



Akroteam Lohjan toimintalinja

- opas seuran voimistelutoimintaan

päivitetty 8/2023

SISÄLTÖ

YLEISTÄ SEURASTA

VALMENNUSTOIMINTA

Valmennustoiminnan tavoitteet

Voimistelijan polku

Joukkueen jäsenenä toimiminen

Voimistelijan rooli

Joukkueiden ja kokoonpanojen muodostaminen

Joukkuehenki

Tavoitteellisuus

Leiritykset

Vanhempien vartit

Läsnäolot/poissaolot

Loukkaantumiset

Lopettaminen

Valmennustiimi ja työnjako

Valmennusvastaava

Vastuuvalmentaja

Valmentaja

Apuvalmentaja

Muu tiimi

Joukkueenjohtaja eli jojo

KILPAILUTOIMINTA

Kilpailupäivät

Kilpailumatkat, majoitus ja ruokailu

Kilpailuissa käyttäytyminen

Vanhempien vinkkilista kilpailutoimintaan

Kauden alussa

Ennen kilpailua

Kilpailuissa

Kilpailun jälkeen

Peruutukset

KUSTANNUKSET

Harjoittelumaksut

Lisenssit

Jäsenmaksu

Kilpailujen osallistumismaksut

Kilpailupuvut

MUU SEURATOIMINTA

Varainhankinta

Vanhemman rooli ja tehtävät

Vanhempaintiimi

Varusteet ja seuratuotteet

URHEILIJAN ARKI

Terveelliset elämäntavat

Terve voimistelija

Sosiaalisen median suositukset

YLEISTÄ SEURASTA

Akroteam Lohja ry. on Lohjalla toimiva, akrobatiavoimisteluun erikoistunut seura, joka kuuluu jäsen seurana Suomen Voimisteluliittoon. Seuran toimintaa suunnittelee ja kehittää seuran hallitus yhteistyössä seuratoimijoiden kanssa. Seuran hallitus vastaa talouden suunnittelusta ja seurannasta. Seuralla on useita osa-aikaisia valmentajia ja ohjaajia. Seuran toiminta järjestetään pääosin Kisakallion Urheiluopiston tiloissa.

Seuran tarkoituksena on tarjota edistyksellistä akrobatiavoimistelutoimintaa, sekä elämyksiä voimistelun, tanssin ja liikkumisen parissa kaikenikäisille.

Seuran arvot

Liikkumisen ilo

Uuden oppiminen

yhdessä tekeminen

Vastuullisuustyö on tärkeä osa Akroteamin toimintaa. Seuran hallitus johtaa vastuullisuustyötä yhdessä valmennustiimin kanssa. Vastuullinen voimistelutoiminta on laadukasta ja yhteiskuntavastuullisesti toteutettua toimintaa.

[Seuran vastuullisuusohjelma](#)

VALMENNUSTOIMINTA

Valmennustoiminnan tavoitteet

Valmennustoiminnan tavoitteena on innostaa seuran jäseniä tavoitteelliseen harjoitteluun ja omien taitojen kehittämiseen. Toiminnan tavoitteina ovat laadukas harjoittelu, kilpaileminen sekä valmentajien osaamisen kehittäminen. Valmennustoimintaa ja harjoittelua kehitetään keskittymällä kokonaisvaltaisempaan valmennukseen sekä osallistumalla liiton järjestämiin koulutuksiin ja yhteisiin leirityksiin suunnitelmallisesti sekä kotimaassa että ulkomailla. Akroteamin harrastevoimistelijat harjoittelevat 1-2 krt viikossa ja esiintyvät seuran joulu - ja kevätinäytöksissä.

Akroteamin kilpavoimistelijat kilpailevat kansallisissa luokissa (luokat 1-6), akropuissa (luokat 1-4) sekä show sarjoissa. Tavoitteena on osallistua lajin SM-kilpailuihin. Lisäksi tavoitteena on saada voimistelijoita mukaan lajin edustusjoukkuetoimintaan, leirityksiin ja osallistua myös kansainvälisiin kilpailuihin. Valmennusosaamista jaetaan edelleen systemaattisesti, niin harjoitusten ohessa, kuin sisäisissä koulutuksissa.

Voimistelijan polku



Joukkueen jäsenenä toimiminen

Voimistelijan rooli

Voimistelija on Akroteam Lohjan kausimaksun ja seuran jäsenmaksun maksanut jäsen, joka osallistuu joukkueen harjoitteluun. Voimistelija sitoutuu noudattamaan joukkueen ja seuran pelisääntöjä. Voimistelijan tehtäviin kuuluu saapua harjoituksiin ajoissa ja asianmukaisesti varustautuneena. Voimistelijan tulee harjoituksissa harjoitella keskittyneesti ja tehdä parhaansa. Voimistelija on joukkueen ja oman kokoonpanon jäsen ja toimii niiden yhteishenkeä edesauttavasti. Voimistelija on vastuussa kilpailupuvustaan, välineistään ja tarvikkeistaan. Voimistelija edustaa Akroteamiä, joukkuettaan ja itseään.

Joukkueiden ja kokoonpanojen muodostaminen

Akroteamin Elegance kilpajoukkueita on neljä: Black, Silver; Blue ja White sekä erikseen muodostettavat Elegance Show joukkueet

Joukkueiden muodostamisissa isoimmat muutokset tapahtuvat ns. siirtymäkaudella eli kesä-elokuussa. Joukkueet pyritään muodostamaan saman tasoisista voimistelijoina ja siten että kokoonpanojen muodostaminen on mahdollista. Joukkueen jäsenet harjoittelevat pääsääntöisesti saman verran (poikkeukset mahdollisia).

Kun voimistelijan rooli on vaihtumassa niin hänelle katsotaan sopiva joukkue. Voimistelija ei automaattisesti jatka samassa. Pääsääntöisesti kilpaileminen aloitetaan 2 luokasta ja siitä edetään kohti ylempiä luokkia uudessa roolissa. Näin varmistetaan voimistelijoiden turvallisuus ja selkeytetään pelisääntöjä joukkueesta toiseen siirtymisessä sekä oikean kilpailuluokan valitsemisessa.

Joukkuehenki

Koska joukkue ja sen sisäiset kokoonpanot viettävät paljon aikaa yhdessä ja harjoittelevat yhteisten tavoitteiden mukaisesti, on tärkeää että ryhmädynamiikka toimii ja jokainen kokee

olevansa tärkeä ja arvokas osa ryhmää. Yhteishenkeä pyritään edistämään mm. yhdessä sovittujen pelisääntöjen sekä joukkue-iltojen, leirien ja kisamatkojen avulla. Joukkueista voidaan muodostaa myös isompia ryhmiä esim. Show-sarjoissa kilpailemiseen.

Mikäli on syytä olettaa, että joukkueen yhteishengessä on jonkinlaisia ongelmia, tulee siitä olla yhteydessä valmentajiin välittömästi. Akroteamissa ei hyväksytä kiusaamista ja siihen suhtaudutaan vakavasti. Kaikki tapaukset käsitellään yhdessä voimistelijoiden ja tarvittaessa myös vanhempien kanssa. Asioiden selvittämiseen on mahdollista saada tukea myös seuran johdolta. Toimintamalli on kuvattuna seuran vastuullisuusohjelmassa

Tavoitteellisuus

Joukkue ja kokoonpanot asettavat tavoitteet yhdessä valmentajien ja voimistelijoiden kesken. Jotta tavoitteisiin päästään, vaaditaan valmentajilta, voimisteliijoilta ja heidän perheiltään sitoutuneisuutta. Treeneihin ja leireihin tulee osallistua ja pelisääntöjä kuuluu noudattaa. Tavoitteellinen harjoittelu vaatii voimistelijalta hyvää motivaatiota ja paljon kannustusta koko ympäristöltä, niin perheeltä kuin valmentajiltakin. Harjoitusten ilmapiiriin tulee olla motivoiva ja kehittymistä tukeva. Voimistelijalle on tärkeää, että vanhemmat osoittavat kiinnostuneisuutta harrastukseen. Mikäli kotona tulee ilmi motivaatio-ongelmia tai ajatuksia harrastuksen lopettamisesta, on syytä olla yhteydessä valmentajiin mahdollisimman pian. Lopettamisesta tulee aina keskustella valmentajan, voimistelijan ja perheen kesken.

Leiritykset

Joukkueilla on mahdollisuus osallistua liittojohtoisille valmennusleirille, seuran omille leireille sekä muihin vastuovalmentajan parhaaksi katsomiin, arkiharjoittelua tukeviin, tapahtumiin.

Vanhempien vartit

Vanhempien ja voimistelijoiden kanssa käytävät kehityskeskustelut sovitaan joukkueittain vastuovalmentajan johdolla.

Läsnäolot/poissaolot

Harjoituksissa ollaan pääsääntöisesti aina paikalla. Joukkuelajin luonteen takia on perusteltua, että jokaisen joukkueen jäsenen tulee olla harjoituksissa läsnä. Kilpailevien kokoonpanojen/joukkueiden harjoittelu kärsii aina, jos joku kokoonpanon voimisteliijoista on pois harjoituksista, leireiltä tai kisoista. Mitä vanhemmaksi tullaan ja mitä korkeammalle tähdätään, sitä tärkeämpää on, että kaikki voimistelijat ovat sitoutuneet harjoitteluun. Toivottavaa on, että perheen muut menot (matkat ym.) suunnitellaan niin, ettei niistä aiheudu poissaoloja. Erityisesti ennen esiintymisiä ja kilpailuja tulee harjoituksissa olla paikalla. Jos poissaolo on kuitenkin välttämätöntä, on siitä hyvä keskustella etukäteen valmentajan kanssa ja informoida valmennustiimiä hyvissä ajoin. Poissaoloista tulee aina ilmoittaa kanssa yhdessä sovitulla tavalla. Poissaoloilmoituksessa tulee ilmetä poissaolon aika ja syy. Poissaoloista ilmoitetaan pääsääntöisesti myClubin kautta (läsnä/poissa merkintä harjoituskertaan). Mikäli poissaolon tarve ilmenee viime hetkellä ennen harjoitusta, tulee poissaoloilmoitus lähettää vastuovalmentajalle viestillä.

Loukkaantumiset

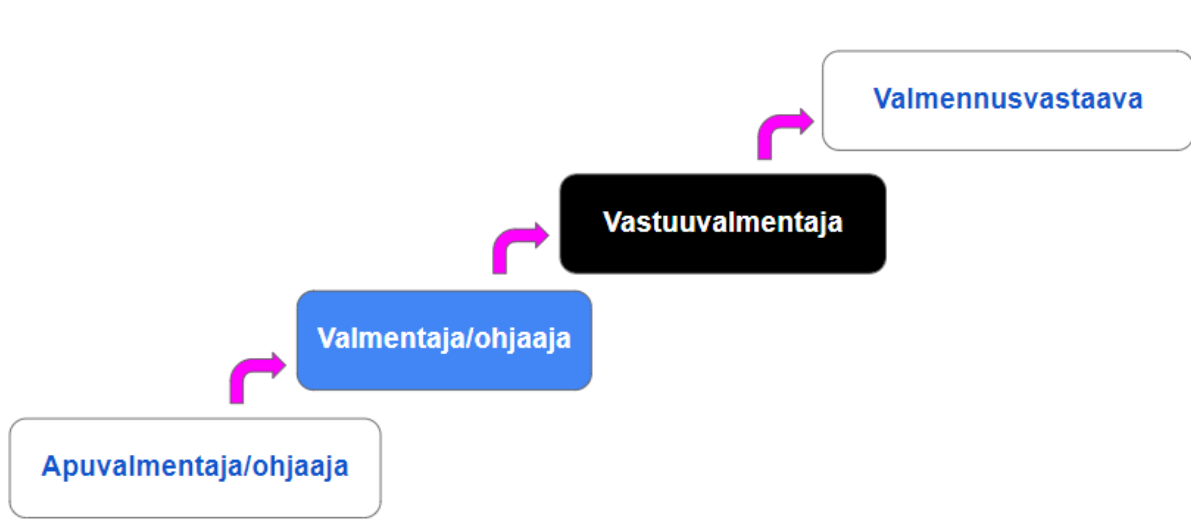
Mikäli voimistelija loukkaantuu tai hänellä on yli kaksi viikkoa kestäneitä kiputiloja, tulee siitä kertoa valmentajalle mahdollisimman pian. Vammat on syytä hoitaa ensi tilassa. Lääkäri- tai fysioterapiakäynnin jälkeen valmentajan on tärkeää kuulla lääkärin/fysioterapeutin arvio vammasta. Mahdollisia kuntouttavia toimenpiteitä tulee seurata tarkasti. Valmentajan on hyvä olla tietoinen mahdollisista diagnooseista voimistelijan yleiseen terveydentilaan liittyen. Vanhemmat ovat vastuussa siitä että valmentajalla on informaatio alle 18-vuotiaan voimistelijan terveydentilaan liittyen.

Hoitamatta jätetyt vammat voivat johtaa harjoittelu- ja/tai kilpailukieltoon.

Lopettaminen

Voimistelija sitoutuu harjoittelemaan joukkueessa koko kauden. Mikäli voimistelija joutuu lopettamaan harrastuksensa loukkaantumisen tai terveydentilan takia, tulee vastuovalmentajaan olla yhteydessä välittömästi. Jos voimistelija lopettaa, se tulee tehdä kauden jälkeen valmentajan kanssa sopimassa ajankohdassa. Ennen lopettamista pidetään harrastuksen päätöskeskustelu yhdessä voimistelijan, huoltajan ja vanhemman kesken.

Valmentajan polku ja osaamisen kehittäminen



Meitä kaikkia yhdistää innostus ja intohimo voimistelua ja etenkin akrobatiavoimistelua kohtaan. Nuoret valmentajat saavat kasvaa ja kehittyä turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Osaamisen kehittämisen tueksi jokaiselle valmentajalle on laadittu henkilökohtainen kehityssuunnitelma.

Valmennustiimi ja työnjako

Valmennusvastaava

Valmennusvastaava vastaa muun muassa seuran valmennustoiminnan kehittämisestä ja valvoo valmennuksen tasoa. Valmennusvastaava on valmennustiimin tukena ja mukana kaikkien joukkueiden valmennuksessa.

Vastuupalmentaja

Vastuupalmentaja kantaa viime kädessä vastuun joukkueen valmennuksesta. Hän koordinoi joukkueen valmennuksen suunnittelun ja toteutuksen, vaikka työ tehdäänkin yhdessä joukkueen muiden valmentajien kanssa. Vastuupalmentaja hoitaa myös yhteydet vanhempiin ja seurajohtoon. Hän järjestää joukkueen vanhempainpalaverin vähintään kerran kaudessa, vastaa vanhempien sekä voimistelijoiden kanssa laadittavien pelisääntöjen tekemisestä sekä toimittaa kaikki joukkuetta koskevat tarvittavat tiedot seuran toimihenkilöille pyydettyä.

Valmentaja

Valmentaja toimii joukkueen valmennuksessa täysivaltaisena jäsenenä ja osallistuu joukkueen valmennuksen kehittämiseen ja toteutukseen yhdessä muiden valmentajien kanssa. Hän pitää harjoituksia ja hoitaa joukkueen asioita valmentajien yhdessä sopimalla tavalla. Hän on vastuussa niistä asioista, jotka on yhteisesti sovittu.

Apuvalmentaja

Apuvalmentaja osallistuu joukkueen valmennukseen, mutta ei kannaa vastuuta valmennuksesta. Apuvalmentajat ovat usein valmennusuransa alkutaipaleella olevia nuoria ja heidän tehtävänä on auttaa valmennuksessa ja oppia itse samalla tärkeitä tietoja ja taitoja kokeneemmilta valmentajilta. Apuvalmentajana voi toimia myös kokenut ja koulutettu valmentaja, joka kuitenkin toimii kyseisen joukkueen valmennuksessa ainoastaan apuna.

Tuomarit

Akroteamillä on koulutetut tuomarit, jotka mahdollistavat osallistumisemme liiton kilpailuihin ja laadukkaaseen kilpailutoiminnan järjestämiseen. Tuomarit ovat aktiivinen osa valmennustoimintaa.

Muu tiimi

Valmennusta tukevat joukkueen tarpeiden mukaan kausittain räätälöidyt tukitoiminnot, kuten esimerkiksi baletti, ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen. Tukitoimista vastaavat erityiosaajat ovat tärkeä osa valmennustiimiä ja tunnit tärkeä osa harjoittelua. Balettiin ja muuhun kehittymistä tulevaan harjoitteluun osallistuminen on yhtä tärkeää kuin omiin lajiharjoituksiin osallistuminen. Lisäksi joukkueita kehoitetaan kutsumaan harjoituksiin

tuomareita sekä akrobatiavoimistelun lajitekniikan tai jonkin tietyn fyysisen ominaisuuden harjoittamisen asiantuntijoita.

Joukkueenjohtaja eli jojo

Jokaiselle harjoitusryhmälle valitaan vanhempien keskuudesta joukkueenjohtaja, joka tekee yhteistyötä valmennustiimin kanssa. Valmennustiimi sopii yhdessä jojon kanssa tämän tehtävistä. Jojo voi myös delegoida tehtäviä muille joukkueen vanhemmille. Jojon tärkein tehtävä on toimia linkkinä valmentajien ja vanhempien välillä, valmentajaa tukien.

KILPAILUTOIMINTA

Koska akrobatiavoimistelu on joukkuelaji, valmentajat olettavat kaikkien joukkueen voimistelijoiden osallistuvan kauden jokaiseen kilpailuun. Pakollisista poissaoloista on ilmoitettava heti kauden alussa valmentajille, poikkeuksena äkilliset sairastapaukset. Kilpailukalenteri julkaistaan kauden alussa ja osallistuminen kuhunkin kisaan sovitaan joukkueittain.

Kilpailupäivät

Kilpailuihin tullaan aina sovittuna aikana ja kilpailupaikalta poistutaan päivän aikana vain, jos niin on etukäteen sovittu. Lähtökohtaisesti joukkueet viettävät kilpailupäivät yhdessä.

Kilpailupaikalle saavutaan seuran edustusasussa valmentajan kanssa sovittun aikataulun mukaisesti. Voimistelijat itse yhdessä vanhempiensa kanssa huolehtivat, että mukana on kaikki tarvittava kilpailupäivää varten.

Kilpailupäivinä on noudatettava valmentajien ohjeita nukkumisen ja syömisen suhteen, jotta energiataso säilyy hyvänä koko päivän, eikä suoritus kärsi esimerkiksi liian vähäisestä syömisestä. On erittäin toivottavaa, että kilpailuja tullaan katsomaan ja kannustamaan, mutta voimistelijoiden pitää saada kilpailupäivänä olla joukkueen ja valmentajien kanssa keskittyen suoritukseen. Kisojen jälkeen vanhempien on hyvä huomioida se, että kotiin saapuvan voimistelijan päässä pyörii paljon ajatuksia, esimerkiksi onnistumisen ja epäonnistumisen tunteita. Voimistelijan on hyvä antaa purkaa tuntojaan kisapäivän tapahtumista. Valmentajat ja voimistelijat käyvät aina kilpailujen tapahtumat läpi yhdessä ikätasoisesti.

Kilpailumatkat, majoitus ja ruokailu

Kilpailuihin mennään ja sieltä tullaan pois aina porukalla. Mikäli kilpailut ovat kaukana ja kuljetus järjestetään tilauslinja-autolla, tulee jokainen voimistelija sekä meno- että paluumatkat linja-auton kyydissä, vaikka vanhemmat olisivatkin kilpailuja katsomassa. Näin valmentajien on helpompaa pitää huolta voimisteliijoista ja joukkueen yhteiset hetket kilpailumatkoilla ovat kaikille aina tasapuoliset. Poikkeuksia tähän sääntöön voidaan tehdä erityisistä syistä ja niistä sovitaan aina omien valmentajien kanssa. Monipäiväisissä kilpailuissa joukkue majoittuu joko järjestävän tahon organisoimassa koulumajoituksessa tai

hotellissa. Kaikille voimistelijoille tilataan kilpailujen järjestäjien tarjoama ruoka, mikäli kisat käydään muualla kun lähialueella. Jos kisat kestävät yön yli, tilataan myös aamupala ja/tai iltapala. Lisäksi voimistelijoiden tulee ottaa mukaansa riittävästi lämpimässä säilyviä eväitä. Kilpailuissa noudatetaan valmentajien ohjeistuksia ruokailuun ja eväisiin liittyen.

Kilpailuissa käyttäytyminen

Jokainen voimistelija, vanhempi ja valmentaja edustaa kisamatkoilla Akroteam Lohjaa. Seuran periaatteisiin kuuluu hyvä käytös, eikä siihen kuulu muiden joukkueiden tai tuomareiden arvosteleminen. Katsomossa kannustamme kaikkia joukkueita, emmekä kommentoi ikävästi muita kilpailijoita.

Muistutuksena Voimisteluliiton katsomon pelisäännöt, jotka velvoittavat meitä jokaisessa tapahtumassa:

- Olemme positiivisia ja keskitymme vain kannustamiseen.
- Kannustamme kaikkia.
- Emme kommentoi negatiivisesti kilpailijoita tai heidän suorituksiaan.
- Annamme tuomareille ja valmentajille työrauhan.
- Rasismille ja kiusaamiselle on ehdoton nollatoleranssi.

MUISTA! Katsomossa oleva aikuinen toimii esimerkkinä kaikille lapsille ja nuorille. Akroteam ei halua tai hyväksy, että yksikään lapsi kokee kiusaamista tai pahoittaa mielensä siitä, mitä aikuiset ovat keskustelleet katsomossa. Näytetään siis mallia ja toimitaan me oikein.

Vanhempien vinkkilista kilpailutoimintaan

Kauden alussa

- Kuuntele lapsen toiveita ja ajatuksia. Tunnista omat asenteesi ja odotuksesi ja niiden vaikutus lapseesi ja hänen harrastukseensa.
- Osallistu joukkueen tai seuran pelisääntökeskusteluihin ja vanhempainiltoihin.
- Pyri positiiviseen vuorovaikutukseen seuran toimijoiden kanssa.
- Ole rohkeasti valmentajaan yhteydessä huolien ja kysymysten kanssa.

Ennen kilpailua

- Kuuntele ja havainnoi lapsesi ajatuksia ja tunteita ennen tapahtumaa. Rohkaise ja kannusta osallistumaan ja yrittämään, mutta älä luo paineita menestymiseen.
- Auta lasta valmistautumaan kilpailutapahtumaan, esim ruokailu, lepo, tarvikkeet
- Osoita arvostusta valmentajan työtä kohtaan, kiitä ja kannusta.
- Puhu valmentajasta arvostavasti myös lapsesi kuullen. Hän on tärkeä aikuinen lapsesi elämässä. Negatiiviset kommentit valmentajasta voi asettaa lapsen ristiriitaiseen tilanteeseen.
- Kysy valmentajalta tai seuralta mikäli apuasi tarvitaan tapahtumassa

Kilpailuissa

- Älä valmenna katsomosta / kotona
- Arvostava käytös kaikkia vastustajia ja tapahtumaan osallistuvia ihmisiä kohtaan.

- Älä arvostele urheilijoita. Ulkonäköä ei kommentoida, ei sanota että joku pitkä, lyhyt, pieni, suuri. Jätetään kokonaan pois!
- Kannusta kaikkia.
- Annamme tuomareille ja valmentajille työrauhan.
- Luo positiivista ilmapiiriä keskusteluissa, käytävillä, katsomoissa ja sosiaalisessa mediassa.
- Noudata seuralta / joukkueelta tulleita ohjeita vanhemman roolista tapahtumassa.
- Rasismille ja kiusaamiselle on ehdoton nollatoleranssi.

Kilpailun jälkeen

- Älä arvostele vastustajan tai oman seuran urheilijoita, varsinkaan lasten ja nuorten kuullen.
- Tunnista omat tunteesi ja sanoita niitä ja käy läpi jonkun vertaisen kanssa. Älä pura omia tunteitasi lapselle.
- Kuuntele lapsen omaa kokemusta tapahtumasta. Vahvista onnistumisia ja lohduta pettymyksien jälkeen.
- Älä korosta tulosta vaan keskity tapahtumasta saatuihin kokonaisvaltaisiin elämyksiin

Peruutukset

Jos voimistelija sairastuu ennen kilpailua, jo maksetut matka-, majoitus- ja ruokailukulut jäävät pääsääntöisesti sairastuneen urheilijan maksettavaksi. ks. kilpailukohtaiset peruutusehdot.

KUSTANNUKSET

Harjoittelumaksut

Harjoittelumaksut perustuvat pääsääntöisesti harjoitusmääriin.

Kilpavoimistelijoiden harjoittelumaksut veloitetaan kuukausittain. Kilpavoimistelijoiden harjoittelumaksuun vaikuttaa harjoitusryhmä/ ryhmät - ja ryhmän valmennussuunnitelma, sekä harjoitustuntien määrä.

Lisenssit

Kilpailevien voimistelijoiden tulee ostaa kilpailulisenssi lisenssikaudelle. Lisenssikausi on 1.9.-31.8. Lisenssi ostetaan voimisteluliiton Hoika-järjestelmän kautta. Lisenssitasoja on neljä erilaista: Stara, Harraste, Kilpa B ja Kilpa A. Tarvittava lisenssi vaihtelee kilpaluokkatason mukaan. Lisenssiin voi liittää vakuutuksen. Lisenssin hintaan vaikuttaa kilpailuluokan vaatima lisenssitaso ja mahdollisesti lisenssiin liitettävä vakuutus.

<https://www.voimistelu.fi/kilpavoimistelu/lisenssit-vakuutukset/lisenssit/>

Jäsenmaksu

Seuran jäsenmaksuksi toimintakaudelle 2023-2024 on määritelty 30 €. (*toimintakausi on 1.8.-31.7.*) Kaikkien seuran ryhmissä harrastavien voimistelijoiden tulee liittyä seuran jäseneksi. Myös seuran hallituksen toimihenkilöiden tulee olla seuran jäseniä. Jäseneksi voivat liittyä myös muut henkilöt, kuten voimistelijoiden vanhemmat, jotka haluavat olla mukana vaikuttamassa ja kehittämässä seuran toimintaa. Seuran 15 vuotta täyttäneet jäsenet voivat osallistua seuran sääntömääräisiin kokouksiin puhe- ja äänioikeudella.

Kilpailujen osallistumismaksut

Osallistumismaksut määräytyvät kilpailukohtaisesti Voimisteluliiton sääntöjen mukaan.

Kilpailupuvut ja seuran edustusasu

Seuralle on laadittu erillinen kilpailupukuohje (vinkkilista). Suosittelemme pukujen kierrätystä ja noudatamme maltillisuutta pukujen hankinta hinnoissa.

Akroteamin voimistelijat harjoittelevat aina asianmukaisissa vartalonmyötäisissä urheiluvarusteissa valmentajien ohjeiden mukaisesti. Turvallisuussyistä ei saa käyttää harjoitusten aikana koruja eikä syödä purkkaa. Hiukset pidetään harjoituksissa kiinni. Valmentajat saattavat esittää joukkueelle ohjeita treeniasujen väryksestä ja toiveena on että ohjeita noudatetaan. Joukkue voi halutessaan hankkia joitain yhteisiä harjoitusasuja tai tarvikkeita. Niihin voidaan painattaa joukkueen omasta toimesta esimerkiksi joukkueen nimi tai voimistelijoiden nimet ja seuran logo. Kilpailuissa seuran virallisena edustusasuna toimii Akroteamin trikootakki, mustat trikoot/housut. Yläosaksi joukkue voi valita seuran edustusmallistosta joko topi tai trikoopaidan. Muista vaatteista joukkueet sopivat keskenään.

MUU SEURATOIMINTA

Varainhankinta

Kilparyhmien voimistelijoiden vanhempien edellytetään osallistuvan varainhankintaan talkootyön muodossa. Talkootyötä tehdään seuran järjestämien kilpailuiden ja tapahtumien yhteydessä. Vanhempien toivotaan osallistuvan mahdollisuuksien mukaan myös muuhun varainhankintaan, kuten myyntikampanjoihin tai seuran ulkopuoliseen talkootyöhön. Varainhankinnan tuotoilla katetaan tuntuva osuus kilparyhmien voimistelijoille muutoin kohdistuvista kustannuksista, kuten perusvalmennuksen ulkopuolella järjestettävien tehopäivien kuluja, sekä kilpailumatkojen matka- ja majoituskustannuksia.

Vanhemman rooli ja tehtävät

Vanhempien ensisijainen tehtävä on kannustaa urheilijoita harrastuksessaan. Lisäksi kuljettaminen ja tietenkin kustantaminen lankeavat vanhempien tehtäviksi, joten usein puhutaankin urheilijoiden vanhempien roolin ”kolmesta koosta”.

K – kannusta K – kuljeta K – kustanna

Tärkeää on hyväksyvä, positiivinen ja kannustava asenne niin voimistelijoita kuin valmentajiakin kohtaan. Valmennukseen liittyvistä asioista voi kysellä valmentajilta ja valmennusvastaavalta. Valmentajien pitämät vanhempainvartit on tärkeä kommunikointikanava perheiden ja valmentajien välillä. Ongelmatilanteissa vanhemman vastuulla on selvittää tilanteet asiallisesti asianosaisten kanssa. Väärinkäsitykset selviävät useimmiten kysymällä. Tarvittaessa valmennusvastaava tai muut seuran toimihenkilöt tulevat mielellään mukaan keskustelemaan vanhemman ja valmentajan kanssa.

Kun ristiriitatilanne/väärinkäsitys valmentajan ja perheen välillä saadaan ratkaistua parhain päin, lapsi voi silti jäädä epäluuloiseksi tai kyseenalaistaa valmentajan osaamisen, mikäli on huomannut vanhempansa tekevän näin ongelmatilanteessa. Ratkaisevassa roolissa onkin vanhempi, joka omalla käytöksellään viestii lapselle tämän voivan luottaa omaan valmentajaansa. Parasta tukea voi osoittaa luottamalla valmentajiin ja seuraan ja arvostamalla heidän työpanostaan. Tärkeää on seurata valmentajien ja seuran tiedotteita tarkasti. Vanhemmille järjestetään sekä joukkuekohtaisia että ikäkauden yhteisiä vanhempainiltoja, joihin osallistuminen on suotavaa. Tapaamisissa vanhemmat voivat yhdessä muiden vanhempien ja valmentajien kanssa keskustella joukkueen, yksilön ja seuran asioista avoimesti. Näissä tilaisuuksissa myös autetaan ja opastetaan ymmärtämään sekä tukemaan nuoren urheilijan harjoittelua ja sitä tukevia toimia kuten arkiliikunnan harrastamista, syömistä ja nukkumista.

Vanhempain tiimi

Vanhempain tiimi on kaikille valmennustoiminnassa mukana olevien vanhemmille avoin tiimi. Tiimin tarkoitus on vastata Akroteamin ”fanikulttuurin” ylläpitämisestä ja edistämisestä sekä kilpailukannustusmatkojen järjestelyistä. Lisäksi tiimiltä toivotaan varainhankinta- ja seuratuoteideoita sekä seuratyön organisointiapua tiedottamisen ja talkooväen rekrytoinnin muodossa.

Varusteet ja seuratuotteet

Vanhemmat ja muut kannustusjoukot voivat hankkia itselleen seuratuotteita esimerkiksi kisakatsomoasuiksi. Vaatteita tilataan pääsääntöisesti syksyllä.

URHEILIJAN ARKI

Terveelliset elämäntavat

Urheilevan, kasvavan lapsen tulee saada ravinteikasta ja monipuolista ruokaa. Hyvä ravinto on avainasemassa, kun puhutaan terveydestä ja jaksamisesta. Valmentajat ohjaavat voimistelijoita oikeanlaisiin ruokatottumuksiin. Seura järjestää tarvittaessa ravintoluentoja voimistelijoille ja vanhemmille. Akroteam ei hyväksy voimistelijoiden, valmentajien eikä tuomareiden päihteiden käyttöä valmennus- ja kilpailutapahtumissa. Voimistelijoita opastetaan terveellisiin elämäntapoihin treenisalilla.

Terve voimistelija

Seurassa urheilevan lapsen ja nuoren tulisi harrastaa ohjaamatonta arkiliikuntaa siinä missä muiden ikäistensäkin. Akrobatiavoimistelu on monipuolinen laji, mutta se ei korvaa arkiliikunnan tarvetta. Monipuolinen liikkuminen on luuston sekä yleiskunnon kehittymisen kannalta todella tärkeää, esimerkiksi erilaiset pihapelit tarjoavat hauskoja tapoja liikkua arkena. Myös perheen yhteiset liikuntahetket ovat tärkeitä. Toivottavaa on, että vanhemmat kannustavat urheilijoita liikkumaan muuallakin kuin harjoituksissa. Esimerkiksi koulu- ja treenimatkojen kävely tai pyöräily on erinomaista arkiliikuntaa.

Sosiaalisen median suositukset

Kotona on hyvä käydä keskustelua lapsen ja nuoren käyttäytymisestä netissä ja erilaisissa sosiaalisen median foorumeissa. Vanhempien toivotaan antavan palautetta suoraan joukkueen valmentajille tai seuralle, ei internetin kautta. Positiivista seurahenkeä ja voimistelun näkyvyyttä voi edistää tykkäämällä ja jakamalla Akroteamin uutisia ja kuvia Facebookissa ja Instagramissa. Sosiaalisen median pelisäännöt on tarkoitettu Akroteamin voimistelijoille, heidän huoltajilleen, valmentajille ja muille seuratoimijoille. Me luomme yhdessä mielikuvan seurastamme ja koko lajista.

- Muista Akroteamin positiivinen ja urheilullinen imago!
- Ole varovainen ja käytä tervettä järkeä käyttäessäsi internetiä.
- Älä koskaan luovuta henkilökohtaisia tietojasi kenellekään.
- Jos jokin netissä lukemasi asia tuntuu epäilyttävältä, kysy asiasta valmentajalta tai seuran edustajalta. Netissä liikkuu paljon paikkaansa pitämättömiä juoruja.
- Harkitse tarkkaan, mitä ja kenelle haluat kertoa yksityiselämästäsi. Mitään nettiin laitettua ei saa sieltä kokonaan pois.
- Kuka tahansa voi löytää ja väärinkäyttää netistä löytyviä kuvia ja tietoja.
- Älä julkaise kuvia ilman lupaa, vaan varmista aina sekä kuvaajan että kuvatun henkilön lupa kuvan julkaisuun.
- Älä kiusaa ketään, arvostele muita, puhu rumia, kerro oman tai muiden joukkueiden sisäisistä asioista tai levittele perättömiä juoruja.
- Vaikka esiintyisit netissä anonyyminä, käyttäydy silti kuin toimit omalla nimelläsi.

- Pyri olemaan hyvä esimerkki muille niin verkossa kuin sen ulkopuolellakin.
- Edustat sosiaalisessa mediassa itseäsi, joukkuettasi ja Akroteamiä.