

TOIMINNAN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Voimistelu- ja urheiluseura Elise - Vantaa ry:n sääntöjen mukaan seuran toiminnan tarkoitus on edistää urheilun ja erilaisten liikuntamuotojen harrastusta, terveitä elämäntapoja, kehittää kulttuuri- ja nuorisotyötä sekä edistää tasa-arvoa ja kansainvälistä yhteistoimintaa.

MONIPUOLINEN JA JÄSENIÄ PALVELEVA TOIMINTA

Vuosi oli seuran viidestoista toimintavuosi. Seura on vakiinnuttanut asemansa laadukkaana liikuntaharrastuksen järjestäjänä voimakkaasti kasvavan Aviapoliksen suuralueella. Hallituksen asettamien suuntaviivojen mukaisesti voimistelu on mahdollista aloittaa lasten voimistelukouluissa tai esivalmennusryhmissä, ja myöhemmin voi valita harrastamisen ja kilpailuun tähtäävien ryhmien välillä. Esivalmennus- ja valmennusryhmien toiminta pohjautuu Suomen Voimisteluliiton ”Voimistelijan polkuun”, joka toimii valmentajien työkaluna eri-ikäisten voimistelijoiden valmennuksessa lapsuusvaiheesta kohti huippuvaihetta.

Toiminta keskittyi vuonna 2017 aiempien vuosien tapaan Aviapolis-alueelle eli Pointin ja Veromäen kouluille sekä Helsingin Skolaan. Lisäksi valmennusryhmät harjoittelivat Lumossa 3 x viikossa. Salitilanne koheni hieman entisestä syksyllä 2017, kun seura sai aiempaa enemmän vuoroja Pointin koulusta, jossa olosuhteet ovat Veromäkeä paremmat rytmisen voimistelun kannalta.

TOIMINNAN KEHITYS

Seurassa pidettyjen voimistelutuntien määrä kasvoi hieman edellisestä vuodesta, ja etenkin harrasteryhmien voimistelijoiden viikkoharjoitusmäärät nousivat. Tämä on seuran tavoitteita ajatellen erittäin hieno onnistuminen. Seuran liikuntaryhmissä harjoitteli vuoden aikana lähes 350 harrastajaa.

Syksyllä 2016 aloitetun seuratoiminnan kehittämisprojektin ansiosta harrastetoiminta kehittyi vuonna 2017. Harrasteryhmien tuntitarjonta parani merkittävästi, koska syksyllä 2017 perustettiin uusia ryhmiä. Uudelleen organisointi antoi 10-12v ja nuorille mahdollisuuden harrastevoimisteluun useampana kuin yhtenä päivänä viikossa. Elise – Vantaa pystyi näin vastaamaan kasvaneeseen rytmisen voimistelun kysyntään Vantaan ja erityisesti Aviapoliksen alueella. Uusi innovatiivinen harrastusmuoto, taitotunti rytmisen voimistelun välineillä käynnistyi myös syksyllä 2017.

LAADUKASTA TOIMINTAA JA HAUSKAA HARRASTAMISTA

Seurassa on toiminut vuoden 2017 aikana yhteensä runsaat 20 ohjaajaa ja valmentajaa. Seuran voimistelun valmennus- ja harrastetoiminnan organisoinnista on vastannut valmennuspäällikkö Terhi Neuvonen yhteistyössä seuran hallituksen sekä seuratoiminnan kehittämispäällikön Sirja Lepistön kanssa. Toiminnassa on pyritty siihen, että voimistelu olisi jokaiselle lapselle hauska ja motivoiva harrastus, ja että he sen avulla saisivat kipinän elinikäiseen liikunnan harrastamiseen.

SEURATOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Seuratoiminnan aktiivinen kehittäminen aloitettiin elokuussa 2016, kun Sirja Lepistö aloitti työnsä seuratoiminnan kehittämispäällikkönä. Tähän tehtävään seura sai opetus- ja kulttuuriministeriön jakamaa seuratukea. Toiminnan kehittäminen aloitettiin luomalla Elise-Vantaan voimistelijan polku, joka toimi pohjana toimintakauden 2016–2017 ryhmien perustamiselle. Polku selkiytti erityisesti seuran kokonaistoimintaa sekä työntekijöiden työnjakoa. Voimistelijan polku päivitettiin kaudelle 2017-2018 syksyllä 2017. Seuratoiminnan kehittämistä jatkettiin syksyllä 2017, vaikkei kaudelle saatukaan opetus- ja kulttuuriministeriön jakamaa seuratukea, koska sen vieminen päätöksen nähtiin seurassa ehdottoman tärkeänä.

Suunnitelman seuran kehittämisestä laativat yhteistyössä osa-aikaisen seuratoiminnan kehittämispäällikkö Sirja Lepistö, valmennuspäällikkö Terhi Neuvonen sekä hallitus.

Vuonna 2017 käytettiin jo kehitystyössä aiemmin luotuja malleja, kuten kaikkien ryhmien yhteistä lukujärjestystä, Veromäen koulun lohkolukujärjestystä, päivitettyjä yhteisiä pelisääntöjä, uusia viestintäohjeita sekä sähköistä kausisuunnitelmapohjaa.

Syksyllä 2017 yhtenäistettiin eri ryhmien toimintatapoja ja luotiin entistä toimivammat tiimit kokonaistoiminnan tehostamiseksi. Keväällä 2017 toteutettiin omat koulutukset apuvalmentajille sekä valmennustiimien vetäjinä toimiville valmentajille.

SEURAN KOULUTUSTOIMINTA

Toiminnan laadun varmistamiseksi ja kehittämiseksi seura takaa valmentajille vuosittaisen mahdollisuuden osallistua Suomen Voimisteluliiton ohjaaja- ja tuomarikoulutuksiin. Seuran valmentajat ja ohjaajat ovat vuoden aikana kouluttautuneet sekä Suomen Voimisteluliiton valmentajien/ohjaajien että tuomareiden kursseilla/koulutuksilla ja Kisakallion Urheiluopiston järjestämissä koulutuksissa. Vuoden 2017 aikana ohjaajat ja valmentajat osallistuivat aktiivisesti seuran toiminnan arviointiin ja kehittämiseen.

FYSIOTERAPIA KROPAN KOULUTUKSET

Syyskaudella 2016 käynnistyi valmennusryhmissä toimivien valmentajien osaamisen kehittäminen yhteistyössä Fysioterapia Kropan kanssa. Koulutuspakettiin päädyttiin tarpeesta ymmärtää paremmin eri-ikäisten lasten kehitystä ja herkkyyksia, jotta harjoittelu olisi mahdollisimman tarkoituksenmukaista ja laadukasta.

Erittäin tärkeänä nähtiin osaamisen kehittäminen seurassa, jotta harjoittelu olisi turvallista lapsen kasvulle ja kehitykselle. Elise – Vantaan ja Fysioterapia Kropan yhteinen tavoite on hyvinvoiva ja terve lapsi, sitä kautta luonnollisesti hyvinvoiva ja terve voimistelija. Tähän koulutustoimintaan Elise – Vantaa on saanut opetus- ja kulttuuriministeriön jakamaa seuratukeyä.

Koulutus jaettiin neljään kokonaisuuteen aihepiireittäin. Syyskaudella 2016 aiheina olivat nuoren kehityksen herkkyyksiaudet ja liikkuvuusharjoittelu voimistelussa. Alkuvuodelle 2017 jäivät aiheiksi tyypillisimmät rasitusvamat voimistelussa ja niiden ennaltaehkäisy sekä voimisteleavan nuoren selkäkipu.

Ensimmäisen koulutusillan tavoitteena oli kerrata ja käydä läpi se, miten ja milloin taito- ja kuntotekijät muuttuvat ja kehittyvät eri ikäkausina, ja kuinka tätä muutoskehityksen sisältämää voimavaraa voidaan hyödyntää tuntisuunnittelussa ja voimisteluharjoitteiden valinnassa. Koulutus sisälsi teorian lisäksi myös käytännön esimerkkejä taito- ja kuntotekijöiden harjoittamisesta.

Toisella koulutuskerralla 2017 keskityttiin voimistelussa erittäin keskeiseen teemaan eli liikkuvuuden harjoittamiseen. Voimistelun asettamat kriteerit ovat vaativia. Liikkeitä ei ole turvallista suorittaa, mikäli voimistelijalla ei ole tarpeeksi liikkuvuutta. Vaakakupissa on se, miten harjoittaa liikkuvuutta niin, että voimistelijan jänteet, luusto ja lihakset kestävät liikkuvuusharjoittelun. Koulutuksessa paneuduttiin aiheeseen sekä teorian että käytännön harjoitteiden parissa.

HARRASTELIIKUNTA

Elise - Vantaa tarjosi vuoden aikana mahdollisuuksia harrastaa monipuolisesti voimistelua erilaisissa ryhmissä. Ryhmissä on ollut mahdollisuus tutustua voimistelutoimintaan, löytää voimistelu omaksi harrastukseksi ja kehittyä voimistelun perustaidoissa sekä välineellä että ilman. Syyskauden alusta ryhmäjakoja tarkennettiin vastaamaan kysyntää. Ryhmät harjoittelivat 1-3 kertaa viikossa. Rytmistä voimistelua pyrittiin tarjoamaan myös useissa eri harrasteryhmissä ja vastaamaan näin kasvaneeseen kysyntään. Harrasteryhmissä on yli 200 voimistelijaa.

VALMENNUS- JA KILPAILUTOIMINTA

Elise – Vantaalla oli vuonna 2017 yhteensä kahdeksan esivalmennus- ja valmennusryhmää. Esivalmennusryhmiä oli kaksi, samoin joukkuevoimistelun valmennusryhmiä - 10-12-vuotiaille

tarkoitettu Ariel sekä 7-8-vuotiaiden Tiana. Rytmisen voimistelun valmennusryhmät vuonna 2017 olivat Kultahiput, Rubiinit ja Hopeatähdet. Keväällä 2017 Elise-Vantaan valmennusryhmissä oli mukana myös joukkuevoimistelun puolella Syrenia. Lisäksi syksyllä 2017 perustettiin rytmisen voimistelun ja joukkuevoimistelun valmennusryhmä Kultasiivet 7-8v. Seuran valmennusryhmissä oli lähes 140 tavoitteellisesti harjoittelevaa voimistelijaa.

Lajiin sovellettu baletti on kuulunut syksystä 2017 lähtien kaikkien kilpailevien, valmennusryhmien säännölliseen valmennusohjelmaan, samoin osallistuminen Stara-tapahtumiin. Vähintään neljä kertaa viikossa harjoittelevien valmennusryhmien harjoitteluun kuuluvat lisäksi yhteistyössä Fysioterapia Kropan kanssa toteutetut kehonhuoltotunnit.

Rytmissä voimistelussa tytöt kilpailivat yksilöinä luokissa 1–JM . Kevätkaudella 2017 Annu Sierilä saavutti luokkanousun korkeimpaan juniorimestariluokkaan. Syykaudella myös Arina Kevask, Josefina Hyttinen ja Viliina Sipilä saavuttivat luokkanousun juniorimestariluokkaan. Edellinen JM-luokassa kilpailut seuran voimistelija oli Suomen mestari Julia Romanyuk. Luokkakilpailuissa saavutettiin useita upeita sijoituksia eri luokissa sekä runsaasti nousuja seuraaviin luokkiin. Esimerkiksi 6-luokassa kilpailee jo seitsemän seuran voimistelijaa kaudella 2018 Wilma Heikkinen, Tiia Rantanen, Pinja Tuukkanen, Lina Helminen, Ronja Tuukkanen, Eevi Sierilä ja Rebekka Karila. Elise – Vantaan voimistelijat osallistuivat enenevässä määrin myös rytmisen voimistelun ikäkausikilpailuihin, joissa kilpailee valtakunnallisesti ikäsarjan parhaat voimistelijat. Seuran voimistelijat menestyivät vuonna 2017 upeasti myös rytmisen voimistelun välinekilpailuissa, joista saatiin useita mitaleja.

Seuran rytmiset voimistelijat osallistuivat lisäksi lajin duo- ja trio-kilpailuihin kansallisella tasolla saavuttaen useita mitalisijoja. Rytmisen voimistelun joukkuekilpailuissa Hopeatähdet osallistuivat sekä 6-luokan kilpailuihin että ikäkausikilpailuihin saavuttaen lukuisia mitaleja vuoden aikana.

Hopeatähdet edustivat seuraa ja osallistuivat ensi kertaa kansainväliseen kilpailuun Miss Valentine -kilpailussa Viron Tartossa helmikuussa 2017. Viliina Sipilä valittiin tammikuussa Voimisteluliiton N-ryhmään sekä nuorten EM-2017 maajoukkueprojektiin. Viliina saavutti hopeaa Elisen joukkueessa nuorten joukkueiden SM-kilpailuissa keväällä 2017. Viliina siirtyi kesällä harjoittelemaan Eliseen Laura Ahosen ja Anna Airaksisen johdolla edustaen yhä kasvattajaseuraansa Elise – Vantaata. Elise – Vantaan voimistelijoista Lina Helminen, Josefina Hyttinen, Rebekka Karila, Arina Kevask, Annu Sierilä, Viliina Sipilä ja Ronja Tuukkanen osallistuivat nuorten SM-karsintaan marraskuussa 2017. Tämä oli ensimmäinen kerta kun seuran omat kasvatit osallistuivat arvokisakarsintaan. Valmennuksen pitkäjänteinen panostus alkoi näkyä ilahduttavasti vuoden 2017 kuluessa voimistelijoiden kehittymisenä ja menestyksenä kovatasoisissakin kilpailuissa.

Joukkuevoimistelussa Nasut osallistuivat useisiin Stara-tapahtumiin kevätkaudella 2017. Syyskaudella Nasut ryhmän tilalle perustettiin kysynnän ja toiveiden perusteella uusi rytmisen voimistelun ja joukkuevoimistelun yhdistelmäryhmä Kultasiivet. Kultasiivet osallistuivat useisiin

Staroihin syyskauden aikana. Elise – Vantaan menestynein joukkue joukkuevoimistelussa Syrenia siirtyi kevätkaudella 2017 kilpailemaan 14-16v sarjaan. Joukkue osallistui lukuisiin joukkuevoimistelun kilpasarjojen kilpailuihin saavuttaen hyviä pistesijoja.

Syrenia siirtyi kevätkauden jälkeen takasin kasvattajaseuraansa Rekolan Raikkaaseen. Joukkuevoimistelun valmennusryhmä Ariel osallistui ensimmäistä kertaa joukkuevoimistelun kilpailuihin 10-12-vuotiaiden sarjassa kevätkaudella 2017. Syyskaudella Ariel on ollut ainoa kilpaileva joukkuevoimistelun valmennusryhmä seurassa. Syksyllä 2017 Ariel ryhmän joukkueet y ja x osallistuivat ensi kertaa joukkuevoimistelun välinesarjojen kilpailuihin 10-12-vuotiaiden sarjassa ja debytoivat myös Mestaruuskilpailuissa, jotka järjestettiin Valkeakoskella.

Elise – Vantaa järjesti tehopäivän kaikille seuran rytmisen voimistelun että joukkuevoimistelun ryhmille tammikuussa 2017 Solvallon Urheiluopistolla. Elise – Vantaa järjesti vuoden aikana useita tehopäiviä Veromäen ja Pointin kouluilla sekä leirejä valmennusryhmien voimistelijoille Kisakallion ja Kisakeskuksen urheiluopistoilla. Elokuussa (7.-9.8.2017) järjestettiin ensi kertaa suuri yhteisleiri valmennusryhmien voimistelijoille Kisakalliossa. Urheatoiminnassa mukana oleville sekä prenuorten joukkueelle järjestettiin useita leirityksiä Kisakalliossa syyskaudella 2017.

URHEA-TOIMINTA

Elise - Vantaa on ollut mukana yhtenä valmennusta järjestävänä seurana Pääkaupunkiseudun urheilukatemian Urhea-toiminnassa syksystä 2017 lähtien. Tiistain taitolajien yhteisistä aamuharjoituksista Pointissa on vastannut Terhi Neuvonen. Keskiviikkoisin Urheassa mukana olevilla seuran voimistelijoilla on rytmisen voimistelun lajiharjoitus Lumossa. Harjoitustilan on järjestänyt vantaan Liikuntapalvelut yhteistyössä Urheatoiminnan kanssa.

PELISÄÄNNÖISTÄ POHJA YHTEISILLE SOPIMUKSILLE

Voimisteluryhmissä on käyty Nuoren Suomen mallin mukaisia pelisääntökeskusteluja. Keväällä on järjestetty valmennusryhmien vanhemmille vanhempainiltoja, joissa on ollut mm. lajiesittelyä, seuran toiminnan ja huippuvoimistelijan urapolun esittelyä sekä ryhmien tavoitteiden läpikäymistä. Syyskauden alussa 31.8.2017 järjestettiin Veromäen koululla ensimmäistä kertaa yhteinen vanhempainilta valmennusryhmien vanhemmille osana seuran kehittämishanketta.

TOIMIVA TIEDONKULKU JA VIESTINTÄ

Yhtenä seuran kehittämiskohteena on ollut viestintä. Seuran sisäisen ja ulkoisen tiedotuksen pääväylänä toimivat kotisivut osoitteessa www.elisevantaa.fi. Seuran kotisivuilta löytyvät ajan tasalla olevat tiedot ajankohtaisista asioista, tarjolla olevista harraste- ja valmennusryhmistä, harjoituspaikoista sekä valmentajien, ohjaajien ja hallituksen jäsenten esittelyt. Kotisivujen päivittämisestä vastaa seuran valmennuspäällikkö Terhi Neuvonen yhteistyössä seurakoordinaattori Minna Lehtikallion ja Jari-Pekka Korhosen kanssa.

Voimisteluryhmien toiminnasta tiedotetaan koteihin syyskauden ja kevätkauden alussa sekä kausien päättyessä myös kausitiedotteiden muodossa. Näin perheet tietävät toiminnan sisällöstä ja tapahtumista hyvissä ajoin. Valmennusryhmissä jaetaan lisäksi erillisiä tiedotteita. Tiedotteissa on kannustettu voimistelijoiden perheitä antamaan palautetta toiminnan kehittämiseksi.

Tehokkaana tiedonvälitys- ja markkinointikanavana käytetään myös Elise - Vantaan Facebook-sivuja sekä Instagramia, joiden avulla tavoitetaan erityisesti netissä liikkuvaa nuorisoa.

ALUEELLINEN YHTEISTYÖ

Elise – Vantaa toimii aktiivisesti yhteistyössä Aviapolis-alueen muiden liikuntaseurojen kanssa. Yhteistyö etenkin muiden voimisteluseurojen kanssa on ollut tärkeää mm. sovittaessa Lumo-salin käytöstä.

LEIRITOIMINTA

Kesäkuussa 2017 Elise – Vantaa järjesti 6–12-vuotiaille lapsille perinteisesti eripituisia liikunnallisia kesäleirejä arkipäivisin Pointissa. Toimintaa oli tarjolla päivittäin klo 8.30–16. Leiri piti sisällään monipuolista ulko- ja sisäliikuntaa: voimistelua, akrobatiaa, pelejä ja liikuntaleikkejä sekä retkiä lähiympäristöön. Leirillä nautittiin päivittäin lämmin lounas ja välipala. Elokuussa järjestettiin ensi kertaa rytmisen voimistelun minileiri harrastajille entisen maajoukkueen huippuvoimistelijan Kati Rantsin johdolla.

NÄYTÖSTOIMINTA

Seuran toiminnassa jokaisen harrastajan omien taitojen kehittymisen, liikunnan ilon sekä terveydellisten vaikutusten lisäksi tavoitteena ovat esiintymiset seuran upeissa kevät- ja joulunäytöksissä. Seura järjesti 15-vuotisjuhlanäytöksen Korsossa Monitoimikeskus Lumossa huhtikuun lopussa. Juhlavuoden ja Suomi100-vuoden takia näytös oli ensi kertaa Elise – Vantaan oma, eikä sitä järjestetty yhdessä sisarseura Helsingin Elisen kanssa. Kevätnäytöksessä voimisteli reilut 250 voimistelijaa. Elise - Vantaan voimistelijat esiintyivät Elise-seurojen yhteisessä

joulunäytöksessä ”Tarinoita Kalevalasta”, joka järjestettiin Töölön Kisahallissa joulukuussa. Joulunäytöksessä esiintyi ennätysmäärä voimistelijoita, yhteensä arviolta lähes 1000 voimistelijaa molemmista seuroista.

ORGANISAATIO

Hallituksen jäseninä toimivat vuoden 2017 aikana puheenjohtajana Maarit Lindström, varapuheenjohtajana Heta-Leena Sierilä, sihteerinä Johanna Lehtonen, taloudenhoitajana Niina Idänheimo sekä jäseninä Anne-Mari Kapiainen, Minna Lehtikallio ja Terhi Neuvonen. Hallitus kokoontui vuoden aikana keskimäärin kerran kuukaudessa. Seuratoiminnan kehittämispäällikkönä toimi Sirja Lepistö elokuun alusta alkaen. - Seurakoordinaattorina toimi Minna Lehtikallio.

SEURAN TALOUS

Elise – Vantaan taloudellinen tilanne on edelleen asianmukainen, mutta seuran kulut ovat vuoden 2017 aikana kasvaneet mm. lisääntyneen kilpailutoiminnan vuoksi. Taloutta on pyritty tasapainottamaan mm. hienoisilla korotuksilla harjoitusmaksuissa. Seuran kirjanpidosta vastasi kirjanpitotoimisto Nettomaster Oy.

HYVÄT TOIMINTAEDELLYTYKSET LAADUKKAAN TOIMINNAN POHJANA

Tilat

Seuran toimintaa on syksystä 2017 voitu keskittää Pointin koululle, jonne saimme koulun ja liikuntatoimen kanssa käytyjen neuvottelujen jälkeen siirrettyä pysyvästi voimistelumatot elokuussa. Veromäen liikuntasaliin ei ole voinut muodostaa kokonaista kilpailualueita salin kapeudesta johtuen, minkä vuoksi muutos on seuramme voimistelijoiden tason kehittyessä erittäin oleellinen. Voimistelumatto mahdollistaa harjoittelemisen pehmeämmällä alustalla kuin pelkkä kova lattia. Lisäksi Pointissa sali on huomattavasti Veromäen salia korkeampi, mikä niinkään on perusteena pyrkimykseen siirtää seuran toimintaa entistä kiinteämmiin Pointiin. Harjoituksia on kuitenkin järjestetty edelleen myös Veromäen koululla, jonka salissa siis ei seurallamme enää ole mattoja käytössä.

Rytmissen voimistelun korkeatasoisin valmennusryhmä on harjoitellut myös Korson Lumon liikuntasalissa 2-3 kertaa viikossa, missä mattoalue on ainoana seuran käytössä olevassa salissa vastaavan kokoinen kuin kilpailuissa ja kattokorkeus on riittävä rytmissen voimistelun lajivaatimusten

mukaisille välineiden heitoille. Seuran harrasteryhmien toimintaa on järjestetty myös Helsingin Skolan liikuntasalissa.

Valmentajat/ohjaajat

Vuonna 2017 seuran valmentajat ja ohjaajat toimivat tuntiohjaajina. Seuran valmennuspäällikkönä jatkoi Terhi Neuvonen.

Vuoden 2017 valmentajina/ohjaajina ovat toimineet Terhi Neuvonen/RV, Jonna Clancy/perheliikunta, Soile Granholm/pienten lasten voimistelukoulut ja Ariel, Diana Hietapakka/RV, Sanna-Liisa Järvelä/RV ja kesäleiri, Taru Kankainen/RV, Sirja Lepistö/RV, JV, Virve Olsson/baletti, Julia Romanyuk/RV, Jonna Rauta/JV, Sanna Rauta/JV, Tiina Reynish/JV, Kati Rantsi/RV, Hanna Vilhunen/JV, Kaisa Villanen/JV, Petra Anttila/apuohjaaja, Ronja Granholm/apuohjaaja, Siiri Kaskilahti/apuohjaaja, Saana Lehtikainen/apuohjaaja, Emma Lehtikallio/apuohjaaja, Jonna Nuutinen/apuohjaaja, Nea Rautjärvi/apuohjaaja, Ella Räikkönen /apuohjaaja.