

Yhteistyöllä rakennettu
VALMENNUSLINJA

näkyä seurojen arjessa ja lajin
menestyksessä

Suomen Cheerleadingliitto



SISÄLTÖ

1. Valmennuslinjan tavoitteet
2. Eri toimijoiden roolit valmentautumisessa
3. Valmennuksen eettiset linjaukset
4. Valmentajan polku ja koulutussuositus
5. Harjoittelun suunnittelu
6. Kehityksen ja innostuksen seuranta
7. Valmentajan osaamisen lisäämisen tukeminen
8. Valmentajan rooli kilpailutilanteessa



1. VALMENNUSLINJAN TAVOITTEET

Valmennuslinjaus osoittaa Suomalaisen cheerleadingin yhteisen suunnan ja valmennuksen tavoitteet. Linjaus on jatkuvasti uudistuva ja toimijoita osallistava dokumentti, jonka sisällöt näkyvät arjen valmennustilanteissa. Se ohjaa seuroja toimimaan yhteisen linjan mukaisesti ja kokoamaan seurojen omat valmennuslinjat.

JALKAUTTAMINEN

- Tähtiseuraohjelma ja seurakoulutukset
- Valmentajakoulutukset ja lajileirit
- Avoin jakaminen verkkosivuilla
- Jäsenistön osallistaminen linjauksen päivittämiseen
- Liiton maajoukkue-toiminta



1. VALMENNUSLINJAN TAVOITTEET

Strategian tukeminen: "kehittyvät rakenteet menestyksekkään huippu-urheilun takana"

Kehittyvät rakenteet:

- Tiedon jakaminen
- Yhdessä tekeminen
- Tavoitteellisuus
- Osaamisen lisääminen
- Turvallinen toimintaympäristö

Visio – Cheer For Life

- Cheerleading on menestyvä laji, joka kehittyy hyvinvoivissa seuroissa
- SCL on päämäärätietoinen, vakaa ja arvostettu toimija urheilujärjestöjen kentällä



2. ERI TOIMIJOIDEN ROOLIT VALMENTAUTUMISESSA

LAJILIITTO	SEURA	AKATEMIA (rakenteilla)	VALMENNUSKESKUS (rakenteilla)
Linjaukset ja kokonaisuuden johtaminen	Terveiden ja hyvinvoivien urheilijoiden tuottaminen	<i>Kaksoisuran tukitoiminnot</i>	<i>Valmentajakoulutus ja valmennusjärjestelmän kehittäminen</i>
Koulutus- ja leirijärjestelmän johtaminen	Päivittäisvalmennus	<i>Päivittäisharjoittelun tukeminen</i>	<i>Kehittymisen seurannan tukitoimet</i>
Kilpailujärjestelmän johtaminen	Joukkue- ja yksilöharjoittelu	<i>Urheilijan terveys</i>	<i>Tiedon keräys, tutkimus- ja kehittämistoiminta</i>
Maajoukkuetoiminta, maajoukkuerinkitoiminta	Kehittymisen seuranta arjessa	<i>Elämäntilanteen tukeminen</i>	
Kansainvälinen kilpailutoiminta	Valmentajien johtaminen/hallinnointi/työllistäminen		



3. VALMENNUKSEN EETTISET LINJAUKSET

Turvallinen toimintaympäristö ja lajin menestys lajikulttuurin ja vastuullisuuden jatkuvalla tarkastelulla. Eettisesti toimiminen on valmentajiemme oikeus ja velvollisuus.

AVOIMUUS JA OSALLISUUS

Valmentaja ovat mukana luomassa heille annettuja toimintaohjeita ja noudattavat sovittua ohjeistusta. Valmentajat hyödyntävät mahdollisuuksia osallistua liiton ja omien seurojensa kehittämiseen ja päätöksentekoon.

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Valmentajat tunnistavat roolinsa suhteessa urheilijoihin ja luovat omalla toiminnallaan turvallisen ilmapiirin, jossa jokainen urheilija kokee voivansa olla oma itsensä. Kiusaamiseen ja epäasialliseen käytökseen puututaan heti. Liitossa tuetaan lajikulttuurin positiivista kehittymistä painottamalla valmentajakoulutuksissa vuorovaikutustaitojen kehittämistä.

YHDENVERTAISUUS

Valmentajat kohtelevat urheilijoita valmennustoiminnassa yhdenvertaisesti ja osaavat perustella valmennukseen liittyvät päätökset.

KESTÄVÄ KEHITYS

Valmentajat huolehtivat seuran yhteisestä omaisuudesta ja ohjeistavat joukkuetta oman esimerkinsä kautta kierrättämiseen ja ympäristöystävällisen liikkumisen edistämiseen.

ANTIDOPING

Valmentajat viestivät urheilijoille ja vanhemmille antidopingista ja huolehtivat, että ohjeita noudatetaan. Epäurheilijamaiseen käytökseen puututaan.



4. VALMENTAJAN POLKU

VALMENTAJAN POLKU	Kiinnostuva valmentaja	Oppiva valmentaja	Kehittyvä valmentaja	Uudistava valmentaja
Osaamistarpeet	Oman osaamisen tunnistaminen	Itsensä kehittämisen taitojen oppiminen	Itsensä kehittämisen taitojen jalostaminen	Jatkuva oman osaamisen kehittäminen huippuosaamiseksi
Toimintaympäristö	Kohderyhmän valikoituminen (ikä, taso jne.) Ryhmän osaamistarpeiden tunnistaminen	Kohderyhmän mukaisten osaamistarpeiden kehittäminen	Kohderyhmän mukaisten osaamistarpeiden hallinta	Valmennuksen kokonaisuuden hallinta
Oppimistavat	Mallin mukaan toimiminen	Perustaitojen oppiminen kouluttautumalla ja toiminnassa	Jatkuva kehittyminen valmennustoiminnassa, teoriaosaamisen vahvistaminen, urheilijälähtöisyys	Soveltaminen, uudistaminen ja luovuus. Muiden valmentajien oppimisen edistäminen. Itsearviointi ja palautteen hyödyntäminen.
Valmennusfilosofia	Innostuminen valmentamiseen	Filosofian rakentuminen ja oman valmennustavan löytäminen	Filosofian viestiminen näkyväksi valmennustilanteisiin	Tietoinen reflektoitu valmennusfilosofia käytössä valmennustilanteissa

Suomen valmentajat ry.

- Tunnistetaan jokaisen yksilöllinen polku
- Valmennusosaamista arvostetaan sekä harraste- että kilpatasolla

VALMENTAJA OPPII, JOS HÄN:

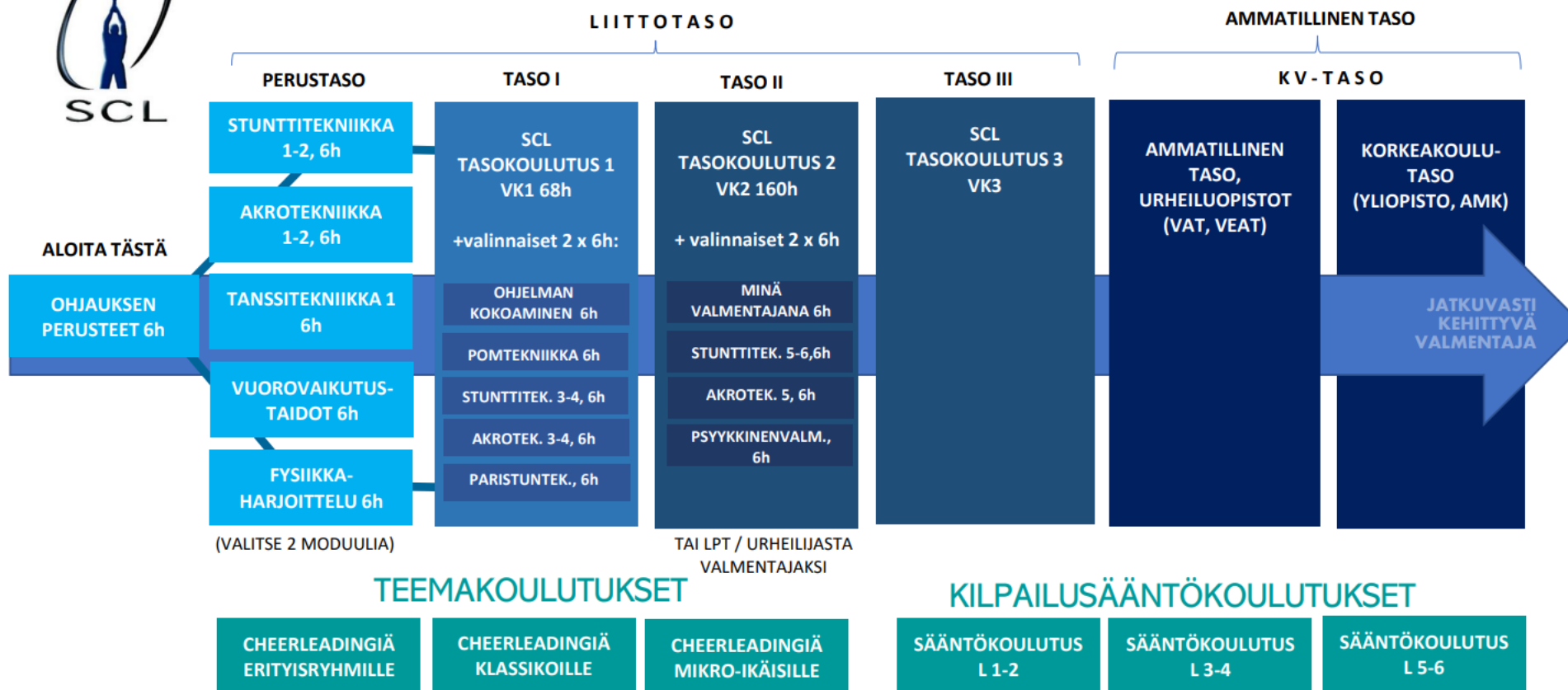
Kirsi Hämäinen

- Osaa arvioida omaa toimintaansa
- Omaa tietopohjaa, jolla voi perustella valintojaan
- Saa palautetta
- Saa erilaisia valmennuskokemuksia

4. VALMENTAJAN POLKU



VALMENTAJAKOULUTUKSET





SCL Koulutussuositus tähtiseuroille 2022-2024



**Kaikki seuran valmentajat
ja ohjaajat**

Ohjauksen perusteet 6h

Seuran koulutuslisenssillä tai liiton avoimesta tarjonnasta tai liikunnan aluejärjestön vastaava kokonaisuus.

**Alkeiskilpajoukkueet
L 1-2, tanssi alkeet**

Kick Off- taso 12h +

Levelin sääntökoulutus väh. yhdellä valmentajalla / joukkue. Muilla valmentajilla ohjauksen perusteet.

**Kilpajoukkueet
L 3-4, tanssi edistyneet**

Taso I, 80h +

Levelin sääntökoulutus väh. yhdellä valmentajalla / joukkue. Muilla valmentajilla Kick Off-taso.

(Olympiakomitean ensimmäinen laskennallinen taso)

**Huippujoukkueet
L 5-6, tanssi SM-taso**

Taso II, 172h +

Levelin sääntökoulutus väh. yhdellä valmentajalla / joukkue. Muilla valmentajilla taso I.

**Maajoukkuevalmennus
Taso III tai VAT
väh. 1 valm.
/joukkue**

5. HARJOITTELUN SUUNNITTELU

- Valmennus on suunnitelmallista ja perusteltua
- Suunnittelussa huomioitu sekä joukkueen, että yksilön kasvu
- Suunnittelu mahdollistaa riittävän fyysisen-, taidollisen- ja motivaatiollisen tason rakentamisen vaiheittain ja turvallisesti
- Suunnitelmallisuudella voidaan seurata kuormitusta ja kehitystä
- Ryhmän jäsenet pääsevät omalla tasollaan vaikuttamaan suunnitelmaan

Näkyvillä liiton ja seuran valmennuslinjan ja urheilijan polun tavoitteet ja toimintatavat

KAUSISUUNNITELMA	JAKSOSUUNNITELMA	VIKKOSUUNNITELMA
<i>Kauden aloitus, harjoittelujaksot, leirit, kilpailuun valmistavakausi, näytöstapahtumat, kilpailukausi ja lomat. Kokonaistavoite</i>	<i>Jaksotus, teemat, painotukset, välitavoitteet ja seurannat</i>	<i>Viikkorytmytys, yksittäisen harjoituksen painotukset ja kuormitus</i>
SCL KILPAILUKALENTERI JA SEURAN TAPAHTUMAT POHJANA		



6. KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA

Kehitystä seurataan osana arkiharjoittelua ja erillisillä seurantatapahtumilla. Valmentajat ymmärtävät miksi mitäkin seurantaa tehdään ja miten tuloksia hyödynnetään. Urheilijat ovat mukana tavoitteen asettelussa ja arvioinnissa.

TAITO

Yleiset liikuntataidot

Lajitaidot

Nopeustaitavuus

Ketteryys

Rytmikyky

MOTIVAATIO

Kyselyt

Vireystilan havainnointi

Tavoitteen asettelu

Keskustelut

Harjoituspäiväkirja

FYSIIKKA

Fysiikkatestit

Harjoituspäiväkirja

Vireystila-arvio



7. OSAAMISEN LISÄÄMISEN TUKEMINEN

- Valmentajakoulutuksista saatu osaaminen voidaan ottaa arkikäyttöön
- Valmentaja voi itse tunnistaa omat osaamistarpeet ja valita koulutuksia tarpeeseen
- Liiton kilpailujärjestelmä mahdollistaa jokaiselle oman tasoisia ja motivoivia kilpailuja
- Liiton leiritykset tarjoavat seuravalmentajalle mahdollisuuden kehittyä monipuolisesti
- Liitto tarjoaa valmentajille työkaluja harrastajien urheilijaksi kasvamiseen ja kehittämiseen
- Liitto tarjoaa valmentajille verkostoryhmän ja verkostopäiviä eri teemoista



8. VALMENTAJAN ROOLI KILPAILUISSA

- vastata joukkueensa toiminnasta niin kilpailuissa, kilpailualueella kuin muissakin niihin liittyvissä tapahtumissa
- kannustaa joukkuettaan sekä faneja urheiluhenkiseen suhtautumiseen muita kilpailijoita, toimihenkilöitä tai yleisöä kohtaan
- kunnioittaa tuomareiden ja muiden toimihenkilöiden ratkaisuja
- toimia positiivisena roolimallina joukkueelleen ja noudattaa itsekin joukkueelleen antamia ohjeita
- käyttäytyä urheiluhenkisesti niin voiton kuin tappionkin hetkellä
- pidättäytyä tupakan, päihteiden tai Suomen urheilun eettinen keskus ry:n määrittelemien kiellettyjen aineiden käytöstä kilpailualueella sekä ohjata joukkuettaan pidättäytymiseen näistä
- rakentaa kilpailuohjelma positiiviseksi ja urheiluhenkiseksi
- painottaa hyvän henkisen ja fyysisen kunnon merkitystä joukkueelleen
- kannustaa joukkuettaan kilpailutilanteessa ja siirtää rakentava kritiikki joukkueen keskinäiseen tilaisuuteen
- noudattaa kaikkia SCL:n kilpailusääntöjä

