaisilta, mikäli julkaisussasi on sinun lisäksi muita tunnistettavia henkilöitä (nimi tai kuva).