

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, jonka 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. 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

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 päivittäisessä valmennustoiminnassa ja päätöksenteossa niiden 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, kestävä 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 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 seuran ulkopuolelta ja seuran sisältä esim. lajin urheilija tai harrastaja. Valmentajapolku aloitetaan valmentajaharjoittelijana. Valmentajaharjoittelusta edetään valmentajaksi ja valmentajasta edelleen vastuvalmentajaksi.



Lahti Elite Cheer Team Valmentajapolku



Eri roolit valmennustiimissä

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

Valmennustiimit koostuvat vastuupalmentajista, valmentajista ja valmentajaharjoittelijoista. Valmennustiimien lähiesihenkilönä toimii valmennuspäällikkö. Valmentajien ja valmennuspäällikön esihenkilö on 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.

Valmentajaharjoittelu on palkatonta vapaaehtoistyötä.

Valmentajaksi voi hakea 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-/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 valmennustiimin 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 maksuttomat verkkokoulutukset. Lisäksi valmentajan tulee osallistua seuran sisäisiin valmentajakoulutuksiin ja muihin seuran osoittamiin koulutuksiin.

Kaikille valmentajille pakollisten perustason koulutusten lisäksi valmentajat kouluttautuvat valmennettavan joukkueen tason vaatimalla tavalla.

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

Vastuvalmentaja

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

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

Vastuvalmentajalla tulee olla käytynä samat koulutukset kuin valmentajilla ja lisäksi joko ammatillista koulutusta tai riittävä SCL:n tasokoulutus. Vastuvalmentajan tulee lisäkouluttautua valmennettavan joukkueen tason vaatimalla tavalla ja osallistua seuran sisäisiin koulutuksiin ja valmentajalavereihin.

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

Valmentajan koulutuspolku

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

Seuran valmentajan koulutuspolku mukailee [Suomen Cheerleadingliiton koulutussuosituksia](#) tähtiseuroille.

Kaikkien valmentajien (valmentajaharjoittelijat, valmentajat, vastuvalmentajat) tulee osallistua seuran sisäisiin valmentajakoulutuksiin sekä yhteisiin kauden aloituspalavereihin.

Seuran sisäisiä valmentajakoulutuksia järjestetään joka kausi tarpeen mukaan ja kauden aloituspalaverit aina kauden alussa.

Valmennuspäällikkö ja toiminnanjohtaja käyvät myös kehityskeskusteluja ja muuten tapaavat valmentajien ja valmennustiimin kanssa kauden aikana.

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 edetään valmentajaksi.

Kun Ohjauksen perusteet -koulutus ja maksuttomat verkkokoulutukset on käyty, jatkuu seuran koulutuspolku SCL:n tähtiseurojen koulutussuosituksen mukaisesti. Valmentajat koulutautuvat 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 kehittämään omaa laji- ja valmennusosaamista sekä vuorovaikutustaitoja. Seuran valmentajilta odotetaan jatkuvaa itsensä kehittämisen asennetta ja uuden oppimisen intoa. Koskaan emme ole täysin valmiita, vaan aina voimme oppia lisää ja kehittyä paremmaksi versioksi itsestämme!

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 nikotiini- ja muiden päihteiden käytöstä seuran toiminnan yhteydessä

Joukkueen harjoittelu ja toiminta

Seuraavassa osiossa käydään läpi sitä, miten joukkueen harjoittelu ja toiminta järjestetään Lahti Elite Cheer Teamilla. **Harrastajalla** tarkoitetaan sekä harrastejoukkueen harrastajaa että kilpajoukkueen urheilijaa, ellei tätä ole erikseen täsmennetty.

Joukkueen harjoittelun toteutukseen valmentajien tueksi on olemassa [SCL:n urheilijan polku](#). Dokumentista näkee konkreettisesti liiton suositukset eri ikäryhmien lajin painopisteille, taitosuosituksille, fyysisille ominaisuuksille, harjoitusmäärille ym.

Harjoittelun suunnittelu

Joukkueen asettamat tavoitteet

Joukkueen tavoitteet tulevalle kaudelle määritellään yhdessä joukkueen kanssa. On tärkeää, että joukkueen jäsenet pääsevät itse määrittelemään tavoitteet, 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 ja koko joukkueen osalta. Näin jäsenet tietävät mitä heidän tulee tehdä tavoitteiden saavuttamiseksi.

Seuran joukkueille asettamat tavoitteet

Seura tarjoaa harrastejoukkueiden valmentajien tueksi taitotavoitetaulukon, jossa kerrotaan tavoitteet eri-ikäisten harrastajien osaamisen kehittämiseksi puolivuotiskauden aikana. Seuran asettama tavoite harrastejoukkueille on myös HIT-suoritus näytöksissä.

Seura tarjoaa kilpajoukkueen valmentajille tukea kausikohtaisten tavoitteiden asettamiseen. Pääsääntöisesti kilpajoukkue saa itse asettaa omat levelin mukaiset lajitaitotavoitteet ohjelmalle. Lajitaitotavoitteissa tulee edetä ensin helpommista tavoitteista kohti vaikeampia

(A, B ja C versiot ohjelmasta). Valmentajien tulee arvioida tavoitetaitojen taso joukkueen taitotasolle sopivaksi.

Seuran asettama tavoite kilpajoukkueille on, että joukkue tavoittelee HIT-suoritusta kaikissa kilpailuissa ja näytöksissä.

Toinen seuran asettama tavoite kilpajoukkueille on, että valmentajat käyttävät riittävästi aikaa harjoituksissa koko joukkueen akrobatian kehittämiseen. Joukkueen akrobatiaosaaminen tulee saattaa levelin mukaiselle tasolle kauden aikana, jos se ei sitä vielä kauden alussa ole. Jos levelin mukainen akrobatia on jo hallussa, tavoitellaan joukkueelle seuraavan levelin akrobatiataitoja.

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty

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

Lajitaitojen progressio näkyy kilpa-/näytösohjelmassa

Kausisuunnitelma tulee tehdä laadukkaasti ja realistisesti. Kilpa-/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.

Kilpajoukkueet pyrkivät kisauttamaan Start-kilpailuissa helpoimman version C, Spirit-kilpailuissa välimaastoversion B ja Super-kilpailuissa tavoitetaivotersion A.

Joukkueen toiminta ja harjoittelun toteutus

Pelissäännöt

Joukkueen yhteiset pelissäännöt luodaan heti kauden alussa. Pelissäännöt luodaan yhdessä joukkueen kanssa niin, että harrastajat pääsevät itse vaikuttamaan sisältöön ja jokainen sitoutuu niitä noudattamaan. Pelissäännöt kannattaa kerrata vähintään kevätkauden alussa.

Yksilön huomiointi

Harrastajien tuntemuksia, toiveita, tavoitteita ja ajatuksia kysytään ja kuunnellaan kauden aikana ja valmentaja ottaa ne huomioon harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.

Valmentajan tulee tutustua joukkueen jäseniin ja ottaa valmennuksessa huomioon myös yksittäisen harrastajan 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.

Joukkueen jäsenten roolit

Joukkueen jokaisen jäsenen rooli on yhtä tärkeä ja valmentajan tulee tehdä tämä selväksi joukkueelle. Kenenkään toisen stuntti- 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 tulee kannustaa ja ohjata harrastajia harjoittelemaan useampaa stunttipaikkaa ja roolia. Harrastejoukkueessa jokaisen tulee päästä kokeilemaan kaikkia haluamiaan stunttipaikkoja, edes muutamia kertoja puolivuotiskauden aikana.

Poissaolojen sattuessa, seisoskelun välttämiseksi, kannattaa harjoitusten ajaksi tehdä stunttikokoonpanoihin muutoksia niin, että harjoituksissa päästään tekemään stunteja/pyramideja mahdollisimman paljon. Myös kisa-/näytösohjelmassa sama harrastaja voi tehdä useampaa eri roolia ohjelman sisällä. Kannattaa monipuolisesti hyödyntää joukkueen vahvuuksia ja tavoitella sitä, että jokaisella harrastajalla on ohjelmassa mahdollisimman monipuolinen rooli.

Varaurheilijat kilpajoukkueessa: Pyritään siihen, että kaikissa kauden kilpailuissa on varalla eri urheilijat. Saman urheilijan ei tulisi olla varakokoonpanossa useammassa kilpailuissa kauden aikana muuten kuin erittäin painavasta syystä, kuten jatkuvat poissaolot, sairastuminen tms. Alustavat varaurheilijakokoonpanot suunnitellaan hyvissä ajoin ennen ensimmäisiä kilpailuja.

Varaurheilijan rooli kilpajoukkueessa: Varaurheilijan tulee päästä harjoittelemaan omaa tai joukkuekokoonpanoa tukevaa stunttipaikkaa koko kauden ajan joko erillisessä varastunttikokoonpanossa tai kilpakokoonpanon stunttiryhmässä vuorotellen. Mahdollisuuksien mukaan varaurheilijan kannattaa tuurata ja vaihdella useampaa stunttipaikkaa. Valmentajan pitää varmistaa se, että varaurheilijat eivät seisoskele missään harjoituksissa stunttien tai pyramidien harjoittelun aikana, vaan saavat yhtä paljon treeniaikaa stuntti- ja pyramiditaidoille.

Kesken kauden aloittavat harrastejoukkueen harrastajat: Kaikkiin seuran harrastejoukkueisiin otetaan uusia harrastajia kesken kauden, myös loppupäässä puolivuotiskautta. Valmentajan tulee pyrkiä kehittämään uuden harrastajan osaamista parhaansa mukaan. Uuden harrastajan tulee saada rooli näytösohjelmassa, ja valmentajan tulee pyrkiä siihen, että harrastaja ei joudu seisoskelemaan treeneissä, vaan saa treeniaikaa esimerkiksi stunteissa ja pyramideissa. Harrastejoukkueessa lajitaitojen tulisi olla hyvin matalan kynnyksen taitoja, joita myös uudet harrastajat voivat turvallisesti harjoitella. Uusi harrastaja voi tehdä lajitaidon näytösohjelmassa tarvittaessa myös helpotettuna versiona.

Eri roolit esimerkiksi pyramideissa: Pyramidisarjat (tai edes toinen ohjelman pyramidikohta) suositellaan rakentamaan siten, että kaikki ryhmät suorittavat levelinmukaisia haastavia lajitaitoja, eikä minkään ryhmän rooli ole pelkästään avustava. Valmentajan tulee suunnitella kausi niin, että vähintään treenikauden aikana / alkukaudesta jokainen pääsee kokeilemaan

pyramideissa eri rooleja. Mahdollisuuksien mukaan eri pyramidirooleja (esim. tekevä, avustava) kannattaa vaihtaa kauden aikana näytöksen/kilpailujen välillä, jotta mahdollisimman moni joukkueen jäsen pääsee kehittymään myös pyramiditaidoissa ja -osaamisessa monipuolisesti.

Ryhmän erilaiset oppijat

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 yksilön 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.

Lajitaitojen ja muun liikkumisen painotus

Kaikissa joukkueissa tulee keskittyä siihen, että harjoituksissa liikutaan ja urheillaan koko harjoitusten ajan aktiivisesti. Seisoskelua tulee välttää ja liikkussa 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.

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

Yleisen liikkumisen osioon sisältyvät perusliikuntataidot sekä monipuolinen fysiikka-, liikkuvuus-, motoriiikka-, kehonhallinta- ym. harjoittelu. Seurassa yleisen liikkumisen osioon sisältyvät myös akrobatian osataidot ja akrobatia.

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

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

Tärkeintä liikkumisen monipuolisuus

Harjoiuksiin 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.

Progressiivinen = turvallinen eteneminen

Joukkueen harjoittelemisissa lajitaidoissa tulee edetä joukkueen jäsenten taitotason mukaisesti ja harrastajien turvallisuus edellä. Lajitaidoissa edetään aina helpoimmasta taidosta vaikeampaan.

Valmentajan tulee ymmärtää, mitä fyysisiä ja psyykkisiä valmiuksia lajitaidot edellyttävät. Valmentaja ei saa ohjata joukkuetta tai yksittäistä harrastajaa harjoittelemaan omalle taitotasolle liian haastavia taitoja.

Valmentaja käyttää harjoitteita osana valmennustyötä turvallisen lajiharjoittelun pohjana.

Palautteen antaminen ja kehityksen seuranta

Rakentavan palautteen antamisen ja vastaanottamisen normalisointi

Valmentaja antaa palautetta sekä koko joukkueelle että yksittäiselle harrastajalle. Palaute tulee antaa rakentavasti ja kehittävästi. Kaiken palautteen tarkoitus on kehittää harrastajaa 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 harrastajaa eteenpäin. Harrastajat opettelevat myös itse antamaan palautetta muille.

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

Turvallinen harjoitusympäristö

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.

Joukkueen kehityksen seuranta

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 suuntaan haluamme ja pystymme vielä etenemään?

Harrastejoukkueiden kehitystä seurataan **taitotavoitetaulukon** avulla. Kilpajoukkueen kehitystä voidaan seurata eri mittareilla, kuten: **HIT-suoritusten määrä, sijoitukset** kilpailuissa, joukkueen **akrobatian** määrän lisääminen tai vaikeustason nousu. Yksilön kehityksen seuranta voidaan tehdä mm. taitopassien, harjoitettavuuskartoitusten ja piip-testin/cooperin testin avulla.

Aikaansaamisen kokemuksen tukeminen ja motivaatio

Valmentajan tulee tukea harrastajan aikaansaamisen kokemusta. Kun harrastaja 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 omaan kykyihin, mikä lisää motivaatiota ja harrastajan käsitystä omasta pystyvyydestä.

Valmentajan rooli ja vastuu

Innostava ja kannustava liikuttaja

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 harrastaja omaksumaan liikunnallisen ja terveellisen elämäntapa, joka kantaa läpi elämän.

Valmentajan tulee rohkaista lasta ja nuorta monilajisuuteen ja muun liikunnan harrastamiseen cheerleadingharjoitusten ulkopuolella.

Kasvatuksellinen vastuu

Valmennukseen kuuluu aina kasvatuksellinen vastuu. Valmentaja opettaa valmennettaville laji- ja liikuntataitojen lisäksi eettisiä toimintatapoja, arvomaailmaa, käyttäytymistä ja suhtautumista muihin. Valmentajalta edellytetään sitoutumista toimimaan esimerkkinä ja ohjaamaan harrastajaa käyttäytymään seuran arvojen mukaisesti.

Valmentajan tulee ohjata harrastajaa rehelliseen ja oikeudenmukaiseen käyttäytymiseen, kunnioittamaan itseään ja muita sekä suhtautumaan avoimesti ja ennakkoluuttomasti erilaisiin ihmisiin.

Turvallinen aikuinen

Valmentaja on harrastajille 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 harrastajien hyvinvointia sekä puuttua rakentavasti ja vastuullisesti mahdollisiin haasteisiin, joita ryhmässä tai yksittäisen harrastajan elämässä ilmenee (apuna valmennuspäällikkö ja toiminnanjohtaja).

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

Ammattimaisuus

Valmentajan tulee käyttäytyä joukkueen ja seuran toiminnan yhteydessä ammattimaisella ja urheilijamaisella tavalla. Varsinkin kielenkäyttöön ja puheisiin tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Valmentajan tulee pukeutua valmennustehtäviin soveltuvalla tavalla (liikuntaan soveltuvat vaatteet) ja näyttää valmennettaville esimerkkiä omalla pukeutumisellaan.

Valmentaja ei ole valmennettavien kaveri. Valmentajan tulee pystyä käyttäytymään ammattimaisesti valmennustehtävissä ja säilyttämään oma auktoriteettiasema.

Oma jaksaminen

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.

Seuran valmentajat tukevat yli joukkuerajojen

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

Turvallinen harjoittelu

Kannustava ja turvallinen harjoitusympäristö

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 harrastajalle onnistumisen kokemuksia kannustavassa ja yhteisöllisessä joukkueessa, jossa ei kiusata, syrjitä tai loukata ketään ja jossa jokainen voi olla oman itsensä.

Valmentajan tulee osata arvioida lajitaitojen haasteellisuutta/kurrottavuutta

Jotta harjoittelu on turvallista, valmentajan tulee osata arvioida harrastajien taitotason ja fyysisten ominaisuuksien sekä kehonhallinta- ja motoristen taitojen riittävyttä lajitaitojen harjoitteluun.

Valmentaja ei saa ohjata harrastajaa 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 kurrottavia tavoitteita tulee olla, jotta kehitystä tapahtuu. Valmentajan täytyy kuitenkin osata arvioida, milloin tavoitteet ovat joukkueelle tai harrastajalle liian kuormittavia tai aiheuttavat vaaraa harrastajan hyvinvoinnille tai kehitykselle.

Tasavahvojen stunttiryhmien muodostus joukkueen sisällä

Suuret taitotasoerot joukkueen sisällä voivat aiheuttaa vaaratilanteita, jos harrastajat joutuvat harjoittelemaan itselle liian haastavia lajitaitoja. Toisaalta edistyneemmät harrastajat voivat kokea kyllästymistä, jos joutuvat harjoittelemaan liian pitkään heille jo varmoja taitoja.

Taitotasoeroja pystyy tasaamaan joukkueen sisällä muodostamalla stunttiryhmät siten, että jokaisessa ryhmässä on tasaisesti sekä edistyneempiä että enemmän harjoitusta vaativia harrastajia.

Edistyneempien harrastajien kanssa harjoittelu nopeuttaa muiden harrastajien oppimista, ja näin myös edistyneemmät harrastajat saavat haastetta, kun taidot pitää pystyä suorittamaan myös erilaisen stunttikokoonpanon kanssa.

Samantasoisten stunttiryhmien muodostaminen mahdollistaa joukkueentasoisen ohjelman maksimimäärällä stunttiryhmiä ja samat stunttitaidot kaikille ryhmille.

Tavoitteita ja taitoja voi helpottaa kauden aikana

Jos kauden aikana käy ilmi, että asetetut tavoitteet eivät ole saavutettavissa tai jokin lajitaito on liian haastava joukkueen taitotasolle, valmentajan tulee käydä keskustelua yhdessä joukkueen/harrastajan kanssa siitä, miten tavoitetta/taitoa 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.