

Voimisteilijien pokku

NAISTEN TELINEVOIMISPELU

Teema / ikävuodet	-7	7-10	10-13	13-15	16 ja yli
Ikäryhmän painopisteet	LAPSUSVAIHE <ul style="list-style-type: none"> Positiivisuus kaikkien tekemisissä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakauden syyttymisen nopea Riittävä kokonaissiikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvan ja kehityksen huomioiminen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa 	LAPSUSVAIHE <ul style="list-style-type: none"> Positiivisuus kaikkien tekemisissä Tavoitteellisesti harjoittelusta innostuminen Riittävä kokonaissiikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvan ja kehityksen huomioiminen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa 	VALINTAVAIHE <ul style="list-style-type: none"> Positiivisuus kaikkien tekemisissä Voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen Harjoittelun määrän ja laadun nouusjohtajien lisääntyminen Lajin liikevalikoiman Kasvan ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvuvyrähdysten aikana Murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen 	VALINTAVAIHE <ul style="list-style-type: none"> Positiivisuus kaikkien tekemisissä Voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen Harjoittelun määrän ja laadun nouusjohtajien lisääntyminen Lajin liikevalikoiman Kasvan ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvuvyrähdysten aikana Murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen 	HUIPPUVAIHE <ul style="list-style-type: none"> Positiivisuus kaikkien tekemisissä Kuormituksen ja palautuksen oikea suhde Huippusuorituksen saavuttaminen Kilpailujen ja voittamisen arvokäsitäminen Aikuisiksi urheilijaksi kasvaminen
Taito, fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet	Taito <ul style="list-style-type: none"> Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysisen kehittyminen <ul style="list-style-type: none"> Pituuskasvu ja painon nousu nopeaa, myös taidon oppiminen nopeaa Kehon mittaustieteen muuttuvat Lihaksen ja jänteen voimataso ei riittävä luvun pituuskasvun vaatimuksille, josta voi aiheutua luiden ylikasvusta Hermoston kehittyminen nopeaa Vaikka motorisen kehittyminen on voimakasta, hidenomtoritikka ei ole täysin kehittynyt Fyysisen harjoittelu <ul style="list-style-type: none"> Liikkuvuus Liikkuvuus harjoittelun (passiivinen) aloittaminen ala-arat, etu-tasua, sivu moilemmipuolisuus aukkierot nikkat sakk- ja hartialinja Nopeus <ul style="list-style-type: none"> Nopeus- ja koordinatio- harjoitella perusnopeuden ja ketteryyden harjoittelun mm. leikeissä ja peleissä Voima <ul style="list-style-type: none"> Voimahaarjoittelu muun harjoituksen joukossa kehohallinnan kehittämisen Kestävyys <ul style="list-style-type: none"> Peruskestävyyden harjoittelu mm. leikeissä, peleissä ja ulkoilussa Tasapaino <ul style="list-style-type: none"> Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet <ul style="list-style-type: none"> Positiivisuus kaikkien tekemisissä Onnistumisen kokeminen Tseloitumisen tukeminen Keskittymistäitojen harjoittelu Lapsi ymmärtää vain oman näkökulmasta asiasta Kielen ymmärtäminen kehityy nopeasti Pystyy keskittymään vain yksinkertaisiin ohjeisiin Uudet tilanteet usein pelottavia 	Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomioit tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa <ul style="list-style-type: none"> Liikkumisen perustaitojen vahvistaminen Monipuolinen lajitojen aikojen oppettelu Liiketoiminta- ja omainsuuksien monipuolinen harjoittelu Havaintotoimien kehittäminen Harjoittelu rutsas varioint Hyvä ilmapiritti taitojen oppimisen tukemiseksi Pyrörien liikkeiden harjoittelu molemmpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Taito <ul style="list-style-type: none"> Laajan liikevalikoiman harjoittelu aikaisemmin optun perustalle Lajitaitojen tekniikan ymmärtämisen ja havainnointi Muissa vaikeassa väkenteen oppimiseksi ja siihen vaadittavan työn tekemiseksi Harjoitteiden rutsas varioint Hyvä ilmapiritti taitojen oppimisen tukemiseksi Pyrörien liikkeiden harjoittelu molemmpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysisen kehittyminen <ul style="list-style-type: none"> Perusnopeuden ja ketteryyden harjoittelun mm. leikeissä ja peleissä Voimahaarjoittelu muun harjoituksen joukossa kehohallinnan kehittämisen Kestävyys <ul style="list-style-type: none"> Peruskestävyyden harjoittelu mm. leikeissä, peleissä ja ulkoilussa Tasapaino <ul style="list-style-type: none"> Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet <ul style="list-style-type: none"> Positiivisuus kaikkien tekemisissä Onnistumisen kokeminen Tseloitumisen tukeminen Keskittymistäitojen harjoittelu Lapsi ymmärtää vain oman näkökulmasta asiasta Kielen ymmärtäminen kehityy nopeasti Pystyy keskittymään vain yksinkertaisiin ohjeisiin Uudet tilanteet usein pelottavia 	Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomioit tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa <ul style="list-style-type: none"> Liikkumisen perustaitojen vahvistaminen Monipuolinen lajitojen aikojen oppettelu Liiketoiminta- ja omainsuuksien monipuolinen harjoittelu Havaintotoimien kehittäminen Harjoittelu rutsas varioint Hyvä ilmapiritti taitojen oppimisen tukemiseksi Pyrörien liikkeiden harjoittelu molemmpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Taito <ul style="list-style-type: none"> Laajan liikevalikoiman harjoittelu aikaisemmin optun perustalle Lajitaitojen tekniikan ymmärtämisen ja havainnointi Muissa vaikeassa väkenteen oppimiseksi ja siihen vaadittavan työn tekemiseksi Harjoitteiden rutsas varioint Hyvä ilmapiritti taitojen oppimisen tukemiseksi Pyrörien liikkeiden harjoittelu molemmpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysisen kehittyminen <ul style="list-style-type: none"> Perusnopeuden ja ketteryyden harjoittelun mm. leikeissä ja peleissä Voimahaarjoittelu muun harjoituksen joukossa kehohallinnan kehittämisen Kestävyys <ul style="list-style-type: none"> Peruskestävyyden harjoittelu mm. leikeissä, peleissä ja ulkoilussa Tasapaino <ul style="list-style-type: none"> Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet <ul style="list-style-type: none"> Positiivisuus kaikkien tekemisissä Onnistumisen kokeminen Tseloitumisen tukeminen Keskittymistäitojen harjoittelu Lapsi ymmärtää vain oman näkökulmasta asiasta Kielen ymmärtäminen kehityy nopeasti Pystyy keskittymään vain yksinkertaisiin ohjeisiin Uudet tilanteet usein pelottavia 	Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomioit tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa <ul style="list-style-type: none"> Liikkumisen perustaitojen vahvistaminen Monipuolinen lajitojen aikojen oppettelu Liiketoiminta- ja omainsuuksien monipuolinen harjoittelu Havaintotoimien kehittäminen Harjoittelu rutsas varioint Hyvä ilmapiritti taitojen oppimisen tukemiseksi Pyrörien liikkeiden harjoittelu molemmpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Taito <ul style="list-style-type: none"> Laajan liikevalikoiman harjoittelu aikaisemmin optun perustalle Lajitaitojen tekniikan ymmärtämisen ja havainnointi Muissa vaikeassa väkenteen oppimiseksi ja siihen vaadittavan työn tekemiseksi Harjoitteiden rutsas varioint Hyvä ilmapiritti taitojen oppimisen tukemiseksi Pyrörien liikkeiden harjoittelu molemmpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysisen kehittyminen <ul style="list-style-type: none"> Perusnopeuden ja ketteryyden harjoittelun mm. leikeissä ja peleissä Voimahaarjoittelu muun harjoituksen joukossa kehohallinnan kehittämisen Kestävyys <ul style="list-style-type: none"> Peruskestävyyden harjoittelu mm. leikeissä, peleissä ja ulkoilussa Tasapaino <ul style="list-style-type: none"> Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet <ul style="list-style-type: none"> Positiivisuus kaikkien tekemisissä Onnistumisen kokeminen Tseloitumisen tukeminen Keskittymistäitojen harjoittelu Lapsi ymmärtää vain oman näkökulmasta asiasta Kielen ymmärtäminen kehityy nopeasti Pystyy keskittymään vain yksinkertaisiin ohjeisiin Uudet tilanteet usein pelottavia 	HUIPPUVAIHE <ul style="list-style-type: none"> Positiivisuus kaikkien tekemisissä Kuormituksen ja palautuksen oikea suhde Huippusuorituksen saavuttaminen Kilpailujen ja voittamisen arvokäsitäminen Aikuisiksi urheilijaksi kasvaminen
Lajitaidot	<ul style="list-style-type: none"> Motoristen taitojen hankinta Talteenpidon aikojen oppettelu Trampoliinharjoittelu A-osat ja B-osien kehittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> Pääpaino ominaisuuksien ja perustaitojen kehittämisessä Trampoliinharjoittelu A-osat, B-osat ja C-osien kehittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> Teknisesti vaikeiden liikkeiden kehittäminen perustuen Trampoliinharjoittelu ja ominaisuuksiin Trampoliinharjoittelu B-osat, C-osat ja D-osien kehittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> Teknisesti vaikeiden liikkeiden ja likeyhdistelmien kehittäminen Trampoliinharjoittelu C-osat, D-osat, E-osat ja F ja G-osien kehittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> Teknisesti vaikeiden liikkeiden ja likeyhdistelmien kehittäminen Trampoliinharjoittelu D-osat, E-osat, F-osat ja G-osat
Valmennus	Harjoittelu leikinnomista ja monipuolista perusominaisuuksien ja lajitojen kehittämistä. Lajista innostuminen ja lajirakauden syyttymisen	Harjoittelu leikinnomista ja monipuolista voimistelun perusominaisuuksien ja lajitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista	Yksilöllisen valmennuksen aloittaminen. Fyysisen ominaisuuksien kehittäminen ja perusliikkeiden ja -liikkeyhdistelmien monipuolinen harjoittaminen sekä kilpailuteorian naututtaminen. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja tunnetilojen hallinta	Valmennus yksilöllistä ja vuoropuhelua. Vaativampien liikkeiden ja yhdistelmien monipuolisen harjoittamisen sekä harjoitusta ja kilpailuteoria naututtaminen. Yhteistyö muiden valmentajien kanssa ja vaativampien harjoitusten hallitseminen	Valmennus vuoropuhelua ja yhdessä tavoiteltiin pyrkimistä. Huippusuorituksen ja monipuolisuuden talojen saavuttaminen sekä huippusuorituksen elämäntapa naututtaminen. Sisäisen motivaation vahvistaminen, tunnetilojen hallinta, kilpailuteorian hallitseminen
Lajiharjoitusmäärä	sisältää laji- ja ohjesarjoittelun, kuten trampoliiniin, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn	sisältää laji- ja ohjesarjoittelun, kuten trampoliiniin, tanssin, baletin, persuviaimistelun, ilmaisutaidon / musiikin tulkinnan, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn	sisältää laji- ja ohjesarjoittelun, kuten trampoliiniin, tanssin, baletin, persuviaimistelun, ilmaisutaidon / musiikin tulkinnan, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn	sisältää laji- ja ohjesarjoittelun, kuten trampoliiniin, tanssin, baletin, persuviaimistelun, ilmaisutaidon / musiikin tulkinnan, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn	sisältää laji- ja ohjesarjoittelun, kuten trampoliiniin, tanssin, baletin, persuviaimistelun, ilmaisutaidon / musiikin tulkinnan, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn
Muu liikunta / ulkoilu	sisältää pelit, leikit, koulukunnan, ulkoilut tms.	sisältää pelit, leikit, koulukunnan, ulkoilut ja muut liikuntatarrastukset tms.	sisältää pelit, leikit, koulukunnan, ulkoilut ja muut liikuntatarrastukset tms.	sisältää pelit, leikit, koulukunnan, ulkoilut ja muut liikuntatarrastukset tms.	sisältää pelit, leikit, koulukunnan, ulkoilut ja muut liikuntatarrastukset tms.
Kokonaissiikuntamäärä	20 h/vko Varhaiskasvatuksen liikkun suositukset, STM	20 h/vko Kouluikäisten liikkun suosituksat, NS	20-30 h/vko	20-30 h/vko	20-30 h/vko
Leirit	Treenipäivät / hieman pidemmät harjoitukset 5-10 pv/v	Treenipäivät / hieman pidemmät harjoitukset 5-10 pv/v	Treenipäivät / hieman pidemmät harjoitukset 5-10 pv/v	Treenipäivät / hieman pidemmät harjoitukset 5-10 pv/v	Treenipäivät / hieman pidemmät harjoitukset 5-10 pv/v
Suunnittelu ja seuranta	Valmennuksen tuntuksuuuunittelu Läsnäolo seuranta Ominaisuudet ja lajitaito- ja hopeamerkit Loukautumisen ennaltaehkäiseminen huolimalla riittävästä monipuolisesta liikunnasta ja perustaitojen kehittämisestä	Valmennuksen tuntu-, viikko-, kausi- ja pitkänjäntämisen suunnittelu Läsnäolo seuranta Ominaisuudet ja lajitaito- ja hopeamerkit Loukautumisen ennaltaehkäiseminen huolimalla riittävästä monipuolisesta liikunnasta ja perustaitojen kehittämisestä	Valmennuksen tuntu-, viikko-, kausi- ja pitkänjäntämisen suunnittelu Läsnäolo seuranta Ominaisuudet ja lajitaito- ja hopeamerkit Loukautumisen ennaltaehkäiseminen huolimalla riittävästä monipuolisesta liikunnasta ja perustaitojen kehittämisestä	Valmennuksen tuntu-, viikko-, kausi- ja pitkänjäntämisen suunnittelu Läsnäolo seuranta Ominaisuudet ja lajitaito- ja hopeamerkit Loukautumisen ennaltaehkäiseminen huolimalla riittävästä monipuolisesta liikunnasta ja perustaitojen kehittämisestä	Valmennuksen tuntu-, viikko-, kausi- ja pitkänjäntämisen suunnittelu Läsnäolo seuranta Ominaisuudet ja lajitaito- ja hopeamerkit Loukautumisen ennaltaehkäiseminen huolimalla riittävästä monipuolisesta liikunnasta ja perustaitojen kehittämisestä
Ryhmäko	noin 8 voimistelija/valmentaja	noin 8 voimistelija/valmentaja	noin 8 voimistelija/valmentaja	noin 8 voimistelija/valmentaja	noin 8 voimistelija/valmentaja
Kilpaileminen	Enintään 4 kilpailu/vuosi Kansalliset kilpailut Voimistelu Asema	Enintään 8 kilpailu/vuosi Kansalliset kilpailut Voimistelu Asema Kilpailun luokkakilpailut	Enintään 8 kilpailu/vuosi Kansalliset ja kansainväliset kilpailut Kilpailun luokkakilpailut Majakkuuiliin luokkakilpailut Kansainväliset kutsukilpailut	Enintään 14 kilpailu/vuosi Kansalliset ja kansainväliset kilpailut Majakkuuiliin luokkakilpailut FinGym, SM-Kilpailut, Kansainväliset kutsukilpailut Kansainväliset arvokilpailut JPM, PEM, JEM, EYOF, YOG	Enintään 20 kilpailu/vuosi Kansalliset ja kansainväliset kilpailut Majakkuuiliin luokkakilpailut FinGym, SM-Kilpailut Kansainväliset arvokilpailut PM, PEM, EM, Mansalinnat, MM, Test Event, Olympialaiset
Testit ja tarkastukset	Fyysiset ominaisuudet Ryhtitarkastus Terveystarkastus - Neuvola, Kouluterveydenhuolto Liiketestit: pronsimerkki ja hopeamerkki	Fyysiset ominaisuudet Ryhtitarkastus Terveystarkastus - Kouluterveydenhuolto Liiketestit: kultamerkki ja timanttimerkki	Fyysiset ominaisuudet Lihastaspainotestit Urheilijan terveystarkastus Liiketestit	Fyysiset ominaisuudet Lihastaspainotestit Urheilijan terveystarkastus Liiketestit	Fyysiset ominaisuudet Lihastaspainotestit Urheilijan terveystarkastus Liiketestit Kuormituksen ja palautumisen seurantatesti
Teema / ikävuodet	-7	7-10	10-13	13-15	16 ja yli
Tukitoimet	Liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta viestittäminen perheelle Ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa	Valmentajan johtama asiantuntijajärjestelmä, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta. Tanssin/baletinopettaja Fysioterapeutin/urheilulääkäriin palvelut Säännöllinen läshuolto (hieronta) Ravitusasiantuntijan palvelut Urheilupsykologin apu valmennustarpeissa ADT-ohjaus	Valmentajan johtama asiantuntijajärjestelmä, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta. Tanssin/baletinopettaja Fysioterapeutin/urheilulääkäriin palvelut Säännöllinen läshuolto (hieronta) Ravitusasiantuntijan palvelut Urheilupsykologin apu valmennustarpeissa ADT-ohjaus	Valmentajan johtama asiantuntijajärjestelmä, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta. Tanssin/baletinopettaja Fysioterapeutin/urheilulääkäriin palvelut Säännöllinen läshuolto (hieronta) Ravitusasiantuntijan palvelut Urheilupsykologin apu valmennustarpeissa ADT-ohjaus	Valmentajan johtama asiantuntijajärjestelmä, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta. Tanssin/baletinopettaja Fysioterapeutin/urheilulääkäriin palvelut Säännöllinen läshuolto (hieronta) Ravitusasiantuntijan palvelut Urheilupsykologin apu valmennustarpeissa ADT-ohjaus
Valmentaja	Osaaminen ja koulutus: Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen Lapsen perusteiden hallitseminen ja oppettaminen lapsille Lapsen valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa Motivoinen kouluttautumaan ja kehittämällä itseään valmentajana Koulutusta valmentaja, vähintään - Jumpakouluharjoitus - Lajivalmentajan peruskoulutus (I-TASO) - Tai muu vastaava osaaminen - Koulutusopetus Rooli Luotettava aikuinen Innostaa lasta voimistelun ja liikkuamisen Esikuva Avimet ja luottamukselliset välit lapseen ja hänen huoltajiinsa; hyvä tiedonkuku	Osaaminen ja koulutus: Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen Lapsen perusteiden hallitseminen ja oppettaminen lapsille Lapsen valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa Motivoinen kouluttautumaan ja kehittämällä itseään valmentajana ja tuomarina (säätöntuntemus) Koulutusta ammattivalmentaja, vähintään - Lajivalmentajan jatkokoulutus (II-TASO) - IIG-n akademia L1 tai muu vastaava osaaminen Rooli Valmennustiimin johtajana toimiminen Luotettava aikuinen Innostaa lasta voimistelun ja liikkuamisen Esikuva Avimet ja luottamukselliset välit lapseen ja hänen huoltajiinsa; hänen huoltajiinsa ja koulumaailman; hyvä tiedonkuku	Osaaminen ja koulutus: Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen Lapsen perusteiden hallitseminen ja oppettaminen lapsille Lapsen valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa Motivoinen kouluttautumaan ja kehittämällä itseään valmentajana ja tuomarina (säätöntuntemus) Koulutusta ammattivalmentaja, vähintään - Lajivalmentajan jatkokoulutus (III-TASO) - IIG-n akademia L2 tai muu vastaava osaaminen Rooli Valmennustiimin johtajana toimiminen Luotettava aikuinen Roomilla ja esikuvana Innostaa ja kannustaa voimistelija tavoitteelliseen harjoitteluun Murosian mukanaan tuomien muustojen ymmärtämisen ja urheilijaksi kasvun tukeminen Tukee yhteistyön muiden valmentajien kanssa Avimet ja luottamukselliset välit voimistelija, hänen huoltajiinsa ja koulumaailman; hyvä tiedonkuku	Osaaminen ja koulutus: Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen Lapsen perusteiden hallitseminen ja oppettaminen lapsille Lapsen valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa Motivoinen kouluttautumaan ja kehittämällä itseään valmentajana ja tuomarina (säätöntuntemus) Koulutusta ammattivalmentaja, vähintään - Lajivalmentajan jatkokoulutus (III-TASO) - IIG-n akademia L2 tai muu vastaava osaaminen Rooli Valmennustiimin johtajana toimiminen Luotettava aikuinen Roomilla ja esikuvana Innostaa ja kannustaa voimistelija tavoitteelliseen harjoitteluun Murosian mukanaan tuomien muustojen ymmärtämisen ja urheilijaksi kasvun tukeminen Tukee yhteistyön muiden valmentajien kanssa Avimet ja luottamukselliset välit voimistelija, hänen huoltajiinsa ja koulumaailman; hyvä tiedonkuku	Osaaminen ja koulutus: Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen Lapsen perusteiden hallitseminen ja oppettaminen lapsille Lapsen valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa Motivoinen kouluttautumaan ja kehittämällä itseään valmentajana ja tuomarina (säätöntuntemus) Koulutusta ammattivalmentaja, vähintään - Lajivalmentajan jatkokoulutus (IV tai V TASO) - IIG-n akademia L3 tai muu vastaava osaaminen Rooli Valmennustiimin johtajana toimiminen Luotettava aikuinen Roomilla ja esikuvana, positiivinen, mutta vaativa Innostaa ja kannustaa voimistelija suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun ja sen seurantaan Muros- ja aksian mukanaan tuomien muustojen ymmärtämisen ja urheilijaksi kasvun tukeminen Ohjaa valmentajien ymmärtämisen huippu-urheiluun asettamat vaatimukset päättävään valintaan. "Voimistelijat valimat 24/7" Tukee yhteistyön muiden valmentajien kanssa ja samallaen tukeen kotoisin, ajankäytön suunnittelussa ja hallinnassa tukemisen Hyvä yhteistyö muiden valmentajien kanssa Tukee yhdessä huoltajan ja koulu-opettajien kanssa voimistelun kasvua huippu-urheilijaksi
Urheilijaksi kasvu ja arjen hallinta	"Kokeile ja innosta" -aktiivinen voimistelu-uran aloitus Urheilullinen elämäntapa Terveellisestä ruokavaliosta, riittävästä levosta ja arkiliikunnasta huolehtiminen Ajankäyttö/vrk: uni 10 h, liikuntaa 2-3 h Ruokailukerrat/vrk: 5-7 x Huippu-urheilijaksi kasvaminen Harjoitustilanteissa viihtyminen Voimistelun ilon löytäminen Lajiliikkeistä innostuminen Ryhmässä toimivan oppiminen	"Oppi ja omaksu" -voimistelun perusliikkeiden ja ominaisuuksien opettaminen Urheilullinen elämäntapa Urheilullisen elämäntavan kasvaminen Terveellisestä ruokavaliosta, riittävästä levosta ja arkiliikunnasta huolehtiminen Ajankäyttö/vrk: uni 8-10 h, liikuntaa 3 h Ruokailukerrat/vrk: 5-7 x Huippu-urheilijaksi kasvaminen Harjoitustilanteissa viihtyminen Voimistelun ilon löytäminen ja säilyttäminen Säännöllisestä lajiharjoittelusta innostuminen Oppimista kiinnostuminen Harjoittelun merkityksen oppimiselle ymmärtäminen Ryhmän merkityksen kasvaminen Kilpailuamisen opettelu	"Harjoittele ja kilpaille" -kilpaurheilijaksi kasvaminen Urheilullinen elämäntapa Terveisessä elämäntapaa ravinnosta huolehtiminen Urheilun elämäntapa Terveisessä ruokavaliosta ja riittävästi levon merkityksen ymmärtäminen Ajankäyttö/vrk: uni 8-10 h, liikuntaa 3-6 h Ruokailukerrat/vrk: 5-7 x Huippu-urheilijaksi kasvaminen Harjoitustilanteissa nauttiminen Voimistelun ilon säilyttäminen Harjoittelun laadun merkityksen tiedostaminen Itsenäisempään harjoitteluun oppettelu Omien vahvuuksien tunnistaminen ja laatuun vahvistaminen Ryhmän ja ystävien tärkeän merkityksen tunnistaminen Halu menestyä kasvaminen Palauteiden ja pettymysten käsittelemiseen opettelu Säännölliseen kilpailuun totuttaminen	"Kehity ja menesty" -voittaminen oppimisen kaikilla tasoilla Urheilullinen elämäntapa Huippu-urheilijan elämäntapaa kasvaminen Terveisessä ruokavaliosta ja säännöllisessä unirytmien merkityksen ymmärtäminen ja käsittelemisestä totuttaminen Ajankäyttö/vrk: uni 8-10 h, liikuntaa 4-6 h Ruokailukerrat/vrk: 5-7 x Huippu-urheilijaksi kasvaminen Harjoitustilanteissa nauttiminen Voimistelun ilon säilyttäminen Laadun merkityksen ymmärtäminen Itsenäisen harjoittelun perusteiden osaaminen Orien vahvuuksien tunnistaminen ja laatuun vahvistaminen Kehon muutosten vaikutuksen harjoitteluun ymmärtäminen Arjen vaihtojen merkityksen päättävyyden merkityksen ymmärtäminen Palauteiden ja pettymysten käsittelemiseen opettelu Kilpailuun totuttaminen Vuuroukautuksen kasvaminen valmentajan ja erisidoryhmien laadun ja tavoitteisiin sitoutuminen voimasissa; selkeiden sopimusten laatiminen eri osapuoien välillä	"Valloita ja voitaa" -kansainvälinen ura Urheilullinen elämäntapa Huippu-urheilijan elämäntapaa kasvaminen Terveisessä ruokavaliosta ja säännöllisessä unirytmien merkityksen ymmärtäminen ja käsittelemisestä totuttaminen Ajankäyttö/vrk: uni 8-10 h, liikuntaa 4-6 h Ruokailukerrat/vrk: 5-7 x Huippu-urheilijaksi kasvaminen Huippu-urheilijan elämäntapa nauttiminen, voimistelun ilon säilyttäminen Systemaattista, tavoitteellista valmentautumista ja siihen liittyvää pitkäotista valmennustarpeita Onnistumisen ja menestyksen uskomisen Haluun kehityksensä ylittämiseen Hyvä tiedonkuku, hyvä roomilla, hyvä kilpailija - ominaisuuksien tunnistaminen Vuuroukautuksen edelleen kasvaminen valmentajan ja erisidoryhmien kanssa Pitkin aikajän tavoiteltiin sitoutuminen; selkeiden sopimusten laatiminen eri osapuoien välillä
Teema / ikävuodet	-7	7-10	10-13	13-15	16 ja yli
Kodin rooli	Kuljeta, kustanna, kannusta Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja kokonaissiikuntamäärästä huolehtiminen Ravinnosta ja levosta huolehtiminen Yhteistyö valmentajan kanssa	Kuljeta, kustanna, kannusta Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja kokonaissiikuntamäärästä huolehtiminen Omaoimisen harjoittelun tukeminen Ravinnosta ja levosta huolehtiminen Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa Tutustu seuratoimintaan ja seuran toimintoihin	Kuljeta, kustanna, kannusta Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja kokonaissiikuntamäärästä huolehtiminen Omaoimisen harjoittelun tukeminen Ravinnosta ja levosta huolehtiminen Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa Urheilu tukevan työkalun valitseminen	Kuljeta, kustanna, kannusta Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja kokonaissiikuntamäärästä huolehtiminen Omaoimisen harjoittelun tukeminen Ymmärtää lisääntyvän harjoittelun asettamat vaatimukset Auttaa nuorta rakentamaan toimivan päivärytmin lepoineen ja ruokailun Tuntu voimistelijan tukiverkoston jäsenen Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa Urheilukalujen valinnassa tukeminen	Ymmärtää, kannustaa ja arvostaa voimistelijan huippu-urheilun hyviä tekemisiä Taloudellinen tukija Auttaa ajankäytön suunnittelussa ja päivittäisen kokonais-rakentamisessa Tuntu voimistelijan tukiverkoston jäsenen Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa Urheilukalujen valinnassa tukeminen
Koulu ja opiskelu	Yhteistyö päiväkodin / koulun, kodin ja valmennustiimin kanssa tärkeää Liikuntaleikkikoulu Esikoulu	Yhteistyö koulun, kodin ja valmennustiimin kanssa tärkeää Liikuntapainotteinen alakoulu Urheilukatemia	Yhteistyö koulun, kodin ja valmennustiimin kanssa tärkeää Liikuntapainotteinen alakoulu Urheilukatemia	Yhteistyö koulun, kodin ja valmennustiimin kanssa tärkeää Urheilukoulu Urheilukatemia	Yhteistyö koulun, opiskele- / työpaikan, kodin ja valmennustiimin kanssa tärkeää Urheilukoulu Urheilukatemia
Seuran rooli	Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen Tukee yhteistyötä Voimisteluliiton ja muiden yhteistyötoimijojen kanssa Positiivinen seurahenki	Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen Tukee yhteistyötä Voimisteluliiton ja muiden yhteistyötoimijojen kanssa Positiivinen seurahenki	Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen Tukee yhteistyötä Voimisteluliiton ja muiden yhteistyötoimijojen kanssa Positiivinen seurahenki	Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen Tukee yhteistyötä Voimisteluliiton ja muiden yhteistyötoimijojen kanssa Tukee urheilijoita taloudellisesti Positiivinen seurahenki	Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen Tukee yhteistyötä Voimisteluliiton ja muiden yhteistyötoimijojen kanssa Tukee urheilijoita taloudellisesti Positiivinen seurahenki
Liiton rooli	Tarjota laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen perkyvä seuroja Tekee olusluhtien kehittämistä Tukee huippu-urheilun ja lajitoiminnan kehitystä Kehtää lajin kansallista kilpailujärjestelmää Kehtää lajin valmennusjärjestelmää	Tarjota laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen perkyvä seuroja Tekee olusluhtien kehittämistä Etsi ratkaisuja urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi Tukee huippu-urheilun ja lajitoiminnan kehitystä Kehtää lajin kansallista kilpailujärjestelmää Kehtää lajin valmennusjärjestelmää Järjestää liittohotoista valmennusmuutinta (Alueinorivymäleiritys)	Tarjota laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen perkyvä seuroja Tekee olusluhtien kehittämistä Etsi ratkaisuja urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi Tukee huippu-urheilun ja lajitoiminnan kehitystä Kehtää lajin kansallista kilpailujärjestelmää Kehtää lajin valmennusjärjestelmää Järjestää liittohotoista valmennusmuutinta (Minorivymäleiritys)	Tarjota laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen perkyvä seuroja Tekee olusluhtien kehittämistä Etsi ratkaisuja urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi sekä kokonaisvaltaisen valmennuksen tukemiseksi Tukee huippu-urheilun ja lajitoiminnan kehitystä Kehtää lajin kansallista kilpailujärjestelmää Kehtää lajin valmennusjärjestelmää Järjestää liittohotoista valmennusmuutinta (EYOF-ryhmän / Tyttöjen majajoukuerkilieritys)	Tarjota laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen perkyvä seuroja Tekee olusluhtien kehittämistä Etsi ratkaisuja urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi sekä kokonaisvaltaisen valmennuksen tukemiseksi Tukee huippu-urheilun ja lajitoiminnan kehitystä Kehtää lajin kansallista kilpailujärjestelmää Kehtää lajin valmennusjärjestelmää Järjestää liittohotoista valmennusmuutinta (EYOF-ryhmän / Tyttöjen majajoukuerkilieritys)
Olosuhteet	Turvallinen toimintaympäristö Harjoittelu koulujen saaleissa, harrastusaaleissa ja telinesaaleissa	Turvallinen toimintaympäristö Harjoittelu harrastusaaleissa ja telinesaaleissa	Turvallinen toimintaympäristö Harjoittelu telinesaaleissa, huippuvoimistelun tarkoitetuissa saaleissa ja alueellissa valmenn		