

Suomen Voimisteluliitto
Rytminen voimistelu
Minirinki ja N-ryhmä
Vanhempaininfo 17.9.2016



Suomen rytmisen huippuhetkiä 2016



Katja Volkova Olympialaiset Rio sija 21



Naisten joukkue EM sija 7, vannekeila sija 5

Harjoittelun tavoitteista

- ▶ Tavoitteet elämään - toteutuneet / Julia Romanjuk
 - ▶ Ajanhallinta
 - ▶ Usko omaan kykyihin
 - ▶ Esiintymistaidot
 - ▶ Yhteistyötaidot
 - ▶ Uskallus pyytää apua
- ▶ Tavoitteet urheiluun
 - ▶ Unelmista tavoitteiksi
 - ▶ Tavoitteita ei voi saavuttaa, jos niitä ei ole asetettu
 - ▶ Matka urheilijana
 - ▶ Ovatko varhaiset tavoitteet tärkeitä?

Valmentautumisen palasia

- ▶ Arkiharjoittelu
- ▶ Perheen tuki, kavereiden hyväksyntä
- ▶ Kouluyhteistyö
- ▶ Leirit
- ▶ Esiintymiset
- ▶ Kilpailut
- ▶ Tukitoimet
 - ▶ Fysioterapia
 - ▶ Urheilijan terveystarkastukset
 - ▶ Psyykkinen valmennus
 - ▶ Ravitsemusvalmennus

Arkiharjoittelu - valmennuksen perusta

- ▶ mitä opimme tänään?
- ▶ mitä voimme tänään tehdä vähän paremmin kuin eilen?
- ▶ mitä positiivista koemme tänään?
- ▶ miten yhteishenki kasvaa tänään?

Arkiharjoittelun toteutuminen

- ▶ Vastuu päivittäisestä harjoitustoiminnasta valmentajalla
- ▶ Vastuu arkivalmennuksen olosuhteista seuralla
- ▶ Vastuu voimistelijan arjen toteutumisesta vanhemmilla

Tärkeimpiä asioita urheilijan matkalla

- ▶ Innostus ja motivaatio
- ▶ Hyvä valmennusolosuhde
- ▶ Läheiset kannustavat ja hyväksyvät
- ▶ Itseensä tutustuminen
- ▶ Omien polkujen löytäminen
- ▶ Vaivannäkö ei ole ongelma
- ▶ Ongelman ratkaisun taito

Vanhempien mahdollisuudet - arvokas esimerkki

- ▶ harrastuksen tukeminen ja arvostaminen ilman suorituspaineita
- ▶ arjesta huolehtiminen
 - ▶ uni ja lepo
 - ▶ ateriat ja välipalat
 - ▶ arkiliikunta, itsenäisen harjoittelun tukeminen
 - ▶ sosiaaliset tarpeet
 - ▶ koulunkäynnin tukeminen

Arjen harjoittelu lapsena

- ▶ Oikeaan aikaan oikeassa paikassa
- ▶ Oikeat varusteet mukana
- ▶ Välipala / ateria syöty
- ▶ Vesipullo ja tarvittaessa eväitä mukana
- ▶ Kaupassa käynnin harjoittelu
- ▶ Julkisen liikenteen harjoittelu

Harjoittelu lapsena

- ▶ Keskittyminen ja ohjeiden kuuntelu
- ▶ Muistamisen harjoittelu
- ▶ Epämukavuuden sieto
- ▶ Virheet ovat tärkeitä ja niistä oppii
- ▶ Puhumisen ja kysymisen harjoittelu

Leirit lapsena

- ▶ Ominaisuuksien kehittämistä
- ▶ Monipuolista taitojen oppimista (joukkuepainotus)
- ▶ Erilaisiin ihmisiin tutustumista - jokaiselta voi oppia
- ▶ Ryhmytyötä
- ▶ Itsenäistymistä ja vastuun ottamista
- ▶ Yhteisten sääntöjen noudattamista

Kilpailut lapsena = väline oppimiselle

- ▶ SM-kilpailut ja arvokisakarsinnat
- ▶ Ikäkausikilpailut
- ▶ Luokkakilpailut
- ▶ Välinekilpailut
- ▶ Stara

- ▶ Yksilöt - Joukkue - Duo/trio

Kilpailemisen merkityksestä lapsena

- ▶ TÄRKEÄÄ
- ▶ Tutustutaan kilpailutilanteeseen
- ▶ Opitaan keskittymään ja hallitsemaan tunnetiloja
- ▶ Pystytään näyttämään mitä harjoituksissa on opittu
- ▶ Opitaan esiintymään ja nauttimaan siitä

- ▶ VÄHEMMÄN TÄRKEÄÄ - MIKÄ VOI MENNÄ PIELEEN?
- ▶ Ollaan kiinnostuneita pisteistä ja sijoituksista
- ▶ Luullaan, että lasten kilpailutuloksilla on merkitystä ja ennustearvoa
- ▶ Esim. maajoukkueryhmiin valittaessa ei mitään merkitystä missä luokassa on

Onnea ja taitoa matkallesi
nuoren urheilijan vanhempana
- Sinä olet tärkeä!

