

***SUOMEN CHEERLEADINGLIITON
VALMENNUSLINJAUS***

”ELÄMÄNMITTAISTA HARRASTAMISTA
TUKEVA VALMENNUS”



MISSIO

*Turvallinen ja laadukas
lajiyhteisö*



VISIO

*Suomi on maailman
menestynein cheerleadingmaa*

CHEERLEADINGLIITON STRATEGIA

2024-2028

Hyvinvoivat ihmiset lajiyhteisössä
johtavat cheerleadingin kasvua

Harrasteliikunta on vahva osa
cheerleadingin lajikulttuuria

Cheerleadingissä
Suomen laadukkain
ja turvallisin
valmennuskulttuuri

Cheerleadingin huippu-
urheilun keskiössä on
urheilijalähtöisyys

ARVOT

Turvallinen cheerperhe

Kannustava liikuttaja

Rohkea edelläkävijä



CHEER FOR LIFE!

CHEERLEADINGLIITON VALMENNUSLINJAUS

Elämänmittaista harrastamista tukeva valmennus

Valmentajan osaamisen
kehittäminen

Kehityksen ja innostuksen
seuranta

Valmennustiimin roolitus +
sijoittuminen treeneissä

VALMENTAJAN VUOROVAIKUTUSTAITOT

Vuorovaikutus on parhaimmillaan
vastavuoroista, avointa ja turvallista

VALMENTAJAN PEDAGOGINEN OSAAMINEN

Psyykkinen ja sosiaalinen turvallisuus syntyy sekä
vahvistuu pedagogisten taitojen avulla

TURVALLINEN HARJOITTELU

Psyykkinen ja fyysinen turvallisuus
syntyy sekä vahvistuu turvallisen
harjoittelun avulla

VALMENTAJAN HYVINVOINTI

Sinä olet elämäsi tärkein ihminen!

ARVOT

Turvallinen cheerperhe

Kannustava liikuttaja

Rohkea edelläkävijä

TURVALLINEN LAJIKULTTUURI LUODAAN YHDESSÄ

VALMENNUSLINJAUKSEN TAVOITE

Suomen Cheerleadingliiton missio on olla turvallinen ja laadukas lajiyhteisö.

Valmennuslinjaus osoittaa Suomalaisen cheerleadingin valmennuksen yhteisen suunnan ja 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.

Linjaukset ovat tarkoitettu valmentajan tueksi. Linjauksen tarkoitus ei ole määritellä, että "näin kuuluu tehdä".



LINJAUKSEN POHJANA LIITON ARVOT

1. Turvallinen cheerperhe

- Cheerleadingin keskiössä on jokaisen yhteisön jäsenen henkinen, fyysinen ja sosiaalinen turvallisuus. Yhteisöllisyys on voimavaramme.

2. Kannustava liikuttaja

- Cheerleading tarjoaa mahdollisuuden elämänmittaiseen harrastukseen. Mahdollistamme onnistumisen ilon ja hyvinvoinnin.

3. Rohkea edelläkävijä

- Cheerleadingin tulevaisuutta rakennetaan ennakkoluulottomasti kotimaassa ja kansainvälisesti. Toimintaympäristömme on avoin, kestävä ja yhdenvertainen.



VALMENNUSLINJAUKSEN TEEMAT

1. Turvallinen harjoittelu
2. Vuorovaikutustaidot
3. Valmentajan pedagoginen osaaminen
4. Valmentajan hyvinvointi
5. Valmentajan osaamisen kehittäminen
6. Valmennustiimin roolitus + sijoittuminen treeneissä
7. Kehityksen ja innostuksen seuranta



TURVALLISUUS TÄRKEINTÄ

Turvallisuus on cheertanssissa ja cheerleadingissa erityisen tärkeää lajin erityispiirteiden vuoksi (nostot, jatkuva tärähtely, vauhdikkuus).

Turvallisuus luodaan:

1. Oikeantasoisella harjoittelulla
2. Ymmärtämällä fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien vaatimukset
3. Etenemällä harjoitteiden kautta vaikeampaan taitoon
4. Yksilöiden huomioinnilla



TURVALLINEN LAJIKULTTUURI LUODAAN YHDESSÄ

Lajikulttuurikyselyn tulokset kertovat turvallisesta lajikulttuurista (alla olevat kysymykset valittu mittareiksi, vastausasteikko 1-5 tai vastausvaihtoehdot jatkuvasti/melko usein/hyvin harvoin/ei koskaan)

1. Mielestäni cheerleading on lajina turvallinen

- Vuonna 2023 urheilijat antoivat lajin turvallisuuden arvosanaksi 3,9. Tavoitteena nostaa tämä luku 4,5.

2. Lajitaitojen harjoittelun pelkääminen

- Vuonna 2023 urheilijoiden vastaukset ”melko usein/jatkuvasti” olivat yhteensä 19%). Tavoitteena on, että urheilijoiden vastauksista ”ei koskaan/hyvin harvoin” on 100%.

3. Epäonnistumisen pelko kilpailuissa

- Vuonna 2023 urheilijoiden vastauksista ”jatkuvasti oli 11%. Tavoitteena on, että ”jatkuvasti” olisi 0%.



Kaikki valmennuslinjauksen linjaukset auttavat saavuttamaan näihin asetetut tavoitteet 😊

1. TURVALLINEN HARJOITTELU

- Psyykkinen ja fyysinen turvallisuus syntyy sekä vahvistuu turvallisen harjoittelun avulla

Harjoittele oikeantasoisia taitoja → Mistä tunnistan mikä on oikeantasoisista?

Kun taidot ovat jatkuvasti teknisesti puhtaasti suoritettu ja urheilijoiden kehon asennot ovat taitoa tehdessä oikein, voi siirtyä HARJOITTEIDEN kautta harjoittelemaan vaikeampaa taitoa.

Kun alemman levelin/tanssitason maksimitaidot ovat hallussa, voi siirtyä HARJOITTEIDEN kautta harjoittelemaan vaikeampia taitoja.

Turvallinen eteneminen lajitaidoissa vahvistaa psyykkistä turvallisuutta ja ennaltaehkäisee "mind blockkeja"

Huomioi ikä- ja taitotaso

Esimerkiksi klassikkourheilijoiden kanssa tulee huomioida aikuisliikunnan erityispiirteet: pääpainona terveysliikunta ja erityinen huomio lämmittelyyn sekä palautumisaikaan, joka suurempi kuin nuorilla.



1. TURVALLINEN HARJOITTELU

- Psyykkinen ja fyysinen turvallisuus syntyy sekä vahvistuu turvallisen harjoittelun avulla

HIT-suoritus oletusarvona

→ Miksi?

Koska se ohjaa harjoittelussa sitä, että joukkue suorittaa oikeantasoisia taitoja ja sitä kautta edistää turvallista harjoittelua.

Koska se luo onnistumisen kokemuksia urheilijoille ja valmentajille.

→ Miten?

Aloita ohjelman rakentaminen niin, että teet esimerkiksi kolme eri ohjelmavariaatiota tavoitteiden mukaisesti. Aloita ohjelman rakentaminen ja kilpailuttaminen helpoimmasta versiosta. Kun tämä pystytään suorittamaan useita kertoja HIT-suorituksena, voit siirtyä seuraavan version harjoitteluun. HUOM! Ryhmä/urheilijakohtaisesti voi harjoitella vaikeampia taitoja jo aiemmin, jos ryhmä onnistuu stunttitaideossa HIT aiemmin kuin muut ryhmät tai jos tanssija onnistuu tanssitaidoissa aiemmin kuin muut tanssijat.



1. **TURVALLINEN HARJOITTELU** (*cheertanssi*)

- Turvallinen eteneminen lajitaidoissa

Taitoja tulee harjoitella molemmin puolin ja molempiin suuntiin → Miksi?

Liiallinen toispuoleisuus aiheuttaa epätasapainon kehoon, jolloin monipuolinen liikekieli jää toteutumatta. Voi harjoitella haastavampiakin taitoja helpompien rinnalla kunhan fyysiset ominaisuudet ovat riittävät.

Urheilijalla tulee olla riittävät fyysiset ominaisuudet vaikeampien cheertanssitaitojen harjoittelun alkaessa → Miksi?

Jotta lajitaitojen tekeminen on fyysisesti ja psyykkisesti turvallista, tulee urheilijalla olla riittävä fyysinen kyvykkyys suorittaa lajitaitoja. Fyysiset ominaisuudet kehittyvät myös lajitaitoja tehdessä mutta riittävä pohja tulee luoda harjoittelemalla monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia. Cheertanssissa korostuu kyky hallita liikkuvuutta voiman kautta, toisin sanoen voiman hallinta aktiivisen liikkuvuuden ääriajoilla. Näin ollen ”voimaliikkuvuuden” harjoittelun tärkeys korostuu, jotta voiman tuottaminen olisi mahdollista myös liikkuvuuden ääriasennossa. Myös tekniikka sekä oman kehon tuntemus tärkeää.



1. TURVALLINEN HARJOITTELU (cheerleading)

- Turvallinen eteneminen lajitaidoissa

Ei suositella levelien yli pomppimista → Miksi?

Tällöin jää oleellisia taitoja harjoittelematta seuraavalta leveliltä ja se ei ole urheilijan kehityksen kannalta suositeltava asia. Seuraavan levelin taitoja (level 1-4 joukkueet) voi harjoitella kilpailukauden jälkeen.

Urheilijalla tulee olla riittävät fyysiset ominaisuudet seuraavalle levelille noustessa → Miksi?

Jotta lajitaitojen tekeminen on fyysisesti ja psyykkisesti turvallista, tulee urheilijalla olla riittävä fyysinen kyvykkyys suorittaa lajitaitoja. Fyysiset ominaisuudet kehittyvät myös lajitaitoja tehdessä mutta riittävä pohja tulee luoda harjoittelemalla monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia.



1. TURVALLINEN HARJOITTELU

- Kauden huolellinen suunnittelu tukee turvallista harjoittelua

•Kauden suunnittelu kaiken A ja O. Kauden ja harjoitusten tulee olla suunniteltuja. Suunnitelmia tulee seurata jatkuvasti.

1. Vuosisuunnitelma

- Isot linjat (esim. vuoden päästä levelin maksimitaidosta tai cheertanssin taidoista nämä)
- Taitotavoitteet (ole realistinen). Jos siirrytään ylemmälle levelille/seuraavan tason cheertanssijoukkueeseen, tavoitteena vuoden aikana harjoitella uuden levelin/seuraavan tason cheertanssijoukkueen mukaisia taitoja helpoimmalla variaatiolla, ei maksimitaidot edellä.
- Esimerkkipohja tulossa myöhemmin

2. Kuukausisuunnitelma

- Painopisteet kuukausittain: fyysiset ominaisuudet, lajitaidot, psyykkiset ominaisuudet, sosiaaliset taidot
- Esimerkkipohja tulossa myöhemmin

3. Viikkosuunnitelma

- Kuukauden painopisteet jaettuna viikoille
- Esimerkkipohja tulossa myöhemmin

4. Yksittäisen harjoituksen suunnitelma

- Treenille selkeät tavoitteet ja fokus niihin
- Valmentajien roolitus ja sijoittuminen treeneissä (kts. Kohta 6)
- Esimerkkipohja tulossa myöhemmin

5. Valmentajan itsearviointi ennen jokaista harjoitusta sekä jokaisen harjoituksen jälkeen

- Itsearviointipohjaan [täältä!](#)

Hyödynnä suunnittelussa
[SCL:n urheilijan polkua.](#)



2. VALMENTAJAN VUOROVAIKUTUSTAITO

- Vuorovaikutus on parhaimmillaan vastavuoroista, avointa ja turvallista

Tärkeitä asioita vuorovaikutustilanteissa eli valmennustilanteissa

- Ole oma itsesi ja pyri asettumaan urheilijoiden rooliin
 - Muista, että sinäkin olet vain ihminen
- Silmiin katsominen ja jokaisen tervehtiminen
- Empatiakyky
- Kuunteleminen ja aito kohtaaminen
 - Anna tilaa tulla kuulluksi ja nähdyksi
- Jos kysyt jotain, muista odottaa vastausta
 - Älä oletta, vaan kysy → vältetään väärin ymmärryksiä
- Vuorovaikutuksen avulla voi huomioida yksilöitä enemmän
- Epäonnistumisen kynnyksellä jokaista tuetaan

Luottamus syntyy hyvän vuorovaikutuksen kautta.



2. VALMENTAJAN VUOROVAIKUTUSTAITOJEN

- Palautteen anto joukkuevalintoihin ja kisajoukkueeseen liittyen

- Onhan kaikki päätökset ajateltu urheilijan etu edellä?
- Ei suositella, että valmentaja joutuu yksin viestimään näistä urheilijalle/huoltajalle
- Selkeät perustelut → mihin urheilijan kannattaa keskittyä tulevalla kaudella
- Kommunikointi kehitettävistä ominaisuuksista myös sen joukkueen valmentajille, johon urheilija päätyy
- Tarkat määritelmät, mitä vaaditaan seuraavalla levelillä/tasolla



2. VALMENTAJAN VUOROVAIKUTUSTAITO

- Check list palautteen anto ja konfliktien kohtaaminen

- Tee urheilijaa koskevien päätösten/palautteen perustelut huolellisesti. Se auttaa asian eteenpäin viemisessä.
- Ota yhteys urheilijaan sekä alaikäisen urheilijan kohdalla myös huoltajaan.
- Puhu asioista suoraan mutta asiallisesti.
- Kirjoita aina ylös mitä on keskusteltu.
- Pyydä tilanteeseen tarvittaessa mukaan seuran valmennusvastaava → Tuki seuran (ja tarvittaessa liiton) puolesta valmentajille.
- Anna tilaa tunteille. Jos oma tunnetila kuohuaa, nuku yön yli ennen kommunikointia.
- Jos urheilijan ei ole järkevää jatkaa nykyisessä joukkueessa, tarjoa jotain muuta joukkuetta.
- Kerro konkreettisia kehitysideoita.



3. VALMENTAJAN PEDAGOGINEN OSAAMINEN

- *Psyykkinen ja sosiaalinen turvallisuus syntyy sekä vahvistuu pedagogisten taitojen avulla*

Pedagogiikka tarkoittaa tapaa, jolla opetus tai kasvatus tulisi järjestää.

- Ikä- ja taitotasosta riippumatta valmentaja on:
 - Vastuullinen ja turvallinen aikuinen
 - Innostava ja kannustava esikuva, rajojen asettaja=esim. ensin nämä taidot, leirillä ei käyttäydytä näin
 - Läsnäoleva ja kuunteleva
- Kaiken perustana ovat vahvat vuorovaikutustaidot sekä valmentajan aito halu kehittää omia pedagogisia taitojaan.
 - Millä tavalla ja kuinka monta kertaa kohtaat urheilijan treenin aikana? Jokainen tulisi kohdata jokaisissa treeneissä.
 - Huomioidaan valmennuksessa yksilöt, koska kaikille ei toimi sama valmennustapa.
 - Harrastustoimintaan ja kilpailemiseen kasvattaminen=tapahtuu pedagogian avulla
 - Kannustava valmentaminen, myönteinen palaute pohjalla.
- Aidosti läsnäolevaa valmentamista=puhelimet pois, valmennustiimi urheilijoiden keskuudessa.
- Liitto suosittelee, että harjoituksissa olisi paikalla vähintään yksi yli 18-vuotias (valmentaja, huoltaja, joukkuekummi).
- Valmennus on perusteltua ja toteutetaan [yleisten pedagogisten mallien](#) mukaisesti



3. VALMENTAJAN PEDAGOGINEN OSAAMINEN

- Psyykkinen ja sosiaalinen turvallisuus syntyy sekä vahvistuu pedagogisten taitojen avulla

Pedagogiikka tarkoittaa tapaa, jolla opetus tai kasvatus tulisi järjestää.

Valmennuksessa toteutuu itsemääräämisteorian kulmakivet: autonomia, koettu pätevyys ja yhteisöllisyys.

- Autonomia: kokemus siitä, että saa ja pystyy vaikuttamaan asioihin. Autonomia edellyttää luottamusta ja turvallisia sekä järkeviä rajoja. Esimerkiksi voi päättää missä järjestyksessä ohjelman osia tehdään tms.
- Koettu pätevyyden tunne: kokemus siitä, että osaa, selviää haasteista ja saa asioita aikaan. Haastetaso on juuri sopiva. Esimerkiksi kilpailuohjelman taidot onnistuvat usein.
- Yhteisöllisyys: kokemus siitä, että on osa jotain yhteisöä. Tunne siitä, että tulee hyväksytyksi ryhmässä. Esimerkiksi treenien ilmapiiri on innostava ja jokaisen on mahdollista tulla treeneihin juuri sellaisena kuin on.



4. VALMENTAJAN HYVINVOINTI

- Sinä olet elämäsi tärkein ihminen!

- Uskalla sanoa EI. Harjoittele EI:n sanomista myös kivoille jutuille.
- Kaiken ei tarvitse liittyä cheerleadingiin tai cheertanssiin. Rajat myös valmennustyölle.
 - Sopikaa esimerkiksi, että valmennusvapaina pyhitetään hiljaisuus w-ryhmiin/sähköpostiin.
- Joka viikko olisi hyvä olla aikatauluttamatonta aikaa.
 - Sellaista aikaa, kun sinulla ei ole mitään sovittua.
- Suunnittele tulevia viikkoja aina 2-3 viikkoa kerralla. Näin pysyt kärryillä oman arjen kokonaisuudesta ja pystyt aikatauluttamaan vapaapäiviä arkeen.
- Laita aina seuraavalle kolmelle viikolle kalenteriin itsellesi aikatauluttamatonta aikaa.



5. VALMENTAJAN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

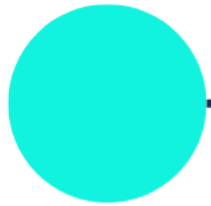
- *Millaista osaamista meidän lajin valmentajilla tulisi olla?*

- Halu oppia uutta → Kaikesta ei tarvitse tietää kaikkea mutta halu oppia auttaa näkemään asioita monesta eri näkökulmasta
- Vuorovaikutustaidot ovat keskiössä, kun puhutaan urheilijan ja valmentajan välisestä kommunikaatiosta
- Monipuolinen ymmärrys kokonaisvaltaisesta harjoittelusta ja siitä mitä se tarkoittaa
- Kokonaisuuden hallinta ja priorisointi → Kauden suunnittelu ja toteutus
- Omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen valmentajana
- Itsensä johtamisen taidot sekä tiimin johtamistaito





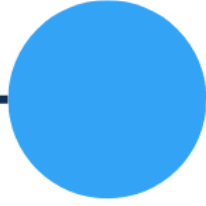
SCL KOULUTUSSUOSITUS TÄHTISEUROILLE 2025-2028



*Kaikki seuran ohjaajat
ja valmentajat*

Ohjauksen perusteet

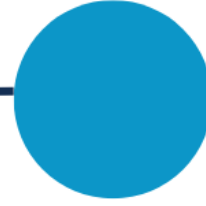
Seuran koulutuslisenssillä, liiton avoimesta tarjonnasta tai aluejärjestön vastaava kokonaisuus.



*Alkeiskilpajoukkueet
L1-2, tanssi alkeet*

Taso 1

Levelin sääntökoulutus



*Kilpajoukkueet
L3-4, tanssi edistyneet*

Taso 2

Levelin sääntökoulutus



*Huippujoukkueet
L5-6, tanssi SM-taso*

Taso 2

Levelin sääntökoulutus
(taso 3 vuodesta 2026 eteenpäin)

Maajoukkuevalmennus
Taso 2 (vuodesta 2026
lkaen taso 3) tai VA

6. VALMENNUSTIIMIN ROOLITUS JA SJOITTUMINEN TREENEISSÄ

- Jokaisella valmentajalla on kaikissa treeneissä mahdollisuus viedä urheilijoita ja joukkuetta eteenpäin

- Kaikkien ei tarvitse osata kaikkea
 - Hyödyntäkää omia vahvuuksianne ja rakentakaa tiimin vastuut vahvuuksien avulla
- Jakakaa vastuut kauden ajaksi selkeästi
 - Luottakaa toisen tekemiseen ja osaamiseen
 - Pyydä tarvittaessa apua
- Jakaantukaa ympäri treenialuetta
 - Tavoitteena olisi, että valmentajat muodostavat kolmion sijoittumisen avulla → Tämä onnistuu sillä, että harjoitukset ovat hyvin suunniteltu ja valmentajien kommunikointi tapahtuu ennen treenejä ja treenien jälkeen.
- Treeneissä voi olla jaettuna erilaisia vastuita
 - Esimerkiksi treenien vetovastaava, kuvausvastaava, palautevastaava



7. KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA

- Mitä ja miten?

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	MOTIVAATIO	FYSIIKKA
<u>Yleiset liikuntataidot</u>	Kyselyt	<u>Fysiikkatestit</u>
Lajitaidot	Vireystilan havainnointi	Harjoituspäiväkirja
Nopeustaitavuus	Tavoitteen asettelu	Vireystila-arviointi
Ketteryys	Keskustelut	
Rytmikyky	Harjoituspäiväkirja	

Konkreettiset työkalut täydentyvät strategiakauden aikana.



LÄHTEET

Vuorovaikutustaidot-koulutusmateriaali SCL (päivitetty vuonna 2023)

Keinoja ja vinkkejä konfliktitilanteissa toimimiseen-koulutusmateriaali (Satu Kaski, 2024)

www.terveurheilija.fi

SCL Lajikulttuurikyselyn tulokset 2023

Urheilupsykologian perusteet, Leena Matikka ja Martina Roos-Salmi, 2020

Laatua käytännön valmennukseen, Hannele Forsman ja Kyösti Lampinen, 2008

Psyykkinen vahvuus, Jarmo Liukkonen, 2021

[Pedagogisia malleja](#), Hanna Alaniska, Jonna Hurskainen, Tanja Kähkönen, Merja Maikkola, Jenni Pihlaja, Tiia-Mariia Tauriainen

[Valmentajan pedagoginen osaaminen yksilöurheiluvalmennuksessa](#), Emma Jyrkinen, 2022

