

Nokian Voimisteluseura ry:n Toimintasuunnitelma Syksy 2023



Johdanto

Nokian Voimisteluseuran tammikuussa 2022 päivitettyssä strategiassa määritellään seuran missioksi voimistelumahdollisuuksien tarjoaminen nokialaisille sekä ympäryskuntalaisille. Seuran visiona on olla johtava voimisteluharrastuksen tarjoaja Nokiolla. Missiota toteutetaan ja visiota kohti kuljetaan toimintakaudella 2023 kolmen päätavoitteen kautta. Nämä tavoitteet ovat talouden tasapainottaminen, yhteisöllisyyden lisääminen sekä toimintatapojen kehittäminen. Kaikissa tavoitteissa otetaan huomioon seuran arvot eli liikunnan ilo ja riemu, yhdenvertaisuus sekä laadukkuus.

Jotta seuran toiminta voi olla parasta mahdollista, on talous saatava kuntoon. Tapahtumien ja markkinoinnin merkitys sekä seuran talouteen että yhteisöllisyyteen on tunnistettu, ja siksi nämä asiat on nostettu esiin sekä seuran strategiassa että tässä toimintasuunnitelmassa. Seuran strategiassa korostetaan myös yhdenvertaisuuden merkitystä, ja siksi se on haluttu nostaa yhdeksi yhteisöllisyyttä lisääväksi tekijäksi sekä kehityskohteeksi toimintakaudella 2023.

Päätavoitteiden lisäksi jokaisella seuran toiminta-alueella on omat kehitystavoitteensa. Seuran strategian mukaisesti toimintakaudella halutaan panostaa valmentajien ja ohjaajien koulutukseen sekä harrastamisen laadun parantamiseen.

Talouden tasapainottaminen

Seuran taloutta on edelleen tarpeen tasapainottaa. Kehityskohteiksi on tunnistettu harrastajamäärien lisääminen, toiminnan kiinteiden kustannusten pienentäminen sekä tapahtuminen vakiinnuttaminen ja siten niistä saatujen tulojen kasvattaminen.

Harrastajamäärien lisääminen

Kauden tavoitteena on lisätä harrastajamääriä niin kilpa- kuin harrastepuolella sekä houkutella uusia toimijoita mukaan seuratoimintaan. Tavoitetta edesautetaan tehostamalla viestintää ennen uuden kauden alkua sekä etsimällä uusia tapoja tuoda seuran toimintaa näkyväksi. Harraste- ja kilpapuolen väliin perustetaan ns. taitoryhmät, joissa harrastetaan tavoitteellisesti, mutta ei vielä kilpailla. Ryhmiä perustetaan niin kilpa-aerobicin kuin joukkuevoimistelun puolelle.

Tapahtumien vakiinnuttaminen

Kauden aikana järjestettävien tapahtumien vakiinnuttaminen on tärkeä keino tasapainottaa seuran taloutta. Kun tapahtumat ovat vakiintuneita, on niistä saatuja tuottoja helpompaa ennakoida. Perinteisesti suosittuja tapahtumia ovat olleet erityisesti alakouluikäisille suunnatut discot, joiden kävijämäärä on ollut kuitenkin hieman vaikeasti ennakoitavissa. Tapahtumien dokumentointia kehitetään, jotta tapahtumien myyntituotteista ja kävijämääristä saadaan tarkempaa tietoa ja niitä on helpompi ennakoida seuraavaa tapahtumaa suunniteltaessa.



Kiinteiden kulujen pienentäminen

Seuran taloutta tasapainottamaan on keksittävä tapoja pienentää kiinteitä kuluja. NVS-halli on seuran suurin kuluerä, joten halliin liittyvien kulujen pienentämiseksi etsitään jatkuvasti ratkaisuja. Vuokratulujen noustessa joko hallin käyttöastetta on saatava nostettua uusilla ryhmillä tai seuran on muutettava toiseen, kustannustehokkaampaan halliin. Myös seuran omaisuus käydään läpi ja mahdollisesti listataan, jotta vuokraustoimintaa voidaan kehittää ja tapahtumia järjestettäessä on selkeämpi käsitys siitä, mitä seuralla on käytettävissä.

Yhteisöllisyyden parantaminen

Yhteisöllisyys on tärkeä osa seuratoimintaa ja seurassa viihtymistä. Tavoitteena toimikaudella on yhteisöllisyyden parantaminen, jotta kaikki harrastajamme, valmentajamme, ohjaajamme ja muut toimihenkilömme saadaan sitoutumaan seuramme toimintaan entistä paremmin sekä nauttimaan harrastamisesta ja muusta seuratoiminnasta enemmän. Konkreettisia keinoja yhteisöllisyyden parantamiseksi ovat tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman jalkauttaminen sekä vuosijuhlien järjestäminen.

Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman jalkauttaminen

Tärkeä yhteisöllisyyteen liittyvä tavoite on uuden tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman jalkauttaminen. Keväällä 2023 seuralle on luotu tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma, jonka tavoitteena on kehittää seuran toimintaa kaikin puolin yhdenvertaisemmaksi. Jalkauttamalla suunnitelma siinä esitettyjen käytännön toimenpiteiden avulla on seuran toiminnasta mahdollista saada yhdenvertaisempaa ja kaikki huomioon ottavaa, jolloin myös seuramme jäsenien kokemus seuraan kuulumisesta lisääntyy. Yhteisöllisyyden kannalta on olennaista, että seuramme jäsenet kokevat kuuluvansa osaksi seuraa sekä kokevat, että harrastaminen, valmentaminen, ohjaaminen ja muu toiminta seurassamme on turvallista ja kaikille yhdenvertaista.

Vuosijuhlat

Toinen yhteisöllisyyteen liittyvä tavoite on järjestää syksyllä vuosijuhlagaala 10-vuotiaan seuramme kunniaksi. Tapahtuman on tarkoitus olla kaikille seuramme jäsenille ja toimijoille yhteinen juhlayötilaisuus. Juhlistamalla seuramme 10-vuotista taivalta yhdessä on mahdollista saada seuramme jäsenet ja toimijat kokemaan yhteisöllisyyttä enemmän.

Toimintatapojen kehittäminen

Jotta seuratoiminta olisi toimijoille mielekkäämpää ja helpompaa, on seuran toimintatapoja syytä kehittää ja vakinaistaa. Seuran toimintatapoja kehitetään kaudella 2023 luomalla malli tiedon keräämistä ja säilyttämistä varten, vakinaistamalla johtokunnan toimintaa sekä panostamalla markkinointiin.

Drive-uudistus

Yhtenä suurena uudistuksena toimintakaudella 2023 on tarkoitus luoda koko seuran yhteinen Drive-pilvipalvelukansio, jonne kaikki seuratoimintaan liittyvä tieto talletetaan. Uuteen Drive-tiedostoon siirretään jo olemassa olevat sähköiset dokumentit. Lisäksi uusien dokumenttien laadinta tehdään tulevaisuudessa suoraan yhteiseen Drive-kansioon. Drive kansion luonnissa pitää kiinnittää erityistä huomiota siihen, mihin alakansioon kenelläkin tulee olla pääsyoikeus.

Johtokunnan toiminnan vakinaistaminen

Tiedon keräämisen lisäksi kehitämme seuran hallintoa selkeyttämällä sekä vakinaistamalla johtokunnan jäsenten pestejä ja rooleja. Johtokunnan toiminnassa jaetaan vastuuta tasaisemmin, jotta toiminta on kaikille mielekästä eikä liian kuormittavaa yksilötasolla. Hallinnollisia dokumentteja on kehitetty edellisen kauden aikana, mutta seuraavan kauden tehtäväksi jää uusien dokumenttien toimeenpaneminen sekä varsinaisten toimintamallien kehittäminen.

Markkinointi


Myös markkinointia on syytä kehittää, jotta harrastajamäärän kasvu on mahdollista. Ulkoiseen viestintään pyritään panostamaan edelleen, ja vastuu ulkoisesta viestinnästä määritellään henkilölle, jolla ei ole muita vastuita hoidettavanaan. Näin viestintään on mahdollista panostaa kunnolla. Markkinoinnin saralla on myös etsittävä uusia keinoja kohderyhmien tavoittamiseksi.

Harrasteliikunta

Harrasteliikunnan tuntien laatu varmistetaan kouluttamalla ohjaajia niin sisäisesti kuin mahdollisuuksien mukaan myös Voimisteluliiton, TUL:n ja HLU:n koulutuksissa. Harrasteliikunnan ryhmien kausisuunnitelmien laatimiseen panostetaan entistä enemmän niin, että ryhmät erottuvat selkeämmin toisistaan. Ohjaajille myös painotetaan kausisuunnitelman seuraamisen tärkeyttä.

Harrastepuolella huomioidaan nokialaisten lasten tarpeet, ja harrastekalenteri suunnitellaan kysynnän mukaan. Tunteja selkeytetään entisestään niin, että jokainen kalenterin tunti on omanlaisensa. Erityisesti pienten lasten tunteja lisätään kalenteriin. Harrastepuoli siirtyy ilmoittautumisissa MyClubin käytöstä takaisin Hoikaan, sillä MyClub ei ole osoittautunut Hoikaa helpommaksi, ja kahden järjestelmän päällekkäinen käyttö ei ole tarkoituksenmukaista. Harrasteryhmän tunnit suunnitellaan niin, että ne säilyvät samoina myös kevätkaudella, ja keväällä tunnille ei tarvitse erikseen ilmoittautua, jos jatkaa syksyltä kevätkaudelle.

Harrasteliikunnan ja kilpalajien väliin luodaan uusi taso, taitoryhmät. Taitoryhmiä perustetaan niin kilpa-aerobicin kuin joukkuevoimisteluunkin, molempiin kahdessa eri ikäryhmässä. Taitoryhmien tarkoituksena on treenata tavoitteellisest kahdesti viikossa, kuitenkin ilman kilpailujen tuomaa painetta. Taitoryhmistä on mahdollista nousta kilparyhmiin niin halutessaan. Taitoryhmät aloitetaan syksyllä 2023.



Harrasteliikunnan puolella halutaan myös osallistaa vanhempia enemmän. Keväällä kokeiltu avoimet ovet -tyyppinen vanhempien ja lasten yhteinen jumppakerta osoittautui menestykseksi. Tätä käytäntöä halutaan jatkaa seuraavalla toimintakaudella, jotta vanhemmat ovat tietoisempia siitä, mitä jumpalla tapahtuu. Näin myös luottamus toimintaamme kohtaan kasvaa.

Harrastepuolella otetaan syksyllä 2023 käyttöön välitön palautteenanto, eli jokaisen tunnin jälkeen jokainen lapsi saa viedä hernepussin omaa fiilistä kuvaavan hymiön päälle. Fiiliksistä pidetään kirjaa ja huonoihin fiilisiin puututaan välittömästi, jotta ennaltaehkäistään pudokkaita sekä pystytään parantamaan toimintaa ja luomaan kaikille turvallinen ympäristö yhdenvertaiseen harjoitteluun.

Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelun joukkueiden treenikausissa aletaan noudattaa seuran yhtenäistä linjaa siitä, kuinka paljon treenejä ja kuinka paljon lomaa yhteen kauteen kuuluu. Näin toiminta on kaikille kilpapuolen voimistelijoille yhdenvertaisempaa. Joukkuejakoja mietitään niin, että seurassa on joukkue sekä esivalmennustasolla, Stara-sarjassa että 8-10-vuotiaiden sarjassa. Lisäksi tarkoitus on, että ainakin yksi vanhempien voimistelijoiden kilpajoukkue jatkaa toimintaansa syksyllä 2023.

Seurassa on tunnistettu tarve 10-14-vuotiaiden voimisteluryhmälle. Tähän tarpeeseen pyritään vastaamaan uusilla taitoryhmillä. Js taitoryhmien suosio nousee suureksi, on kyseiseen ikäkauteen mahdollista myöhemmin perustaa kilpaileva joukkue.

Valmennuksen laatu varmistetaan kouluttamalla valmentajia sekä sisäisesti että mahdollisuuksien mukaan myös Voimisteluliiton, TUL:n ja HLU:n koulutuksilla. Lisäksi kilpajoukkueissa otetaan käyttöön kausittaiset kehityskeskustelut voimistelijoiden ja vanhempien kanssa. Tällä varmistetaan yksilöllisempää valmennusta ja näin ollen sitoutetaan voimistelijoita sekä vanhempia seuratoimintaan.

Joukkuevoimistelun yhteisenä tavoitteena on parantaa joukkueiden välistä yhteishenkeä. Keväällä 2023 kokeillusta joukkueiden yhteisestä treenipäivästä tehdään perinne. Joukkueet osallistuvat myös seuran tapahtumiin niissä esiintyen. Tälläkin parannetaan yhteishenkeä. Lisäksi joukkuevoimistelun yhteisenä tavoitteena on panostaa perusvoimistelutaitojen kehittämiseen. Valmentajien tulee kiinnittää erityistä huomiota perusvoimisteluun jokaisissa treeneissä. Perusvoimistelun lisäksi erityisenä painopisteenä syyskaudella 2023 on yhdenaikaisuuden kehittäminen. Seuran omia tuomareita halutaan hyödyntää aiempaa enemmän treenien tasolla, ja heiltä voidaan pyytää palautetta esimerkiksi juuri perusvoimistelutaidoista sekä yhdenaikaisuudesta.

Aikuisten joukkueen harrastajamäärän lisääminen on myös yksi kauden tavoitteista. Kysyntää ainakin naapurikunnissa näyttää olevan, joten väyliä potentiaalisten harrastajien löytämiseksi on keksittävä enemmän. Myös kilpapuolella aletaan keräämään palautetta aktiivisesti suoraa treenien jälkeen. Palautteesta pidetään kirjaa, ja epäkohtiin puututaan välittömästi.

Kilpa-aerobic

Kilpa-aerobicissa tavoitteena on lisätä harrastajamäärää niin, että harrastajia olisi syksyn 2023 jälkeen yli 60. Lisää harrastajia saadaan esimerkiksi näytetuntien sekä uusien taitoryhmien kautta. Lisäksi esivalmennusryhmät siirtyvät taitoryhmiksi. Näin ryhmien hintoja saadaan kohtuullisemmaksi, ja tämä edesauttaa uusien harrastajien kiinnostumista. Lisäksi esivalmennusryhmien siirtyminen hallilta koulujen saleihin tuo hallille enemmän tilaa kilparyhmien treeneille.

Kilpa-aerobicin toiminnan laadusta huolehditaan kouluttamalla valmentajia sekä sisäisesti että mahdollisuuksien mukaan myös Voimisteluliiton, TUL:n ja HLU:n koulutuksissa. Lisäksi treeniryhmien treenikausissa aletaan noudattaa yhteistä linjaa treeni- ja lomamäärissä niin, että harrastaminen on kaikille yhdenvertaisempaa. Treenaamisen laatua parannetaan myös ottamalla käyttöön kausittaiset kehityskeskustelut voimistelijoiden sekä vanhempien kanssa. Tällä taataan paitsi henkilökohtaisempaa valmennusta, myös voimistelijoiden sekä vanhempien sitoutumista seuratoimintaan. Fysioterapeutin treeniä oheisharjoitteluna jatketaan vanhempien voimistelijoiden ryhmissä kerran viikossa. Nuoremmille voimisteliijoille tarjotaan mahdollisuus osallistua fysioterapeutin vetämään treeniin kerran kuussa.

Yhteisöllisyyttä pidetään yllä esiintymällä seuran tapahtumissa. Myös yhteistyötä muiden seurojen kanssa jatketaan. Valmennuksessa keskitytään syyskaudella 2023 erityisesti treenien ohjaamiseen niin, että omatoiminen osuus treeneistä vähenee. Näin treenien laatu paranee, ja voimistelijat kehittyvät paremmin myös esimerkiksi lämmittelyjen aikana. Lisäksi kaudella keskitytään kilpailuohjelmien parantamiseen, ja kilpailuohjelmat tehdään valmentajien kesken yhteistyönä.

Kilpa-aerobicin voimistelijat tavoittelevat valmennusrinkipaikkoja, ja paikan saadessaan valmennusrinkien toimintaan osallistutaan. Seuran arkitreeneissä halutaan myös hyödyntää enemmän seuran tuomareiden asiantuntijuutta, sillä seurassamme on kaksi korkeasti koulutettua kilpa-aerobicin tuomaria.

Myös kilpa-aerobicin treeniryhmissä aletaan keräämään palautetta treenien tasolla. Palautteesta pidetään kirjaa, ja negatiivisiin tuntemuksiin puututaan heti varhaisessa vaiheessa.

Tanssi

Seurassa aloitetaan syksyllä uusi kilpalaji, tanssi. Tanssiryhmiä muodostetaan kahteen ikäluokkaan. Syyskauden aikana tanssiryhmät harjoittelevat tanssin perustekniikkaa sekä tekevät koreografiaa joulunäytöstä varten. Kilpaileminen Voimisteluliiton tanssikilpailuissa on tarkoitus aloittaa vasta kevätkaudella 2024.

VUOSIKALENTERI, SYKSY 2023

Heinäkuu 2023

- Johtokunnan kokous
- Lajivalmennuksen kesätreenit toteutuvat valmentajien ilmoituksen mukaan
- Syyskauden harraste- ja kilparyhmien valmistelu alkaa
- Syyskauden tapahtumien suunnittelu alkaa
- Harrasteryhmien syyskauden ilmoittautumiset alkavat

Elokuu 2023

- Johtokunnan kokous
- Lajivalmennuksen ja harrasteryhmien syyskausi alkaa
- Seuran vuosijuhlan suunnittelu alkaa
- Syyskauden tapahtumien toteutus alkaa
- Valmentajien ja ohjaajien kauden KICK-OFF -päivä
- Back to school – disco alakouluikäisille

Syyskuu 2023

- Johtokunnan kokous
- Vanhempainilta
- Seurapaitapäivä ti 26.9.23
- Valmentajan päivä #kiittikoutsi
- Joukkuevoimistelun ja kilpa-aerobicin kisakatselmukset NVS-hallilla

Lokakuu 2023

- Johtokunnan kokous
- Joukkuevoimistelun ja kilpa-aerobicin kilpailut alkavat
- Syyskokouksen ja joulunäytöksen suunnittelu ja valmistelut alkavat

- Halloween – disco alakouluikäisille

Marraskuu 2023

- Johtokunnan kokous
- Suomen Voimisteluliiton syyskokous
- Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) seuratuon haku seuraverkossa

Joulukuu 2023

- Johtokunnan kokous
- Seuran syyskokous
- NVS:n joulunäytös
- Kevätkauden 2024 harrasteryhmien ilmoittautumiset alkavat
- Joulukuun disco alakouluikäisille
- Seuran syyskausi päättyy