SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Voimistelijan polku

KILPA-AEROBIC

Teema / Ikävuodet	0–8	9–11	12–14	15–17	18 ja yli
Ikäryhmän painopisteet	**LAPSUUSVAIHE** • Positiivisuus kaikessa tekemisessä • Urheilusta innostuminen ja lajirakkauden syntyminen • Riittävä kokonaisliikuntamäärä • Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu • Kasvun ja kehityksen huomioiminen • Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa		**VALINTAVAIHE** • Positiivisuus kaikessa tekemisessä • Voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen • Harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen • Laajan liikevalikoiman saavuttaminen • Kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdyksen aikana • Murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen		**HUIPPUVAIHE** • Kuormituksen ja palautumisen oikea suhde • Huippusuorituksen saavuttaminen • Kilpaileminen ja voittaminen arvokilpailuissa • Aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen
Taito, fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet	**TAITO** • Liikumisen perustaitojen harjoittelu • Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle • Voimistelun perusteiden monipuolinen harjoittelu • Lajitaitojen alkeita **FYYSINEN KEHITTYMINEN** • Pituuskasvu ja painon nousu nopeaa, myös taidon oppiminen nopeaa • Kehon mittasuhteet muuttuvat • Lihaksen ja jänteen voimataso ei riittävä luun pituuskasvun vaatimuksille, joka voi aiheuttaa luiden ylirasitustiloja • Hermoston kehittyminen nopeaa • Vaikka motorinen kehittyminen on voimakasta, hienomotoriikka ei ole täysin kehittynyt **FYYSINEN HARJOITTELU** **Liikkuvuus** • Passiivisen liikkuvuusharjoittelun aloittaminen • Etu- takalinja • Sivulinja • Molemminpuolisuus **Nopeus** • Nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • Perusnopeuden ja ketteryyden harjoittaminen leikkien ja pelien avulla **Voima** • Voimaharjoittelu muun harjoittelun joukossa • Kehonhallinan opettelu **Kestävyys** • Peruskestävyys • Pelit, leikit ja ulkoilu **Tasapaino** • Tasapaino koordination ja taitojen oppimisen perusta **PSYYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET** • Positiivisuus kaikessa tekemisessä • Onnistumisen kokeminen • Itseluottamuksen tukeminen • Keskittymistaitojen harjoitteleminen • Lapsi ymmärtää vain oman näkökulmansa asiasta • Kielen ymmärtäminen kehittyy nopeasti • Pystyy keskittymään vain yksinkertaisiin ohjeisiin • Uudet tilanteet usein pelottavia	**Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa** **TAITO** • Liikkumisen perustaitojen vahvistaminen • Laadun vaatiminen perusvoimistelussa • Monipuolinen lajitaitojen alkeiden opettelu • Monipuolinen lajitaitojen kehittely aiemmin opitun perusteella • Lajiliikkeiden ydinkohtien oppiminen • Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi • Harjoittelun runsas variointi • Hyvä ilmapiiri tatiojen oppimisen tukemiseksi • Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti • Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle **FYYSINEN KEHITTYMINEN** • Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin • Sydänlihas kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehittyy • Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset • Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät **FYYSINEN HARJOITTELU** **Liikkuvuus** • Molemminpuoleinen liikuvuus on ikäkauden tärkein ominaisuus • Aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus • Puhtaat spagaatilinjat **Nopeus** • Nopeus on ikäkauden painopiste ja mukana jokaisessa harjoituksessa • Monipuolisten motoristen taitojen, koordinaation, rytmitajun ja liiketiheyden kehittämien • Liikenopeus **Voima** • Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima. (Ilman lisäpainoja) • Puhtaat liikeradat tulevaisuuden voimaharjoittelun tueksi **Kestävyys** • Peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen lajiharjoitusten ulkopuolella **Tasapaino** **PSYYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET** • Positiivisuus kaikessa tekemisessä ja onnistumisten kokeminen • Itseluottamuksen tukeminen • Lapsi oppii mallista • Mielikuvitus kukoistaa ja uuden kokeileminen kiinnostaa • Harjoittelun monipuolisus mielenkiinnon säilyttämiseksi • Haluaa olla keskipisteenä • Oppii ymmärtämään sääntöjä ja ohjeita • Kilpailu- ja harjoitustilanteeseen keskittymisen opetteleminen • Kilpailuihin valmistautumisrutiinien muodostuminen • Kilpailujännityksen hallitsemisen opetteleminen • Harjoittelu mielummin ryhmässä kuin yksilönä • Omatoimisuuden opettelu kilpailu- ja leiritilanteissa	**Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa** **TAITO** • Laajan liikevalikoiman harjoittelu aikaisemmin opitun perustalle • Monipuolisten voimistelun perustaitojen vahvistaminen • Lajitaitojen tekniikan ymmärtäminen ja havainnointi • Toistomäärät suuria • Motivaatio vaikeampien liikkeiden oppimiseksi ja siihen vaadittavan työn tekemiseksi • Harjoitteiden runsas variointi • Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi • Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle **FYYSINEN KEHITTYMINEN** • Kasvupyrähdys alkaa tytöillä • Yksilöllisen kasvupyrähdyksen huomioiminen tärkeää tyyppivammojen ehkäisemiseksi • Pienet lihasryhmät kehittyvät, kehon osien kasvu eriaikaista • Keskushermosto lähes täydellisesti kehittynyt **FYYSINEN HARJOITTELU** **Liikkuvuus** • Kasvupyrähdyksen huomioiminen • Lihastasapaino • Kehittäminen/ylläpito • Henkilökohtaiset kehityskohteet **Nopeus** • Nopeustaitavuus • Kasvupyrähdyksen aikana erityisesti liiketiheyden ja rytmitajun harjoittelu • Nopeusharjoittelun psyykkisten tekijöiden kehittäminen **Voima** • Lajinomainen kesto- ja nopeusvoima • Kasvupyrähdyksen aikana hyppäämisen kontrollointi • Voimaharjoittelun opettelu omalla kehonpainolla **Kestävyys** • Peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen • Aerobista harjoittelua tulisi olla päivittäin jossain muodossa vähintään 30 min • Eri syketasojen monipuolinen käyttö murrosikään tultaessa **PSYYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET** • Onnistumisten kokeminen • Itseluottamuksen tukeminen • Murrosiässä kehon muutokset johtavat usein turhautumiseen ja häpeän tunteeseen • Yhteistyökyky ja vastuuntuntoisuus lisääntyvät • Tavoitteiden asettamisen opettelu • Psyykkisten taitojen ja niiden arvioinnin kehittyminen harjoittelussa ja kilpailuissa • Kilpailuihin valmistautumisruutinien tarkentuminen • Suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitsemisen opetteleminen • Kilpailemaan oppiminen ja kilpailutilanteeseen liittyvien paineiden hallitsemisen opetteleminen	**Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa** **TAITO** • Vaikeimpien lajiliikkeiden kehittely yksilöllisessä tahdissa aiemmin opitun perusteella • Suuri määrä toistoja • Harjoittelun runsas variointi eri menetelmien avulla (välineet, aistit, ympäristö) • Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi **FYYSINEN KEHITTYMINEN** • Tytöillä kasvupyrähdys hidastuu, pojilla kasvupyrähdys vielä vauhdissa • Luuston kasvu jatkuu • Hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyvät **FYYSINEN HARJOITTELU** **Liikkuvuus** • Henkilökohtaiset kehityskohteet • Hyvä lihastasapaino • Aktiivisen liikkuvuuden lisääminen • Passiivisen liikkuvuuden ylläpito **Nopeus** • Lajinomainen nopeustaitavuus ja liikenopeus • Räjähtävänopeus • Voima • Vaste voimaharjoitteluun hyvä • Lajinomainen voimaharjoittelu • Murrosiän jälkeen lisäpainojen ottaminen mukaan harjoitteluun **Kestävyys** • Huoltava peruskestävyys palautumiseen ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn • Lajinomainen maksimikestävyys • Anaerobinen harjoittelu • Henkilökohtaisten sykekynnysten määrittäminen harjoittelun tueksi **PSYYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET** • Tavoitteenasettelun merkityksen kertaaminen ja ymmärtäminen • Kriittinen ajattelu hyvin kehittynyttä • Tarve itsenäisyyteen ja päätöksen tekoon • Kilpailuihin valmistautumisrutiinien tarkentuminen • Suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallinta erilaisin keinoin • Paineensietokyky kansainvälisissä kilpailuissa • Murrosiän huomioiminen valmennuksessa • Itsearviointitaitojen kehittyminen	**TAITO** • Lajiliikkeiden automaatiotason saavuttaminen • Liikkeiden jatkuva kehittämien ja ylläpito • Liikkeiden monipuolisen variointikyvyn ja liikeilmaisun kehittäminen **FYYSINEN HARJOITTELU** **Liikkuvuus** • Ylläpito • Henkilökohtaiset kehityskohteet • Hyvä lihastasapaino • Aktiivisen liikkuvuuden lisääminen **Nopeus** • Lajinomainen nopeustaitavuus • Räjähtävänopeus **Voima** • Lajinomainen kesto-, nopeus ja maksimivoima • Harjoittelu lisäpainoilla **Kestävyys** • Kestävyysharjoittelu lajinomaisin liikkein • Huoltava peruskestävyys palautumiseen ja loukkantumisten ennaltaehkäisyyn • Lajinomainen maksimikestävyys • Henkilökohtaisten sykekynnysten kartoittaminen **PSYYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET** • Urheilijan arjen hallinta • Urheilijan tulee olla vastuuntuntoinen ja hyväksyä oman toiminnan seurausket • Halu itsensä kehittämiseen • Itsearviointi ja oman kehon tuntemus harjoittelussa • Paineiden hallitseminen kansainvälisissä kilpailuissa • Esikuvana oleminen ja mediakäyttäytyminen
Lajitaidot	• Perusaskeleiden hallinta perusmuodossa • Lajiliikkeiden ydinkohtien harjoittelu oikeilla tekniikoilla • ND sarjan pakollisten liikkeiden harjoittelu • Tutustuminen AG1 sarjan liikkeisiin • Akrobatian alkeet ja harjoittelu. Kärrynpyörän ja siltakaatojen harjoittelu. • Musiikin rytmiin suorittaminen	• Perusaskeleiden ja käsien hallinta puhtaasti musiikkiin • Perusaskelten variointi hyvällä laadulla • Lajiliikkeiden vaikeustason nosto aiemmin opitun perusteella • ND sarjan liikkeiden täydellinen hallinta • AG1 sarjan liikkeiden harjoittelu ja tutustuminen AG2 sarjan pakollisiin liikkeisiin • Akrobatian kehittely ja harjoittelu. Kärrynpyörien ja siltakaatojen osaaminen, sekä akrobatian varioiminen siirtymisissä • Nostojen perusteisiin tutustuminen • Itseilmaisun ja esiintymisen harjoittelu	• Perusaskeleiden ja käsien monipuolinen variointi laadukkaasti • Lajiliikkeiden vaikeustason nosto • AG1 sarjan liikkeiden täydellinen hallinta • AG2 sarjan liikkeiden harjoittelu • Akrobatian variointi ja uusien liikkeiden opettelu aiemmin opitun perusteella. Akrobatian varioiminen siirtymisissä. • Perusnostojen harjoittelu • Ilmaisun ja lavakarisman harjoittelu - Energisyys, musiikin ilmaisu ja ohjelman ilmentäminen	• Perusaskelten ja käsien monipuolinen variointi laadukkaasti • AG2 sarjan liikkeiden täydellinen hallinta • Vaikeampien liikkeiden harjoittelu ja oppiminen • Nostojen vaikeustason nostaminen • Ilmaisun ja lavakarisman harjoittelu: - Energisyys, musiikin ilmaisu ja ohjelman ilmentäminen	• Perusaskelten ja käsien monipuolinen variointi • Lajiliikkeiden vaikeustason nosto sekä suorituspuhtauden ja laadun lisääminen • Monipuolinen ja laaja liikevalikoima • Musiikin ilmaisun ja ohjelman ilmentämisen syventäminen
Teema / Ikävuodet	**0–8**	**9–11**	**12–14**	**15–17**	**18 ja yli**
Valmennus	**Harjoittelu leikinomaista ja monipuolista perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä. Lajista innostuminen ja lajirakkauden syttyminen** **Lajiharjoitusmäärä** • Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 1-3 krt/vko • 1-1,5 h kerrallaan **Muu liikunta / ulkoilu** • Sisältää pelit, leikit, päiväkodissa ja alakoulussa liikuntahetket, ulkoilut tms. **Kokonaisliikuntamäärä** • Sisältää lajiharjoittelun + muun liikunnan • 20 h/viikko liikuntaa --> n.3h päivässä **Leiritys** • Oman seuran treenipäivät / pidemmät harjoituspäivät harjoitussaliilla. • Noin 5-10 leiripäivää vuodessa **Valmennuksen suunnittelu ja seuranta** • Tuntisuunnitelma • Läsnäolon seuranta • Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi • Pitkäntähtäimen suunnitelma valmennuksen apuna **Ryhmäkoko** • Noin 5 voimistelijaa/valmentaja	**Harjoittelu leikinomaista ja monipuolista voimistelun perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista** **Lajiharjoitusmäärät** • Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 3-4 krt/vko • 1,5-2,5 h kerrallaan **Muu liikunta / ulkoilu** • Sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, muut liikuntaharrastukset tms. **Kokonaisliikuntamäärä** • Sisältää lajiharjoittelun + muun liikunnan • 20 h/viikko liikuntaa --> n. 3 h/päivä **Leiritys** • Miniringin leirit 4-5 krt/vuosi • Seuran omat leirit ja treenipäivät • Noin 10-20 leiripäivää/vuosi **Valmennuksen suunnittelu ja seuranta** • Pitkäntähtäimen-, kausi-, viiko- ja tuntisuunnitelma • Läsnäolon seuranta • Loukkaantumisten ennaltaehkäisy huolehtimalla riittävästä liikuntamäärästä ja perustaitojen kehittymisestä • Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi **Ryhmäkoko** • Noin 5 voimistelijaa/valmentaja	**Yksilöllisen valmennuksen aloittaminen. Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ja kilpailemiseen totuttautuminen. Sisäisen motivaation vahvistaminen.** **Lajiharjoitusmäärät** • Sisältää laji- ja oheisharjoittelun • 4-5 krt/ vko • 2-2,5 h kerrallaan **Muu liikunta / ulkoilu** • Sisältää koululiikunnan, muut liikuntaharrastukset, pihapelit tms. **Kokonaisliikuntamäärä** • Sisältää lajiharjoittelun + muun liikunnan • 20h/viikko liikuntaa --> n.3 h / päivä **Leiritys** • Junnuringin leirit 5 x vuodessa • UEG-leiri • Omat KV leirit/ muut seuran omat leirit • Noin 15-25 leiripäivää/ vuosi **Valmennuksen suunnittelu ja seuranta** • Pitkäntähtäimen-, kausi-, viiko- ja tuntisuunnitelma • Loukkaantumisten ennaltaehkäisy huomioimalla oikeat lajitekniikat, kehonhallinta, kasvupyrähdys, lajin vaatimukset ja tyyppivammat • Yhteistyö muiden valmentajien kanssa • Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi **Ryhmäkoko** • Noin 5 voimistelijaa/valmentaja	**Valmennus yksilöllistä ja vuoropuhelua. Harjoittelusta ja kilpailemisesta nauttiminen. Yhteistyö muiden valmentajien kanssa tärkeää. Sisäisen motivaation vahvistaminen** **Lajiharjoitusmäärät** • Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 5-8 krt/ vko • 2-3 h kerrallaan **Muu liikunta / ulkoilu** • Sisältää koululiikunnan, muut liikuntaharrastukset, juoksulenkit tms **Kokonaisliikuntamäärä** • Sisältää lajiharjoittelun + muun liikunnan • 20 h/viikossa liikuntaa --> n.3 h päivässä **Leiritys** • Junnuringin leirit 5 x vuodessa • UEG-leiri • Omat KV-leirit/muut omat leirit • Noin 15-25 leiripäivää/ vuosi **Valmennuksen suunnittelu ja seuranta** • Pitkäntähtäimen-, kausi-, viiko- ja tuntisuunnitelma • Loukkaantumisten ennaltaehkäisy ja tyyppivammojen huomioiminen valmennuksessa • Yksilöllinen valmennuksen suunnittelu ja seuranta • Henkilökohtaisen harjoitus- ja kilpailusuunnitelman toteutus • Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi **Ryhmäkoko** • Noin 5 voimistelijaa/valmentaja	**Valmennus vuoropuhelua ja yhdessä tavoitteisiin pyrkimistä. Huippusuoritusten ja monimutkaisten taitojen saavuttaminen ja huippu-urheilijan elämästä nauttiminen. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailutilanteen hallinta.** **Lajiharjoitusmäärät** • sisältää laji- ja oheisharjoittelun mm. baletti, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 20-30 h/vko • 2,5-3 h kerrallaan **Muu liikunta / ulkoilu** • sisältää muut liikuntaharrastukset, juoksulenkit tms. **Kokonaisliikuntamäärä** • sisältää lajiharjoittelun + muun liikunnan • 20 h / viikko liikuntaa --> n. 3 h / päivä **Leiritys** • Sennuringin leirit 5x vuodessa • Omat KV-leirit • Seuran omat leirit • 20-30 leiripäivää vuodessa **Valmennuksen suunnittelu ja seuranta** • pitkäntähtäimen-, kausi-, viiko- ja tuntisuunnitelma • loukkaantumisten ennaltaehkäisy ja tyyppivammojen huomioiminen valmennuksessa • yksilöllinen valmennuksen suunnittelu ja seuranta • kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi **Ryhmäkoko** • Noin 4 voimistelijaa/ valmentaja
Kilpaileminen	• Voimistelun asema • Esiintymiset seuran tapahtumissa • Noin 2-4 x vuodessa	• Kansalliset kilpailut, 3lk:n ND sarja • Voimistelun asema • Seuran omat tapahtumat • Noin 4-12 x vuodessa	• Kansalliset kilpailut, AG1 sarja • Kansainväliset kilpailut: Open kilpailut ja World Age Group Competitions • Seuran omat taphtumat ja muut esiintymiset • Noin 10-20 x vuodessa	• Kansalliset kilpailut, AG2 sarja • Kansainväliset kilpailut: open kilpailut, EM-kilpailut, MM-kilpailut ja Gymnasiadit • Seuran omat tapahtumat ja muut esiintymiset • Noin 10-15 x vuodessa	• Kansalliset kilpailut, Senioreiden sarja • Kansainväliset kilpailut, World Cup, EM-kilpailut, MM-kilpailut, World Games ja Universiadit • Seuran omat tapahtumat ja muut esiintymiset • Noin10-25x vuodessa
Testit ja tarkastukset	• Fyysiset ominaisuudet valmentajan testaamana • Terveystarkastus (neuvola, kouluterveydenhuolto) • Ryhtitarkastus	• Fyysiset ominaisuudet valmentajan testaamana • Terveystarkastus (kouluterveydenhuolto) • Ryhtitarkastus • Lajiliiketestit	• Fysioterapeutin liikkuvuustestaus/ lihastasapainokartoitus • Voima-, nopeus- ja kestävyystestaus • Urheilijan terveystarkastus • Ryhtitarkastus • Lajiliiketestit	• Fysioterapeutin liikkuvuustestaus/ lihastasapainokartoitus • Voima-, nopeus- ja kestävyystestaus • Sykekynnysten selvittäminen • Urheilijan terveystarkastus • Ryhtitarkastus • Lajiliiketestit	• Fysioterapeutin liikkuvuustestaus/ lihastasapainokartoitus • Voima-, nopeus- ja kestävyystestaus - Sykekynnysten selvittäminen • Urheilijan terveystarkastus • Ryhtitarkastus
Teema / Ikävuodet	**0–8**	**9–11**	**12–14**	**15–17**	**18 ja yli**
Tukitoimet	• Perheiden tukeminen liikunnalisen ja terveellisen elämäntavan omaksumisessa • Ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa	**Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta.** • Fysioterapeutti • Baletinopettaja • Telinevoimisteluvalmentaja • Urheilulääkäri tarvittaessa • Joukkueenjohtaja, rahastonhoitaja, jne	**Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta.** • Fysioterapeutti • Baletinopettaja • Telinevoimisteluvalmentaja • Urheilulääkäri tarpeen mukaan • Ravitsemusterapeutti • Urheilupsykologi • Joukkueenjohtajat, rahastonhoitajat jne	**Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta.** • Fysioterapeutti • Baletinopettaja • Telinevoimisteluvalmentaja • Urheilulääkäri tarvittaessa • Ravitsemusterapeutti • Urheilupsykologi • Hieroja tarpeen mukaan • ADT-ohjaus • Joukkueenjohtaja, rahastonhoitaja, jne	**Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta.** • Fysioterapeutti • Baletinopettaja • Telinevoimisteluvalmentaja • Urheilulääkäri • Urheilupsykologi • Ravitsemusterapeutti • ADT-ohjaus • Hieronta • Joukkueenjohtaja, rahastonhoitaja, jne • Valmennustiimin tukemiseen osallistuu lisäksi Voimisteluliitto, urheiluakatemiat, Olympiakomitea, valmennuskeskus ja yhteistyökumppanit
Valmentaja	**Osaaminen ja koulutus** • Koulutettu ammattivalmentaja • Vähintään I-tason lajivalmentajakoulutus tai muu vastaava osaaminen • Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana • Ymmärtää lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet • Osaa soveltaa valmennuksessaan lasten valmennuksen perusteita **Rooli** • Luotettava aikuinen • Innostaa lasta voimisteluun ja liikkumiseen • Esikuva • Avoimet ja luottamukselliset välit vanhempiin. Tiedon kulku tärkeässä asemassa	**Osaaminen ja koulutus** • Koulutettu ammattivalmentaja • II-tason lajivalmentajakoulutus tai muu vastaava osaaminen • FIG-Academy Leve 1 koulutus • Ymmärtää lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet • Osaa lajin perustaidot • Osaa soveltaa valmennuksessaan lasten valmennuksen perusteita • Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana ja tuomarina **Rooli** • Luotettava aikuinen • Innostaa lasta voimisteluun ja liikkumiseen • Valmennustiimin johtajana toimiminen hyvässä yhteistyössä muiden valmentajien kanssa • Tukee lapsen kasvua urheilijaksi • Avoimet ja luottamukselliset välit vanhempiin. Tiedon kulku tärkeässä asemassa	**Osaaminen ja koulutus** • Koulutettu ammattivalmentaja • III-tason lajivalmentajakoulutus tai muu vastaava osaaminen • FIG-Academy Level 2 koulutus • Hallitsee lajitaidot ja tekniikat • Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana ja tuomarina • Ymmärtää lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet • Murrosiän huomioiminen ja drop outin ehkäisemiseksi toimiminen **Rooli** • Luotettava aikuinen ja positiivinen auktoriteetti • Roolimalli ja esikuva • Positiivinen, mutta vaativa • Valmennustiimin johtajana toimiminen hyvässä yhteistyössä muiden valmentajien kanssa • Innostaa ja kannustaa voimistelijaa tavoitteelliseen harjoitteluun • Yhteistyö vanhempien ja koulun kanssa	**Osaaminen ja koulutus** • Koulutettu ammattivalmentaja • III-tason lajivalmentajakoulutus tai muu vastaava osaaminen • FIG-Academy Level 3 koulutus • Hallitsee lajitaidot ja tekniikat • Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana ja tuomarina • Ymmärtää nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet **Rooli** • Luotettava aikuinen ja positiivinen auktoriteetti • Roolimalli ja esikuva • Positiivinen, mutta vaativa • Valmennustiimin johtajana toimiminen hyvässä yhteistyössä muiden valmentajien kanssa • Tukee voimistelijan kasvua huippu-urheilijaksi • Yhteistyö vanhempien ja koulun/ opiskelupaikan kanssa	**Osaaminen ja koulutus** • Koulutettu ammattivalmentaja • III-tason lajivalmentajakoulutus tai muu vastaava osaaminen • FIG-Academy Level 3 koulutus • Hallitsee lajitaidot ja tekniikat • Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana ja tuomarina • Hallitsee kokonaisvaltaisen valmennuksen **Rooli** • Ammattitaitoinen ja avoin suhde voimistelijan ja valmentajan välillä • Roolimalli ja esikuva • Positiivinen, mutta vaativa • Aikuisiän mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen • Ohjaa voimistelijaa ymmärtämään huippu-urheilun asettamat vaatimukset päivittäisiin valintoihin • Hyvä yhteistyö opiskelupaika/ työpaikan kanssa tärkeää
Voimistelijaksi kasvu ja arjen hallinta	***"Kokeile ja innostu"* -aktiivinen voimistelu-uran aloitus** **Urheilullinen elämäntapa** • Ravinnosta, levosta ja arkiliikunnasta huolehtiminen vanhempien • vastuulla • Ajankäyttö vrk: uni 10 h, liikunta 3 h, ruokailukerrat 5-7 x **Huippu-urheilijaksi kasvaminen** • Harjoitustilanteessa viihtyminen • Innostuu lajileikeistä • Löytää voimistelun ilon • Oppii toimimaan ryhmässä	***"Oppii ja omaksuu"* - voimistelun perusliikkeiden ja ominaisuuksien rakentaminen** **Urheilullinen elämäntapa** • Ravinnosta, levosta ja arkiliikunnasta huolehtiminen vanhempien vastuulla • Urheilulliseen elämäntapaan kasvaminen • Ajankäyttö vrk: uni 10 h, liikunta 3 h, ruokailukerrat 5-7 x **Huippu-urheilijaksi kasvaminen** • Innostuu säännöllisestä lajiharjoittelusta • Kiinnostuu oppimisesta • Ryhmän merkitys kasvaa • Harjoitustilanteessa viihtyminen	***"Harjoittelee ja kilpailee"* - kilpaurheilijaksi kasvaminen** **Urheilullinen elämäntapa** • Tilanteeseen sopivasta ravinnosta huolehtiminen • Ymmärtää terveellisen ravitsemuksen ja riittävän levon merkityksen urheilijana kehittymisessä • Urheilijan elämäntapa • Ajankäyttö vrk: uni 8-10 h, liikuntaa 3-5 h, ruokailukerrat 5-7 x **Huippu-urheilijaksi kasvaminen** • Harjoittelusta nauttiminen • Harjoittelun laadun merkityksen tiedostaminen • Itsenäisempään harjoitteluun ja vastuun kantoon opetteleminen • Menestyksen halun kasvaminen • Omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetunnon vahvistaminen • Palautteen vastaanottaminen ja pettymysten käsittely • Sitoutuminen vuositasolla	***"Kehittyy ja menestyy"* - Voittamaan oppiminen kaikilla tasoilla** **Urheilullinen elämäntapa** • Huippu-urheilijan elämäntapaan kasvaminen • Ymmärtää ja noudattaa käytännössä terveellistä ruokavaliota ja unirytmiä • Ajankäyttö vrk: uni 8-10 h, liikuntaa 4-6 h, ruokailukerrat 5-7 x **Huippu-urheilijaksi kasvaminen** • Valmentautuu tikimättömällä työnteolla, uskoo onnistumiseen ja menestykseen • Laadukkaan harjoittelun merkityksen ymmärtäminen • Kantaa vastuuta omasta valmentautumisestaan ja siihen liityvistä päätöksistä • Sitoutuu pitkän aikavälin tavoitteisiin, selkeät sopimukset eri osapuolten välillä • Vuorovaikutuksen kasvaminen valmentajan ja eri sidosryhmien välillä • Kilpailemisesta nauttiminen • Mediakäyttäytymisen alkeet • Esimerkkiurheilijan profiilin omaksuminen	***"Valloittaa ja voittaa"* - kansainvälinen ura** **Urheilullinen elämäntapa** • Huippu-urheilijan elämäntapa • Ymmärtää ja noudattaa käytännössä terveellistä ruokavaliota ja unirytmiä • Ajankäyttö vrk: uni 8-10 h, liikuntaa 4-6 h, ruokailukerrat 5-7x **Huippu-urheilijaksi kasvaminen** • Huippu-urheilijan elämästä nauttiminen ja voimistelun ilo • Valmentautuu tikimättömällä työnteolla, uskoo onnistumiseen ja menestykseen • Laadukkaan harjoittelun merkityksen ymmärtäminen • Kantaa vastuuta omasta valmentautumisestaan ja siihen liityvistä päätöksistä • Sitoutuu pitkän aikavälin tavoitteisiin, selkeät sopimukset eri osapuolten välillä • Vuorovaikutuksen kasvaminen valmentajan ja eri sidosryhmien välillä • Kilpailemisesta nauttiminen • Mediakäyttäytymisen esimerkillisesti • Esikuvana oleminen ja sen hallitseminen
Teema / Ikävuodet	**0–8**	**9–11**	**12–14**	**15–17**	**18 ja yli**
Kodin rooli	**Kuljeta, kustanna, kannusta** • Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja kokonaisliikuntamäärästä huolehtiminen • Ravinnosta ja levosta huolehtiminen • Yhteistyö valmentajan kanssa	**Kuljeta, kustanna, kannusta** • Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja kokonaisliikuntamäärästä huolehtiminen • Omatoimisen harjoittelun tukeminen • Ravinnosta ja levosta huolehtiminen • Yhteistyö valmentajan ja koulun kanssa • Tutustuu seuratoimintaan ja seuran toimijoihin	**Kuljeta, kustanna, kannusta** • Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja kokonaisliikuntamäärästä huolehtiminen • Omatoimisen harjoittelun tukeminen • Ravinnosta ja levosta huolehtiminen • Yhteistyö valmentajan ja koulun kanssa • Urheilua tukevan yläkoulun valitseminen	**Kuljeta, kustanna, kannusta** • Urheilija itsenäinen • Päivittä