

# Nokian Voimisteluseura Ry:n

## Toimintasuunnitelma 2024

### Johdanto

Seuran toimintasuunnitelma on laadittu vahvistamaan seuran pitkän aikavälin tavoitteita ja varmistamaan sen kestävä kehitys. Pää tavoitteena on saavuttaa taloudellinen tasapaino, edistää talkookulttuuria, koota tietoja tehokkaasti yhteen paikkaan sekä panostaa harrasteliikunnan kehittämiseen.

### Talouden tasapainottaminen

Talouden tasapainottamiseksi seura sitoutuu edelleen tarkkaan budjetin laadintaan ja tiukkaan talouden seurantaan. Kiinteät kulut pyritään pitämään mahdollisimman pienenä. Keskeisenä varainkeruumenetelmänä seura järjestää tulevalle toimikaudella kilpa-aerobicin kilpailut keväällä sekä joukkuevoimistelun kilpailut syksyllä. Lisäksi seura järjestää muita jo vakiintuneita varainkeruutapahtumia, kuten alakouluikäisille suunnattuja discoja sekä kevät- ja joulunäytökset. Tapahtumien dokumentointia kehitetään edelleen, jotta tapahtumien järjestäminen olisi mahdollisimman tehokasta.

Myös kilpailumaksuja kehitetään talouden tasapainottamiseksi. Aiemmin on jo otettu käyttöön kilpailukohtainen maksu, joka kattaa esimerkiksi tuomari- ja valmentajakulut. Kilpailumaksun suuruutta tarkastellaan toteuman mukaan, ja kehitetään tarpeen mukaan. Myös kilpailumaksujen laskutusajankohtaa selkeytetään ennakoivaksi, jotta seuran maksukykyisyys säilyy läpi kauden.

Uusia tulonlähteitä kartoitetaan aktiivisesti. Esimerkiksi sponsoreiden hankkiminen ja erilaiset varainkeruukampanjat ovat myös keskeinen osa talouden vahvistamista. Tämän lisäksi seura sitoutuu sopeuttamaan talousarviota tarpeen mukaan ja varmistamaan, että kaikki menot ovat hallinnassa.

### Talkookulttuurin edistäminen

Talkookulttuurin edistäminen on olennainen osa seurayhteisön vahvistamista. Säännölliset talkoot eri tapahtumissa ja tilaisuuksissa vakauttavat seuran taloutta sekä luovat yhteisöllisyyttä seuran jäsenille. Aikaisempina kausina talkoisiin on ollut vaikea saada vapaaehtoisia ja talkootyöt ovat kasautuneet samojen henkilöiden harteille. Tästä syystä talkoissa siirrytään tasa-arvoisempaan menetelmään eli talkoovuorot jaetaan tasaisesti kaikille talkoovelvoitteen avulla. Talkoovelvoite tulee koskemaan jokaista seurassa urheilevaa kilpapuolen henkilöä (alaikäisellä lapsella huoltajat vastaavat talkoista). Myös harrastepuolen urheilijat ja heidän perheensä voivat halutessaan osallistua talkootehtäviin.

Talkoovelvoitesysteemi pyritään luomaan jo kauden alussa niin, että talkoovelvoitteen tarkempi määrä ja millä tavoin velvoitetta voi suorittaa voidaan ilmoittaa harrastajille jo ennen ensimmäisiä talkoita.

### Tietojen tallettaminen

Tietojen tallettaminen ja dokumentointi on myös yksi kauden päätavoitteista. Tietojen tallettaminen on tärkeää, jotta seuran toiminnan jatkuvuus voidaan turvata seuratoimijoiden ja johtohenkilöiden vaihtuessa. Drive-uudistusta jatketaan eli kaikki oleellinen seuratoimintaan liittyvä tieto kerätään yhteiseen kansioon, jotta tieto on helposti löydettävissä. Tavoitteena on myös laatia tarpeellisia ohjeistuksia kaikista seuran toimintatavoista, joista ei vielä dokumentaatiota ole. Ohjeistusten avulla esimerkiksi uudet johtokunnan jäsenet pystyvät jatkamaan seuran toimintaa tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti tulevaisuudessa.

### Tähtiseura

Nokian Voimisteluseuralla on Tähtiseuramerkki, joka on tae laadukkaasta lasten ja nuorten harrastustoiminnasta. Kaudelle 2024 osuu seuraava Tähtiseura-auditointi. Auditointi toteutetaan syyskaudella, mutta sitä varten

valmistellaan erilaista materiaalia läpi koko toimintakauden.

## Harrasteliikunta

Harrasteliikunnan tavoitteena on kasvattaa harrastajamääriä, jotta seuran talous pysyy tasapainossa. Harrastajamääriä kasvatetaan panostamalla harrastetuntien laatuun kouluttamalla ja tutoroimalla ohjaajia ja apuohjaajia. Lisäksi harrastetuntien sisältöä monipuolistetaan ja kehitetään niin, että eri tunnit eroavat toisistaan selkeästi, ja jokaisella tunnilla on omaleimainen tyylinsä. Laadun takaamisen lisäksi panostamme markkinointiin kokeilemalla maksettua markkinointia Metan alustoilla.

Syyskaudella pyritään saamaan taitoryhmät pyörimään niin, että seuramme taitotasovalikoima laajenee entisestään.

## Joukkuevoimistelu

### Valmennus

Seuramme joukkuevoimistelun valmennuksen painopisteinä vuonna 2024 ovat uusien taitojen ja variaatioiden opettelu, harjoittelun ja kehityksen kokonaisvaltainen seuranta sekä liikkeiden virtaavuus. Tavoitteena on ottaa käyttöön joukkuevoimistelun merkkijärjestelmä, jolla saadaan lisättyä laatua lasten voimisteluun, ja varmistettua, että ikätasolle olennaiset liikkeet on opittu ajallaan. Siten voimistelijoiden kehitys ja kasvu pysyy tasapainossa. Lisäksi perehdytään uuden lasten voimistelun linjauksen sääntöihin ja ohjeistuksiin. Näiden avulla on tarkoitus myös yhtenäistää seuramme valmennuslinjausta.

### Harrastajamäärän kasvattaminen

Joukkuevoimistelun harrastajamäärää kasvatetaan aktivoitumalla sosiaalisessa mediassa sekä järjestämällä kaveritreenejä. Uusia joukkueita perustetaan mahdollisuuksien mukaan, ja joukkuejaot tehdään ikä- ja taitotason perusteella selkeästi.

### Osaamisen kehittäminen

Joukkueille pyritään hakemaan paikkoja liiton leirityksiin vuoden 2024 aikana. Tämä tukee sekä voimistelijan että valmentajan urapolkua olennaisesti. Valmennuksen laatua varmistetaan myös kouluttamalla valmentajia sekä sisäisesti että mahdollisuuksien mukaan myös Voimisteluliiton, TUL:n ja HLU:n koulutuksilla. Haluamme panostaa pitkäjänteiseen työhön, jotta seuramme joukkueita voidaan nähdä tulevaisuudessa taas kilpasarjoissakin.

### Vanhempien osallistaminen

Tavoitteena on myös osallistaa vanhempia enemmän seuratoimintaan, esimerkiksi johtokuntaan ja joukkueiden sisäisiin tehtäviin. Kaikille alle 15-vuotiaiden joukkueille hankitaan joukkueenjohtajat kevätkaudelle 2024. Myös vanhempien tietämystä joukkuevoimistelusta lajina ja harrastuksena on tavoitteena lisätä erilaisilla vanhempainilloilla ja esimerkiksi nutturantekokursseilla. Yritetään myös saada vanhemmat ymmärtämään kilpaurheilun peruspilareiden tärkeys harjoitusten ulkopuolellakin.

## Kilpa-aerobic

### Lajitoiminnan kehittäminen

Seuran tavoitteena kilpa-aerobicissa on valmentaa pitkäjänteisesti ja tavoitteellisesti sekä kehittää seuraa monipuolisena kilpa-aerobicin osaajana. Valmennuksen perustana on valmennusjärjestelmä, jonka tavoitteena on voimistelijoiden eteneminen voimistelu-uralla joustavasti oman motivaatio- ja taitotasonsa mukaisessa ryhmässä. Valmennusryhmien tavoitteet asetetaan ikäluokka- ja ryhmäkohtaisesti. Tavoitteena on lisätä lajin näkyvyyttä paikallisesti ja alueellisesti sekä olla aktiivisesti mukana mm. esiintymisissä ja tapahtumissa, jotta olemme tulevaisuudessa näkyvä ja haluttu harrastus myös lähipaikkakuntien lapsille ja nuorille. Tavoitteenamme on, että harrastajia on kevään 2024 jälkeen yli 60. Tulevalla kaudella osallistumme myös lajikulttuurin muutostyöhön. Teemme aktiivisesti yhteistyötä muiden seurojen kanssa, toimimme vastuullisesti ja tarjoamme turvallisen toimintaympäristön harrastaa ja kilpailla.

## Valmennus

Kilpa-aerobicin harjoittelu on tulevalla kaudella monipuolista ja määrätietoista, sisältäen lajiharjoittelun lisäksi myös muita tukitoimia. Fysioterapeutin treeniä oheisharjoitteluna jatketaan vanhempien voimistelijoiden ryhmissä kerran viikossa. Tavoitteena on saada myös nuoremmille fysioterapeutin treeni kerran kuussa. Lisäksi seuran vanhemmille kilpa-aerobicin harrastajille tarjotaan kesälle 2024 crossfit-treeni kerran viikossa.

Valmennuksessa keskitytään edelleen erityisesti treenien ohjaamiseen niin, että omatoiminen osuus treeneistä vähenee. Näin treenien laatu paranee, ja voimistelijat kehittyvät paremmin myös esimerkiksi lämmittelyjen aikana. Pidämme huolen, että myös jatkossa voimistelijoilla on oman taitotason sekä sääntöjen mukaiset kilpailuohjelmat. Tarvittaessa pyydämme apua erityisesti huippu-urheilijoidemme koreografeihin KV-valmentajilta. Treeniryhmien treenikausissa noudatetaan yhteistä linjaa treeni- ja lomamäärissä niin, että harrastaminen on kaikille yhdenvertaisempaa. Treenaamisen laatua parannetaan kausittaisilla kehityskeskusteluilla voimistelijoiden sekä vanhempien kanssa. Tällä taataan paitsi henkilökohtaisempaa valmennusta, myös voimistelijoiden sekä vanhempien sitoutumista seuratoimintaan.

Jatkamme jo perinteeksi muodostunutta kesän lajileiriä. Lisäksi osallistumme Voimisteluliiton Elite-, Talentti-, Kilpatalentti- ja Minitalenttirinkien leireille sekä avoimille leireille suunnitelman mukaisesti.

## Osaamisen kehittäminen

Kilpa-aerobicin toiminnan laadusta huolehditaan kouluttamalla valmentajia sekä sisäisesti että mahdollisuuksien mukaan myös Voimisteluliiton, TUL:n ja HLU:n koulutuksissa. Valmentajia lähetetään mahdollisimman monipuolisesti myös Liiton rinkileireille seuravalmentajaksi osaamisen kehittämiseksi sekä huippu- että kilparyhmistä. Tuomarikoulutusten osalta varmistetaan riittävä määrä riittävän taseisia tuomareita. Tuomarit osallistuvat kausittaisiin tuomariseminaareihin aktiivisesti. Kartoitetaan tuomareita jo uudelle olympiadille 2025-2028 ja perehdytään uuden sääntökirjan luonnokseen.

## Vuosikalenteri 2024

### Tammikuu 2024

- Seuran harrasteryhmien kevätkausi alkaa
- Valmennusryhmien kausi jatkuu ryhmästä riippuen läpi joululoman
- Seuran 10-v. Juhlaaala 13.1.2024
- Kisatalkoiden palaveri 23.1.2024

### Helmikuu 2024

- Ravintola Pepperin sponsoriaamiainen 17.2.2024
- Nokian kaupungin seurojen perustoiminnan tuen hakemiseen valmistautuminen
- Ystävänäpäivädisco alakouluikäisille
- Talvirieha

### Maaliskuu 2024

- Lajien kisakatselmukset seuran kilpailijoille ja vanhemmille
- Nokian kaupungin seurojen perustuen haku
- OP-kesäduunituen haku nuoren palkkaamiseksi kesätyöhön seuraan

### Huhtikuu 2024

- Seuran kevätkokous
- Salivuorojen hakeminen toimintakaudelle 2024-2025
- Joukkuevoimistelun ja kilpa-aerobicin kilpailut alkavat
- Kilpa-aerobicin Syke Cup-kilpailun järjestäminen 20.-21.4.2024
- Vappu-disco alakouluikäisille

### Toukokuu 2024

- Kevätnäytös
- Seuran kevätkausi päättyy
- Mitalikahvit kilpalajien menestyneille
- Syyskauden harraste- ja kilparyhmien valmistelu alkaa
- Syyskauden tapahtumien suunnittelu alkaa
- Syke Stara

### **Kesäkuu 2024**

- Seuratoimijoiden kesätapahtuma
- Seura järjestää lajivalmennusryhmien voimistelijoille kesäleirin
- Seura järjestää avoimen liikuntaleirin kesäkuun alussa

### **Heinäkuu 2024**

- Lajivalmennuksen kesätreenit toteutuvat valmentajien ilmoituksen mukaan
- Harrasteryhmien syyskauden ilmoittautumiset alkavat

### **Elokuu 2024**

- Lajivalmennuksen ja harrasteryhmien syyskausi alkaa
- Syyskauden tapahtumien toteutus alkaa
- Valmentajien ja ohjaajien kauden KICK-OFF-päivä
- Back to school – disco alakouluikäisille
- Syysrieha

### **Syyskuu 2024**

- Vanhempainilta
- Seurapaitapäivä
- Valmentajan päivä #kiittikoutsi
- Joukkuevoimistelun ja kilpa-aerobicin kisakatselmuksset NVS-hallilla

### **Lokakuu 2024**

- Joukkuevoimistelun ja kilpa-aerobicin kilpailut alkavat
- Syyskokouksen ja joulunäytöksen suunnittelu ja valmistelut alkavat
- Halloween – disco alakouluikäisille

### **Marraskuu 2024**

- Suomen Voimisteluliiton syyskokous
- Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) seuratuon haku seuraverkossa
- Joukkuevoimistelukilpailun järjestäminen 2.11.2024

### **Joulukuu 2024**

- Seuran syyskokous
- NVS:n joulunäytös
- Kevätkauden 2025 harrasteryhmien ilmoittautumiset alkavat
- Joulukuun disco alakouluikäisille
- Syke Stara
- 31.12.2024 seuran toimintakausi päättyy