

Lahti Elite Cheer Team valmennuslinjaus

Lahti Elite Cheer Teamin valmennuslinjauksen tarkoituksena on määrittää seuran sisäisen valmennuksen yhteiset tavoitteet ja suunta. Valmennuslinjaus on jatkuvasti kehittyvä ja toimijoita osallistava asiakirja, joka näkyy kaikessa arjen valmennuksessa. Tavoitteena on laadukas ohjaus ja valmennus.

Laadukas ohjaus ja valmennus on suunnitelmallista, vuorovaikutteista ja liikkujan kehitystason mukaista. Laadukkaassa valmennusympäristössä korostuu päivittäin ihmisten välinen vuorovaikutus ja luottamus. Seuran valmennuslinjauksessa linjataan toimintatavat, jotka ohjaavat valmentajan tekoja arjen työssä.

Lahti Elite Cheer Teamin valmennuslinjauksen perustana ovat seuran **arvot**:

- Yhteisöllisyys
- Avoimuus
- Yhdenvertaisuus
- Kannustava ja turvallinen harjoitusympäristö

Seuran arvot kuvastavat toimintatapoja, jotka ovat seuralle tärkeitä ja merkityksellisiä. Arvot ohjaavat kaikkea seuran toimintaa ja ne ovat myös valmennustoiminnan perusta. Valmentajan tulee omaksua ja jakaa seuran arvot ja toimia kaikessa päivittäisessä valmennustoiminnassa ja päätöksenteossa seuran arvojen mukaisesti.

Valmennuslinjauksen tavoitteet

Lahti Elite Cheer Teamin **mission** *Laadukasta cheerleadingia kaikille* tarkoituksena on mahdollistaa laadukas, kestävä ja elämänmittainen harrastus ja toimiminen seurassa – harrasteista huipulle ja kaiken ikäisille.

Valmennuslinjauksen tarkoitus on tukea ja mahdollistaa seuran mission toteutuminen. Valmentajat tekevät päivittäin tärkeää työtä harrastajien ja urheilijoiden parissa. He ovat avainasemassa mahdollistamassa laadukkaan, kestävän ja elämänmittaisen harrastamisen seurassa.

Valmennuslinjauksen tavoitteena on seuran **vision** toteutuminen:

Tulevaisuuden cheerleadingseura, joka kasvattaa huipputason cheerleadereita ja samalla vastuullisia, itsevarmoja ja yhteiskunnallisesti aktiivisia nuoria.

Seuran tavoitteena on kasvattaa harrastajia ja urheilijoita, jotka ovat fyysisesti ja henkisesti vahvoja, itsevarmoja ja kunnioittavat itseään ja muita. Haluamme, että liikunnan parissa omaksutut hyvät arvot kantavat mukana myös muilla elämän osa-alueilla. Valmentajat ovat niitä, jotka kasvattavat seuran tulevaisuuden cheerleaderit ja opastavat heille tärkeitä arvoja ja toimintatapoja. Valmentajat mahdollistavat seuran vision ja strategian toteutumisen.

Valmentajan polku seurassa

Jäljessä on kuvattu valmentajapolku Lahti Elite Cheer Teamilla. Valmentajaksi seuraan voi tulla sekä seuran ulkopuolelta että seuran sisältä esim. lajin urheilija tai harrastaja. Valmentajapolku aloitetaan valmentajaharjoittelijana. Valmentajaharjoittelusta edetään valmentajaksi ja valmentajasta edelleen vastuuvallmentajaksi.



Lahti Elite Cheer Team

Valmentajapolku

VALMENTAJAHARJOITTELIJA	VALMENTAJA	VASTUUVALLMENTAJA
Valmennuskokemus: 0-1 vuotta Vähintään 14-vuotias Palkatonta vapaaehtoistyötä, oppii kokeneempien valmentajien rinnalla. Osoittaa jatkuvan halun oppia uutta. Pyrkii imemään kaiken tiedon ja uudet opit valmentajatiimiltä, joita voi hyödyntää omassa valmennuksessa tulevaisuudessa. Harjoittelee treenien ohjaamista, ryhmänhallintaa ja muuta valmentaja-työskentelyä kokeneemman valmentajatiimin rinnalla. Osallistuu valmentajatiimin työtehtäviin mahdollisuuksien mukaan sovitusti. Osallistuu seuran sisäisiin valmentajakoulutuksiin. Voi suorittaa seuran koulutuspolun mukaiset maksuttomat verkkokoulutukset.	Valmennuskokemus: 1+ vuotta Vähintään 16-vuotias Osallistuu joukkueen kausi- ja treenisuunnitteluun sekä vastaa tavoitteiden toteutumisesta yhdessä muun valmentajatiimin kanssa. Osallistuu joukkueen näytös- ja/tai kisaohjelman suunnitteluun ja toteuttamiseen yhdessä muun valmentajatiimin kanssa. Osallistuu valmentajatiimin työtehtäviin sovitusti (vastuunjakotaulukko). Toimii mentorina valmentajaharjoittelijoille ja tukee harjoittelijoiden kehitystä valmentajaksi yhdessä muun valmentajatiimin kanssa. Seuran koulutuspolun mukaiset maksuttomat verkkokoulutukset pitää olla käytynä. Osallistuu seuran sisäisiin ja muihin seuran osoittamiin valmentajakoulutuksiin. Sitoutuu jatkuvasti kehittämään itseään ja osaamistaan valmentajana.	Valmennuskokemus: 3+ vuotta Vähintään 18-vuotias Vastuussa joukkueen tavoitteiden toteutumisesta. Vastuussa kausisuunnitelmasta ja sen toteutumisesta. Vastuussa treenien suunnittelun toteutumisesta. Vastuussa joukkueen näytös- ja/tai kisaohjelman suunnittelusta ja toteutuksesta. Vastuussa valmentajatiimin työnjaosta, työnjaon toteutumisesta ja työtehtävien hoitumisesta (vastuunjakotaulukko). Vastuussa valmentajatiimin yhteistyön sujuvuudesta. Vastuuvallmentajan tehtävä on hyödyntää valmentajatiimin jäsenten osaamista parhaalla mahdollisella tavalla ja osallistaa kaikkia valmentajatiimin jäseniä kauden, ohjelman ja treenien suunnitteluun ja toteuttamiseen. Toimii mentorina valmentajille ja valmentajaharjoittelijoille ja tukee muiden valmentajatiimin jäsenten kehitystä valmentajapolulla. Seuran koulutuspolun mukaiset maksuttomat verkkokoulutukset pitää olla käytynä. Osallistuu seuran sisäisiin ja muihin seuran osoittamiin valmentajakoulutuksiin. Sitoutuu jatkuvasti kehittämään itseään ja osaamistaan valmentajana ja tiiminvetäjänä.

Eri roolit valmennustiimissä

Seuran valmennustiimit pyritään muodostamaan siten, että valmentajakokoonpanossa yhdistyy mahdollisimman monipuolinen osaaminen. Tiimeihin kootaan erilaisia vahvuuksia omaavia valmentajia, joista jokainen täydentää tiimiä omalla osaamisellaan.

Valmentajatiimit koostuvat vastuupalmentajista, valmentajista ja valmentajaharjoittelijoista. Valmennustiimien lähiesihenkilönä toimii seuran valmennuspäällikkö. Valmentajien ja valmennuspäällikön esihenkilönä toimii seuran toiminnanjohtaja.

Valmentajaharjoittelija

Valmentajaharjoittelijana voi aloittaa vähintään 14-vuotiaana. Valmentajaharjoittelijat opettelevat valmentamista, treenien ohjaamista, treenien ja kauden suunnittelua, ryhmänhallintaa ja muuta valmennustyötä kokeneempien valmentajien rinnalla.

Valmentajaharjoittelijoilla ei ole aikaisempia koulutusvaatimuksia. Valmentajaharjoittelijana voi aloittaa esimerkiksi lajin harrastaja tai urheilija. Valmentajaharjoittelijoiden tulee osallistua seuran sisäisiin valmentajakoulutuksiin. Harjoittelija voi mahdollisuuksien mukaan suorittaa jo harjoitteluvaiheessa seuran koulutuspolun mukaisia maksuttomia verkkokoulutuksia. Jos harjoittelija haluaa jatkaa valmentajapolulla valmentajaksi asti, voi verkkokoulutukset olla hyvä käydä jo harjoitteluvaiheessa. Verkkokoulutukset ovat pakollisia kaikille seuran valmentajille.

Valmentajaharjoittelu on palkatonta vapaaehtoistyötä.

Valmentajaksi voi tulla myös seuran ulkopuolelta. Kokemuksesta ja koulutuksesta riippuen myös seuran ulkopuoliset hakijat voivat aloittaa valmentajapolun valmentajaharjoittelijana.

Valmentaja

Valmentajana voi toimia vähintään 16 vuotta täyttänyt tai kauden aikana täyttävä henkilö, kenellä on aikaisempaa valmennuskokemusta vähintään yhden vuoden ajalta. Valmentaja osallistuu joukkueen kauden, harjoitusten ja näytös- ja kisaohjelman suunnitteluun ja toteuttamiseen yhdessä muun valmennustiimin kanssa. Valmentaja vastaa yhdessä muun tiimin kanssa joukkueen tavoitteiden asettamisesta ja toteutumisesta sekä kauden onnistumisesta. Valmentajien työnjaosta sovitaan erikseen valmentajatiimin ja valmennuspäällikön kanssa vastuunjakotaulukon avulla.

Seurassa voi olla valmennustiimejä, joissa on pelkkiä valmentajia, ilman vastuupalmentajaa. Tämä tulee kyseeseen esim. alaikäisten valmennustiimien kohdalla. Tällöin valmennustiimin työnjaon ja yhteistyön toimivuudesta ja tavoitteiden toteutumisesta vastaavat kaikki valmentajat yhdessä, valmennuspäällikön tukemana.

Seuran kaikkien valmentajien tulee käydä SCL:n Ohjauksen perusteet -valmentajakoulutus sekä seuran osoittamat maksuttomat verkkokoulutukset. Lisäksi kaikkien valmentajien tulee osallistua seuran sisäisiin valmentajakoulutuksiin ja muihin seuran osoittamiin koulutuksiin.

Kaikille valmentajille pakollisten perustason koulutusten lisäksi valmentajat kouluttautuvat valmennettavan joukkueen tason vaatimalla tavalla. Seuran valmentajien koulutuspolku mukailee Suomen Cheerleadingliiton koulutussuositusta tähtiseuroille.

Valmentajana voi toimia vapaaehtoisena tai tuntipalkattuna. Palkkaus määräytyy valmentajan koulutustason, kokemuksen ja osaamisen perusteella.

Vastuuvalmentaja

Vastuuvalmentajana voi toimia täysi-ikäinen valmentaja, kenellä on valmennuskokemusta vähintään kolmen vuoden ajalta. Vastuuvalmentaja on vastuussa valmentajatiimin työnjaosta ja yhteistyön sujuvuudesta. Vastuuvalmentajan rooli on tiiminvetäjä, joka on vastuussa valmennustiimin jäsenten osaamisen hyödyntämisestä joukkueen valmennuksessa parhaalla mahdollisella tavalla. Vastuuvalmentajan tehtävä on osallistaa kaikkia valmennustiimin jäseniä kauden, kisa- ja/tai näytösohjelman ja treenien suunnitteluun ja toteuttamiseen. Vastuuvalmentajan tehtävä on myös tukea muun valmentajatiimin oppimista ja kehitystä valmentajapolulla.

Vastuuvalmentaja on viime kädessä vastuussa joukkueen tavoitteiden, kausisuunnitelman ja treenien suunnittelun toteutumisesta. Vastuuvalmentaja ei kuitenkaan suunnittele tai toteuta mitään yksin, vaan hänen tulee osallistaa muita valmennustiimin jäseniä suunnitteluun ja toteutukseen kauden aikana.

Myös vastuuvalmentajalla tulee olla käytynä SCL:n Ohjauksen perusteet -valmentajakoulutus sekä maksuttomat seuran koulutuspolun pakolliset verkkokoulutukset. Lisäksi vastuuvalmentajan tulee osallistua seuran sisäisiin valmentajakoulutuksiin ja muihin seuran osoittamiin koulutuksiin. Myös vastuuvalmentajat lisäkouluttautuvat valmennettavan joukkueen tason vaatimalla tavalla. Seuran valmentajien koulutuspolku mukailee Suomen Cheerleadingliiton koulutussuositusta tähtiseuroille.

Vastuuvalmentajat voivat toimia vapaaehtoisena tai tuntipalkattuna. Palkkaus määräytyy valmentajan koulutustason, kokemuksen ja osaamisen perusteella.

Seuran valmentajan koulutuspolku

Edellytys seurassa valmentamiselle on osallistuminen kaikkiin valmentajalle osoitettuihin valmentajakoulutuksiin sekä jatkuvan itsensä kehittämisen ajattelutavan omaksuminen.

Kaikkien valmentajien tulee osallistua seuran sisäisiin valmentajakoulutuksiin sekä yhteisiin kauden aloituspalaveriin. Valmennuspäällikkö ja toiminnanjohtaja käyvät myös kehityskeskusteluja ja muuten tapaavat valmentajien ja valmennustiimin kanssa kauden aikana.

Seuran sisäisiä valmentajakoulutuksia järjestetään joka kausi tarpeen mukaan valmentajien kouluttautumistarpeiden mukaisesti.

Kaikki seuran valmentajat käyvät maksuttomat verkkokoulutukset heti valmentajapolun alkuvaiheessa:

- Vastuullinen valmentaja ([Olympiakomitea](#))
- Nuori Mieli Urheilussa ([Mieli Ry](#))
- Et ole yksin ([Väestöliitto](#))
- Älä riko urheilua ([Ihmisoikeusliitto](#))
- Puhtaasti paras ([SUEK](#))
- Reilusti paras ([SUEK](#))

Valmentajaharjoittelijat voivat käydä maksuttomat verkkokoulutukset mahdollisuuksien mukaan jo harjoitteluvaiheessa.

Jokaisen seurassa valmentavan tulee käydä Suomen Cheerleadingliiton Ohjauksen perusteet -verkkokoulutus. Koulutus suositellaan käymään heti, kun valmentajaharjoittelija ylenee valmentajaksi tai kun uusi valmentaja aloittaa seurassa.

Ohjauksen perusteet -koulutuksen ja maksuttomien verkkokoulutusten jälkeen seuran koulutuspolku mukailee SCL:n koulutussuositusta tähtiseuroille ja valmentajat koulutautuvat tarpeen ja joukkueen tason vaatimalla tavalla liiton tai muun palveluntarjoajan valmentajakoulutuksissa.

Kaikissa kilpavalmentajatiimeissä tulee olla vähintään yksi valmentaja, joka on käynyt kilpajoukkueen levelin mukaisen sääntökoulutuksen. Harrastevalmentajille järjestetään tarpeen vaatiessa level 1 (ja level 2 alkeiden) sääntökoulutusta seuran toimesta.

Kaikista kilpavalmentajatiimeistä vähintään yhden valmentajan tulee käydä valtakunnallinen tasokoulutus (VOK). Tulevaisuuden tavoitteena on, että kaikki seuran kilpavalmentajat ovat käyneet joukkueen tason vaatiman tasokoulutuksen.

Valmentajan kouluttautuminen pelkästään seuran järjestämissä ja osoittamissa valmentajakoulutuksissa ei vielä takaa laadukasta valmennusta. Valmentajan tulee aktiivisesti itseopiskella myös vapaa-ajalla ja sitoutua jatkuvasti kehittämään omaa valmennusosaamista, vuorovaikutustaitoja ja lajitietämystä. Seuran valmentajilta odotetaan jatkuvaa itsensä kehittämisen asennetta ja uuden oppimisen intoa. Koskaan emme ole täysin valmiita, vaan aina voimme oppia lisää!

Valmennuksen eettiset linjaukset

- Valmentaja toimii seuran arvojen ja toimintatapojen mukaisesti kaikessa valmennustoiminnassa
- Valmentaja sitoutuu kohtelevaan kaikkia valmennettavia yhdenvertaisesti, ketään ei suosita tai syrjitä
- Valmentaja toimii omassa valmennustyössään rehellisesti ja oikeudenmukaisesti ja sitoutuu opastamaan valmennettavia vastaavaan käytökseen
- Valmennuksen tulee perustua ihmislähtöisiin toimintatapoihin ja ihmisoikeuksiin

- Valmentaja osaa ottaa liikkujan huomioon yksilönä ja pyrkii kohtaamaan jokaisen joukkueen jäsenen henkilökohtaisesti jokaisissa harjoituksissa
- Valmentaja toimii aina seuran ja joukkueen etu edellä
- Valmentaja noudattaa reilun pelin periaatteita omassa valmennustyössään
- Valmentaja sitoutuu Suomen Cheerleadingliiton ja kansainväliseen antidoping- ja kilpailumanipulaation vastaiseen ohjelmaan
- Valmennuksen perustana tulee olla terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen: valmentaja kannustaa valmennettavia terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan ja näyttää esimerkkiä omalla toiminnallaan
- Valmentaja pidättäytyy nikotiinituotteiden ja muiden päihteiden käytöstä seuran toiminnan yhteydessä

Harjoittelun suunnittelu

Kauden tavoitteet määritellään yhdessä joukkueen kanssa. On tärkeää, että joukkueen jäsenet pääsevät itse vaikuttamaan tavoitteisiin, jotta jokainen sitoutuu tavoitteiden saavuttamiseksi vaadittavaan työhön.

Tavoitteet asetetaan joukkueelle sopivalle tasolle. Tavoitteet ovat kurottavia, mutta saavutettavissa.

Joukkueen kanssa tulee keskustella siitä, mitä tavoitteiden saavuttaminen vaatii yksittäisen jäsenen sekä koko joukkueen osalta. Näin liikkujat tietävät mitä toimintoja tehden he saavuttavat tavoitteet.

Valmennustoiminnan tulee olla suunnitelmallista ja suunnitelmat tulee olla johdettu joukkueen tavoitteista. Valmennustiimi tekee kausisuunnitelman, jota muokataan tarpeen vaatiessa ja täydennetään pitkin kautta. Yksittäiset harjoitukset suunnitellaan etukäteen ja harjoitusten sisältö tukee harjoituksille ja kaudelle asetettuja tavoitteita.

Kausisuunnitelma tulee tehdä laadukkaasti ja realistisesti. Kilpa- ja näytösohjelmasta luodaan useampi versio, mieluiten kolme: helpotettu versio (C), välimaastoversio (B) ja tavoitetaidot-versio (A). Harjoittelu aloitetaan helpoimmasta versiosta C, joka tulee suorittaa ensin hyvällä onnistumisprosentilla ennen kuin edetään vaikeampaan versioon B jne.

Valmentajan tulee tutustua joukkueen jäseniin ja ottaa valmennuksessa huomioon myös yksittäisen liikkujan toiveet ja tavoitteet esim. tulevaisuuden urheilu-uran kannalta. Tarkoitus on, että seurasta voi kasvaa tulevaisuuden maajoukkueurheilijoita, mutta yhtä tärkeää on, että seurassa voi myös vain harrastaa lajia.

Liikkujien tuntemuksia, tavoitteita ja ajatuksia kysytään ja kuunnellaan kauden aikana ja niiden annetaan tarvittaessa vaikuttaa harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen.

Joukkueen toiminta ja harjoittelun toteutus

Joukkueen yhteiset pelisäännöt luodaan heti kauden alussa. Pelisäännöt luodaan yhdessä joukkueen kesken niin, että valmennettavat pääsevät itse vaikuttamaan pelisääntöihin ja

jokainen sitoutuu niitä noudattamaan. Joukkueen omien pelisääntöjen lisäksi liikkujat ja valmentajat sitoutuvat koko seuran yhteisiin toimintatapoihin ja eettisiin linjauksiin.

Joukkueen jokaisen jäsenen rooli on tärkeä ja valmentajan tulee tehdä tämä selväksi joukkueelle. Esimerkiksi kenenkään toisen stunti- tai ohjelmapaikan rooli ei ole tärkeämpi kuin toisen. Jokaista joukkueen jäsentä tarvitaan.

Ketään ei saa suosia tai syrjiä. Valmentajan tulee kehittää jokaista joukkueen jäsentä yhdenvertaisesti eteenpäin laji- ja liikuntataidoissa.

Valmentajan on osattava ottaa huomioon ryhmän erilaiset oppijat. Jokainen meistä oppii asioita eri tavoilla, kuten kuulemalla, näkemällä, kyselemällä, lukemalla, kokeilemalla, keskustelemalla jne. Yksi tapa oppia voi toimia yhdelle, mutta ei toiselle. Valmentajan tulee pyrkiä järjestämään jokaiselle liikkujalle liikkujan kehitystä tukevia tapoja oppia. Tämä vaatii valmentajalta luovuutta.

Erityisen tuen tarve, oppimisen haasteet ja keskittymisvaikeudet voivat näkyä myös urheilulajin parissa. Seurassa tavoite on, että kaikenlaiset liikkujat ja oppijat pystytään ottamaan osaksi kaikkia seuran joukkueita. Valmennuspäällikkö ja toiminnanjohtaja ovat valmentajien tukena ja auttavat tavoitteen toteutumisessa. Haastavampaa erityistä tukea tarvitseville oikea ryhmä on soveltavan cheerleadingin joukkue Special Stars.

Kaikissa joukkueissa tulee keskittyä siihen, että harjoituksissa liikutaan ja urheillaan koko harjoitusten ajan aktiivisesti. Seisoskelua tulee välttää ja liikkeessä pitää tulla hiki! Harjoitukset ovat liikuntaa ja urheilua varten.

Erilliset esim. kilpajoukkueen oheistoimet (keskustelu, suunnittelu, askartelu jne.) tulee ajoittaa järkevästi kausisuunnitelmaan niin, että ne eivät vie aikaa harjoittelulta.

Lajitaidoissa onnistuminen edellyttää riittäviä fyysisiä ominaisuuksia sekä kehonhallinta- ja motorisia taitoja. Siksi joukkueelle tulee lajiharjoittelun ohella järjestää laadukasta ja monipuolista fysiikka-, liikkuvuus-, motorikka-, kehonhallinta- ym. harjoittelua ikäryhmälle ja taitotasolle sopivalla tavalla. Harjoituksissa ei tulisi keskittyä pelkästään lajitaitoihin.

Lisäksi harjoitteluun on tärkeää sisällyttää joukkueen taitotasoon nähden sopivasti perusliikuntataitojen harjoittelua – erityisesti harrastejoukkueissa sekä lasten ja nuorten joukkueissa.

Harjoituksiin tulee sisältyä monipuolista liikuntaa kaikilla ikäryhmillä ja tasoilla: liikettä harjoitellaan kaikkiin suuntiin, käytetään eri lihasryhmiä, harjoitetaan liikkuvuutta, venyvyyttä, voimaa, räjähtävyyttä, notkeutta, kestävyyttä. Inspiraatiota lämmittelyyn ja fysiikka- ym. harjoitteluun voi ja kannattaa ottaa myös muista lajeista: pallopelit, voimistelu, tanssi, baletti. Mitä monipuolisempaa ja vaihtelevampaa liikuntaa harjoitellaan, sitä parempi.

SCL:n lasten liikunnan linjauksen mukaisesti seuran lasten ja nuorten harjoittelussa noudatetaan seuraavaa painotusta lajitaidoissa ja yleisessä liikkumisessa:

- Mikrot -ikäryhmä (4-7v): 20% lajitaitoja, 80% yleistä liikkumista
- Minit -ikäryhmä (8-11v): 40% lajitaitoja, 60% yleistä liikkumista
- Youth (11-14v) ja juniorit (15-19v) -ikäryhmät: 50% lajitaitoja, 50% yleistä liikkumista

Yleiseen liikkumiseen sisältyvät perusliikuntataidot ja monipuolinen fysiikka-, liikkuvuus-, motoriikka-, kehonhallinta- ym. harjoittelu.

Joukkueen harjoittelemisissa lajitaidoissa tulee edetä joukkueen jäsenten taitotason mukaisesti ja liikkujien turvallisuus edellä. Lajitaidoissa edetään aina helpoimmasta taidosta vaikeampaan. Valmentajan tulee ymmärtää, mitä fyysisiä ja psyykkisiä valmiuksia lajitaidot edellyttävät, eikä valmentaja saa ohjata joukkuetta tai yksittäistä liikkujaa harjoittelemaan liikkujan tasolle liian haastavia taitoja.

Valmentaja käyttää harjoitteita osana valmennustyötä turvallisen lajiharjoittelun pohjana.

Palautteen antaminen ja kehityksen seuranta

Valmentaja antaa palautetta sekä koko joukkueelle että yksittäiselle liikkujalle. Palaute tulee antaa rakentavasti ja kehittävästi. Kaiken palautteen tarkoitus on kehittää liikkujaa ja joukkuetta parhaaseen mahdolliseen omaan potentiaaliin.

Palautteen antamisesta ja vastaanottamisesta tulee tehdä joukkueen sisällä normaali ja toivottu asia. Joukkueelle tulee näyttää, että rakentava ja asiallinen palaute on kaikkien etu. Tarkoitus ei ole yksilöidä tai osoittaa virheitä, vaan ainoastaan kehittää joukkuetta ja yksittäistä liikkujaa eteenpäin.

Kehittävän palautteen rinnalla valmentajan tulee kannustaa ja tsemjata joukkuetta ja yksittäistä liikkujaa. Kehuja tulee antaa aina pienistäkin onnistumisista.

Valmentajan tehtävä on luoda joukkueeseen avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa jokainen joukkueen jäsen kokee, että on turvallista puhua rehellisesti ja jokainen voi olla oma itsensä ja ilmaista oman mielipiteensä. Mahdolliset ongelmatilanteet ratkaistaan keskustellen.

Onnistumisia ja kehittämiskohteita arvioidaan säännöllisesti yhdessä joukkueen kanssa. Kehitystä voidaan seurata vertaamalla nykytilannetta aikaisemmin asetettuihin tavoitteisiin: Toteutuivatko tavoitteet täysin vai osittain? Missä olemme nyt? Missä olemme onnistuneet? Mitä pystymme parantamaan? Mihin haluamme ja pystymme vielä etenemään?

Valmentajan tulee tukea liikkujan aikaansaamisen kokemusta. Kun liikkuja huomaa saavuttaneensa asetetun tavoitteen tai oppineensa uutta harjoittelun myötä, lisää tämä aikaansaamisen tunnetta. Kyse voi olla pienestä tai suuresta asiasta. Aikaansaamisen kokemus vahvistaa itsetuntoa ja uskoa omiin kykyihin, mikä lisää motivaatiota ja liikkujan käsitystä omasta pystyvyydestä.

Valmentajan rooli ja vastuu

Valmentajan rooli on olla innostava ja kannustava liikuttaja, joka sytyttää harrastajan innostuksen lajiin ja saa innon pysymään yllä koko cheerleadinguran ajan. Valmentajan tavoite on saada liikkuja omaksumaan liikunnallinen ja terveellinen elämäntapa, joka kantaa läpi elämän.

Valmennukseen kuuluu aina kasvatuksellinen vastuu. Valmentaja opettaa valmennettaville laji- ja liikuntataitojen lisäksi erilaisia toimintatapoja, arvomaailmaa, käyttäytymistä ja suhtautumista muihin. Valmentajalta edellytetään sitoutumista toimimaan esimerkkinä ja ohjaamaan valmennettavia käyttäytymään seuran arvojen mukaisesti. Valmentajan tulee ohjata valmennettavia rehelliseen ja oikeudenmukaiseen käyttäytymiseen, kunnioittamaan itseään ja muita sekä suhtautumaan avoimesti ja ennakkoluuttomasti erilaisiin ihmisiin.

Valmentaja on valmennettaville tärkeä luottohenkilö ja turvallinen aikuinen, jonka merkitys korostuu erityisesti lasten ja nuorten elämässä. Valmentajalla voi olla merkittävä rooli esikuvana ja arjen tukijana, ja siksi hänen toimintaansa ohjaavat vastuu, luotettavuus ja eettisyys.

Valmentajan tulee olla luottamuksen arvoinen – asemaa tai valmennettavien luottamusta ei saa koskaan käyttää väärin. Valmentajan tehtävänä on edistää valmennettavien hyvinvointia sekä puuttua rakentavasti ja vastuullisesti mahdollisiin haasteisiin, joita ryhmässä tai yksittäisen liikkujan elämässä ilmenee.

Jos valmentaja havaitsee huolta herättäviä tilanteita, esimerkiksi liikkujan kotona tapahtuvaa kaltoinkohtelua tai muuta vaaraa valmennettavan hyvinvoinnille, hänen tulee ilmoittaa huolensa välittömästi valmennuspäällikölle ja toiminnanjohtajalle.

Valmentajan tulee käyttäytyä joukkueen ja seuran toiminnan yhteydessä ammattimaisella ja urheilijamaisella tavalla.

Valmentajan tulee pitää huolta omasta hyvinvoinnista. On valmentajan itsensä lisäksi joukkueelta ja seuralta pois, jos valmentaja kuormittuu tai uupuu liikaa ja valmennuksen laatu kärsii tästä tai jos valmentaja joutuu jättäytymään tehtävästä. Jos arki alkaa tuntua kuormittavalta tai tarvitset apua valmentajan tehtävissä, tule puhumaan asiasta valmennuspäällikölle tai toiminnanjohtajalle. Keksitään yhdessä keino ratkaista tilanne.

Muiden seuran valmentajien kanssa voi ja kannattaa keskustella valmennukseen ja lajiin liittyvistä asioista. Kannustamme seurassa vertaisoppimiseen ja yhteisen tietotaidon jakamiseen. Kaikkien seuran valmentajien kasvu ja kehitys on koko seuran yhteinen etu.

Turvallinen harjoittelu

Turvallisuus on tärkeintä kaikessa harjoittelussa. Turvallisuuden merkitys korostuu jo seuran arvoista lähtien: *Kannustava ja turvallinen harjoitusympäristö* ottaa huomioon sekä fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen turvallisuuden.

Turvallinen harjoitusympäristö luodaan turvallisilla harjoitusolosuhteilla, joukkueen tasoisella harjoittelulla ja kannustavalla valmennuksella, joka tuottaa liikkujalle onnistumisen kokemuksia kannustavassa ja yhteisöllisessä joukkueessa, jossa ei kiusata, syrjitä tai loukata ketään ja jokainen voi ilmaista oman mielipiteen avoimesti.

Jotta harjoittelu on turvallista, valmentajan tulee osata arvioida valmennettavien taitotason ja fyysisten ominaisuuksien sekä kehonhallinta- ja motoristen taitojen riittävyyttä lajitaitojen harjoitteluun. Valmentaja ei saa ohjata liikkujaa harjoittelemaan omalle taitotasolle liian haastavia lajitaitoja. Tällaisissa tilanteissa erilaiset harjoitteet ja fyysisten ominaisuuksien, kehonhallinta- ja motoristen taitojen kehittäminen tai helpomman lajitaidon harjoittelu ovat hyvä tapa toimia.

Turvalliseen harjoitteluun kuuluu, että jokainen saa kehittyä omaan tahtiin ilman painostusta. Haasteita ja kurottavia tavoitteita tulee olla, jotta kehitystä tapahtuu. Valmentajan täytyy kuitenkin osata arvioida milloin tavoitteet ovat joukkueelle tai liikkujalle liian kuormittavia tai aiheuttavat vaaraa joukkueen tai liikkujan hyvinvoinnille tai kehitykselle.

Jos kauden aikana käy ilmi, että asetetut tavoitteet eivät ole saavutettavissa, valmentajan tulee käydä keskustelua yhdessä joukkueen ja liikkujan kanssa siitä, miten tavoitetta helpotetaan, jotta harjoittelu pysyy turvallisena ja tavoitteet saavutetaan aikataulussa.

Tarvetta helpottaa taitoja jälkikäteen pystyy ehkäisemään kausisuunnittelulla, jossa kausi aloitetaan helpommista taidoista ja helposti saavutettavilla tavoitteilla ja tavoitteita nostetaan kauden edetessä valmennettavien taitotason kehityksen mukaisesti. Jos joukkueessa on suuria tasoeroja, vaatii tämä valmennustiimiltä tasapainoilua sen kanssa, kuinka pitää edistyneempien liikkujien mielenkiinto yllä ja tarjota heille lisää haastavia tavoitteita ja samalla kehittää vielä aikaisemmassa vaiheessa olevia liikkujia.