

CHEERLEADINGIN LAJIANALYYSI

LAJIN NYKYTILA

URHEILIJAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

FYYSINEN SUORITUSKYKY

PSYYKKISET OMINAISUUDET



Asiantuntijakirjoittajat

Viivi Kainlauri-Tani, Suomen Urheiluopisto Vierumäki – Fyysinen suorituskyky

Nora Raaska, Suomen Cheerleadingliitto – Psyykkisen ominaisuudet

Viveka Rosén, Suomen Urheiluopisto Vierumäki – Sosiaaliset ominaisuudet ja pedagogiikka

Karoliina Ståhle, Suomen Cheerleadingliitto – Kuormitus ja kuntoutus

Ina Tiittula, Suomen Urheiluopisto Vierumäki – Urheilijan toimintaympäristö

Esiluku

Jonna Järvelä, Suomen Cheerleadingliitto

Mia Koivujoki-Hyökki, Suomen Urheiluopisto Vierumäki

Josefina Palvalin, Suomen Cheerleadingliitto

Jenni Salomäki, Suomen Cheerleadingliitto

Eetu Vitikainen, Suomen Cheerleadingliitto

Koonnut

Nita Rikström, Suomen Cheerleadingliitto

Taitto

Eemeli Heikkilä

© Suomen Cheerleadingliitto ja Suomen urheiluopisto Vierumäki 2025



SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	4
Lajianalyysin merkitys lajille	5
CHEERLEADINGIN NYKYTILA	6
Menestyksen analyysi	6
Kilpailujärjestelmä ja -tasot	7
Suomen Cheerleadingliitto	9
Cheerleading lajina	9
CHEERURHEILIJAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ	11
Roolit nostoryhmissä	11
Cheerurheilijan polku	13
Harjoitteluympäristö	14
Harjoitusmäärät	14
Harjoittelun ohjelmointi	15
FYYSINEN SUORITUSKYKY CHEERLEADINGISSA	29
Suorituskyky harjoittelussa ja kilpailusuorituksessa	29
Suorituskykytestaus cheerleadingissa	31
Cheerleadingin testausmenetelmät	32
Cheerleadingin testidata	33
Cheerleadingin viitearvot	38
PSYKKISET OMINAISUUDET CHEERLEADINGISSA	43
Psyykkisen valmennuksen tilan kartoitus ja tarpeiden arviointi – tutkimusprojekti 2024	43
Psyykkiset taidot cheerleadingissa	46
RYHMÄILMIÖT JOUKKUELAJIN VALMENTAMISESSA	48
Valmennuspedagogiikka cheerleadingissa	48
Ryhmänhallinta ja joukkueen ryhmäyttäminen	48
Urheilijan arvioiminen ja palautteenanto	49
Urheilijavalinnat joukkueeseen ja kilpailukokoonpanoon	49
LAJIANALYYSIN JALKAUTTAMISUUNNITELMA JA JATKO-OSIEN JULKAISU	51
Jalkauttamissuunnitelma	51
Lajianalyysiin jatko-osien julkaisu	51
LÄHTEET	52

JOHDANTO

Suomalaisen cheerleadingin nopea kasvu ja halu säilyttää asema kansainvälisen huipputason ytimessä ovat synnyttäneet tarpeen syvällisemmälle, tutkittuun tietoon perustuvalle ymmärrykselle lajista. Suomen ollessa cheerleadingin pääsarjoissa maailman kärkeä, painottuu tämän lajianalyysin näkökulma kotimaiseen huippu-urheiluun. Lajianalyysin avulla tuetaan koko lajiyhteisön kehitystä.

Lajianalyysi toimii monipuolisena työkaluna arvioitaessa lajin nykytilaa ja kehityssuuntia. Sitä voidaan hyödyntää muun muassa valmennusprosessien ja valmennusosaamisen kehittämässä, testauskäytäntöjen tukena sekä päätöksenteon apuna hallinnollisella tasolla. Tavoitteena on jalkauttaa analyysin tuottama tieto käytännön valmennustyöhön siten, että se tukee urheilijoiden optimaalista kehittymistä ja luo edellytyksiä pitkille, menestykselle urheilu-urille. Lajiliiton alla toimii kaksi eri alalajia: cheerleading ja cheertanssi. Tämä lajianalyysi on tehty cheerleadingista.

Lajianalyysin sisältö on jäsennelty osa-alueittain siten, että se palvelee sekä lajin parissa jo toimivia että uusia toimijoita. Rakenne mahdollistaa sen, että lukija löytää helposti omiin tarpeisiinsa soveltuvaa tietoa. Lajianalyysin lopussa kuvataan myös tulevat kehittämisalueet ja julkaistavat osa-alueet, jotka täydentävät tätä kokonaisuutta jatkossa.

Jenni Salomäki

Valmennusosaamisen kehittäjä
Suomen Cheerleadingliitto



Lajianalyysin merkitys lajille

Lajianalyysi on keskeinen työkalu urheiluvalmennuksessa, koska se tarjoaa kokonaisvaltaisen ymmärryksen lajin vaatimuksista ja ominaispiirteistä. Cheerleadingissa lajianalyysi avaa lajin kulttuurisia erityispiirteitä ja kansainvälisellä huipputasolla urheilemisessa vaadittavaa suorituskyyä. Se ohjaa urheilijoiden kehityspolkuja, valmennuksen sisältöjä sekä liiton ja sen sidosryhmien toiminnan suunnittelua ja resursointia.

Cheerleadingliitto tavoittelee visiossaan maailman menestyneimmän cheerleadingmaan asemaa, jolloin tiedolla johtaminen ja toimiminen ovat avainasemassa. Lajin edelleen kehittyessä vuositason nopeasti, tulee lajianalyysikin päivittymään aktiivisesti. Lajianalyysi tarkastelee ensimmäisessä versiossaan Suomen menestymisen kulmakiviä ja urheilijoiden suorituskyyvyn vaatimuksia. Suomi haluaa toimia suunnannäyttäjänä tiedolla johtamisessa ja osoittaa valmiutta analyysin jatkuvaan tarkasteluun.

Lopullinen tavoite on jalkauttaa lajianalyysin oppi käytäntöön niin, että se tukee urheilullisten tulosten parantamista huippuvaiheessa ja mahdollistaa urheilijoille pitkät, kestävästi rakentuvat urat.



CHEERLEADINGIN NYKYTILA

Menestyksen analyysi

Cheerleadingliiton määritelmä menestykselle on seuraava:

1. Menestyksellä tarkoitetaan lajin huippu-urheilussa säännöllistä osallistumista arvokilpailuihin sekä asetettujen tulostavoitteiden (mitalisijat, mestaruus) saavuttamista.
2. Menestyksellä tarkoitetaan myös kansallista kilpailukykyä. Tämä näyttäytyy niin, että laji tavoittaa yhä laajemmin harrastajia. Lisäksi toiminta on laadukkaasti ja kestävästi organisoitua niin lajiliitossa, seuroissa, oppilaitoksissa kuin muissakin lajin toimintaympäristöissä.

Suomalaiset ovat olleet menestyneitä lajin eri kilpailusarjoissa, ja harrastajamäärät ovat kasvaneet koko lajin suomalaisen historian ajan. Pitkän ajanjakson tarkastelussa on tunnistettu seuraavat tekijät menestyksen taustalla:

- 2000-luvulla: innostava ja hyväksyvä lajikulttuuri, lajitoiminnan saavutettavuus.
- 2010-luvulla: verkostot lajin sisällä ja urheilun kentällä, modernin ja ihmislähtöisen valmennuskulttuurin omaksuminen, innostus seuratyöstä, lajin urheilullisuuden korostaminen.
- 2020-luvulla: seuratoiminnan ammattimaistuminen, lajivalmennuksen kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen, level-järjestelmän vakiintuminen.

Seuraava vaihe menestyksen ylläpitoon 2030-luvulla:

- Huipulle valikoituu suorituskykyisimmät urheilijat suuresta massasta. Tämän mahdollistaa monipuolinen ja laadukas toimintaympäristö
- Huippu-urheilun piirteet näkyvät arkiharjoittelussa määrällisesti ja laadullisesti
- Suomi toimii merkittävänä kansainvälisenä vaikuttajana lajin toimintaympäristössä yhdessä muiden Pohjoismaiden kanssa.

Kilpailujärjestelmä ja -tasot

Cheerleading on esteettinen taito-teholaji, jonka kilpailusuoritukseen kuuluvat kannustushuuto, sekä musiikkiin tehtävä kahden minuutin lajitaito-osuus. Kilpailusuoritukseen osallistuu 5–24 kilpailijaa sarjatasosta riippuen. Kilpailualue on Suomessa 14 x 16 metrin alue, jonka alusta on noin 4 cm paksua turvamattoa.

Suoritusta arvioi tuomaristo, joka pisteyttää joukkueen suorituksen arvostelukaavakkeelle. Maksimipisteet ovat 100 pistettä tuomaria kohden. Suurin osa pisteistä kertyy nostoista, pyramideista, heitoista, permantoakrobatiasta ja huuto-osioista. Lisäksi pisteitä saa ohjelman sujuvuudesta, esittämisestä, yhdenaikaisuudesta ja suoristuspuhtaudesta. Kilpailuohjelman koreografiat tekevät tyypillisesti joukkueen omat valmentajat, mutta joskus koreografia tai sen osat ovat ulkopuolisen koreografin käsialaa.

Cheerleadingin kilpailutoiminnan sarjatasoja on rajoitettu ikärajan lisäksi turvallisuussäännöillä. Nämä säännöt määrittävät lajielementtien vaikeutta, kuten esimerkiksi nostojen korkeutta ja henkilömäärää. Kilpailutasoja eli leveleitä lajissa on kuusi. ICU Europe käyttää myös tasoa 0, kuvaamaan lajin alkeissarjaa.

Cheerleadingissa voi kilpailla neljässä eri ikä-luokassa sekä kuudella eri tasolla.

Suomen kilpailutoiminnassa käytetyt tasot eli levelit:

Taso 1: Aloittelijataso yli 7-vuotiaat	(beginner)
Taso 2: Perustaso yli 9-vuotiaat	(novice)
Taso 3: Keskitaso yli 9-vuotiaat	(median)
Taso 4: Edistynyt taso yli 11-vuotiaat	(advanced)
Taso 5: SM-sarja yli 15-vuotiaat	(elite)
Taso 6: SM-sarja yli 16-vuotiaat	(premier)

Cheerleadingin kilpailusarjat 2024-2025

Taso 6.			Aikuiset Yli 16 v.		
Taso 5.			Juniorit 15–18 v.		
Taso 4.		Youth 11–14 v.			
Taso 3.	Minit (7)9–12 v.				
Taso 2.					
Taso 1.					

Kuva 1. Cheerleadingin kilpailusarjat tasottain kuvattuna

Cheerleading Advanced (4), Elite (5) & Premier (6)

Sarja	_____	Tuomari #	_____
Joukkue	_____	Joukkue #	_____
Seura	_____	Maa	_____

KANNUSTUSHUUTO

10 p. _____

Yleisön johtaminen (Oman maan kielen käyttö suositeltua)

Kyky johdattaa yleisöä kannustamaan joukkueen seuraa ja/tai maata, sis. äänen tehokas käyttö, rytmitys, yleisön osallistumisen mahdollistava huudon flow. Kylttien, pomien, megafonien, lippujen, motion-tekniikan & stunttien/pyramidien tarkoituksenmukainen käyttö yleisön kannustamaan johtamisessa. Suorituspuhtaus.

PARI-/RYHMÄSTUNTIT

25 p. _____

Taitojen suorituspuhtaus, vaikeus (taitojen vaikeustaso, nostajien määrä, stunttiryhmien määrä), synkronisaatio, vaihtelevuus, luovuus

PYRAMIDIT

25 p. _____

Taitojen suorituspuhtaus, taitojen vaikeustaso, vaikeus, struktuurien määrä, pohjien määrä, siirtymät, vaihtelevuus, luovuus

BASKET-HEITOT

15 p. _____

Taitojen suorituspuhtaus, korkeus, synkronisaatio (tarvittaessa), vaikeus, vaihtelevuus

PERMANTOAKROBATIA

10 p. _____

Ryhmäakrobatia, suorituspuhtaus, (sis. mahd. hypyt), vaikeus, oikea tekniikka, synkronisaatio

OHJELMAN SUJUVUUS / SIIRTYMÄT

5 p. _____

Ohjelman elementtien suoritus; flow, tahti, taitojen ajoitus, siirtymät

YLEINEN ESITTÄMINEN, MUKAANSATEMPAVUUS

10 p. _____

Yleinen esittäminen, esiintymistaito, mahd. tanssi, viihdyttävyyys

max. 100 p.

YHT. _____

Kommentit:

Tuomarin nimikirjaimet

Suomen Cheerleadingliitto

Suomen Cheerleadingliitto on vuonna 1995 perustettu lajiliitto, joka liikuttaa vuonna 2025 eri tasoilla yli 16 000 lajin urheilijaa. Opetus- ja kulttuuriministeriön LIITU-tutkimuksen (2024) mukaan cheerleading on Suomessa 12–18-vuotiaiden tyttöjen neljänneksi suosituin ja alle 12-vuotiaiden tyttöjen 15. suosituin liikuntaharrastus. 19–34-vuotiaiden naisten osalta laji on sijalla 14. Cheerleadingliitto toimii valtakunnallisena kattojärjestönä 60 jäsenseuralleen sekä linkkinä keskeisille sidosryhmille. Lajiliiton toiminta jakautuu kolmeen toimialueeseen:

1. Järjestötoiminta
2. Harrastetoiminta
3. Huippu-urheilu

Cheerleadingliiton organisaatioon kuuluvat liittohallitus, päätoimiset työntekijät, osa-aikaiset maajoukkuevalmentajat, kouluttajat sekä kilpailuvaliokunta, tuomarivaliokunta, kurinpitovaliokunta ja sääntötoimikunta.

Lajiliiton visiona on olla maailman menestynein cheerleadingmaa. Missiona on turvallinen ja laadukas lajiyhteisö. Cheerleadingliitto etenee kohti visiotaan ja missiotaan vuosien 2024–2028 strategian päävalintojen mukaisesti:

1. Cheerleadingissa Suomen laadukkain ja turvallisin valmennuskulttuuri
2. Hyvinvoivat ihmiset lajiyhteisössä johtavat lajin kasvua
3. Harrasteliikunta on vahva osa cheerleadingin lajikulttuuria
4. Cheerleadingin huippu-urheilun keskiössä on urheilijalähtöisyys

Cheerleading lajina

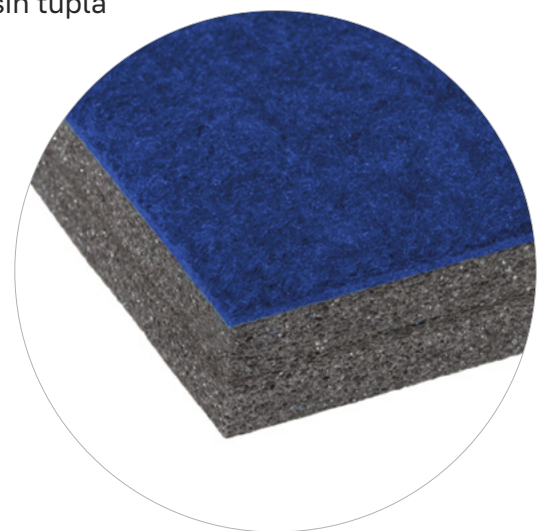
Cheerleading sisältää kansainvälisessä kentässä terminä useita alalajeja, kuten Suomessa suosittu cheerleadingin ja cheertanssin. Lajissa voi myös kilpailla joko pienryhmässä tai joukkuesarjoissa. Pienryhmiä ovat esimerkiksi cheertanssin tupla pom sekä cheerleadingin ryhmästunt ja paristunt.

Cheerleading jakautuu myös erilaisilla kilpailualustoilla suoritettaviin lajeihin. Cheerleadingissa Suomessa ja useimmissa kansainvälisissä kilpaluissa kilpaillaan vaahtomuovista ja päällyskankaasta tehdyllä cheerleadingiin tarkoitetulla 350 mm paksulla alustalla. Muualla kilpaillut saatetaan käydä telinevoimistelun permanttoa muistuttavalla joustokanveesilla.

Lue lisää:

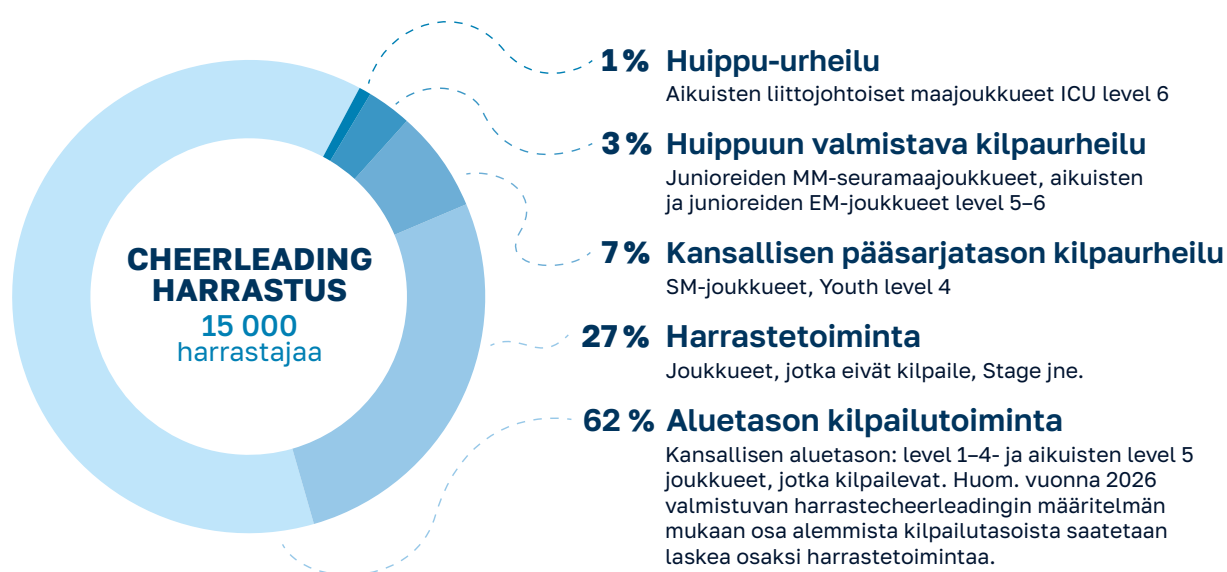
[Cheerleadingliiton olosuhdeopas](#)

[Cheerleadingliiton kilpailuiden olosuhdetarve](#)



Lajia voi harjoitella cheerleadingin erikoisseuroissa tai yleisseuroissa. Lisäksi lajia voi harrastaa erilaisissa oppilaitoksissa tai ulkomaisten yliopistojen stipendiuurheiluna. Suomessa cheerleadingtoiminta on melko yhtenäistä ja organisoitua. Suomessa lähes kaikki lajitoiminta tapahtuu Cheerleadingliiton jäsenseuroissa ja mukailee kilpailusäännöin rajattua toimintaa. Poikkeuksina ovat esimerkiksi kansanopistojen cheerleadingtoiminta, ainoastaan toisen lajin kannustamiseen suuntautunut toiminta tai oppilaitosten liikuntatoiminnassa harjoitettava cheerleading.

Vuonna 2024 tehdyn analyysin perusteella cheerleadingia harrasti Suomessa noin 15 000 henkilöä, joista arviolta 4 000 kuuluu harrasteliikunnan pariin ja 11 000 kilpailee lajissa. Lajitoimintaa on tarjolla Suomessa kaikille sukupuoleen tai ikään katsomatta. Laji soveltuu myös perheliikuntamuodoksi, soveltavaan liikuntaan sekä ikääntyvien liikuntamuodoksi.



Kuva 2. Cheerleadingin harrastajamäärät urheilun osa-alueittain

Joukkuelajina cheerleading tarjoaa harrastajalleen mahdollisuuden kehittää erilaisia taitojen osa-alueita sekä nauttia esiintymisestä ja harjoittelusta ryhmässä.

CHEERURHEILIJAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Roolit nostoryhmissä

Tyttöjen pituuskasvu jatkuu keskimäärin 16-vuotiaaksi asti ja pojilla 19-vuotiaaksi asti. Pituuskasvun ennustetta voidaan tehdä alakouluikäisillä jalkaterän pituuden tai biologisten vanhempien pituuden perusteella. Cheerleadingissa merkittävintä on sen hetken harjoitusryhmässä optimaalisen nostoroolin tunnistaminen. Muutoksia nostorooliin tehdään vielä aikuisten ikäluokissa MM-tasolla asti, mutta suurimmalla osalla rooli vakiintuu juniori-ikäluokassa 15–19-vuotiaana.

Cheerurheilija erikoistuu uransa aikana yhteen tai useampaan nostoryhmän rooliin. Ohjaus tiettyyn rooliin tehdään sen hetken harjoitusryhmän oppimista optimoiden ja urheilijan fyysisten ominaisuuksien mukaan. Tyttöjen ja naisten SM- ja kansainvälisissä arvokisasarjoissa nostot tehdään tyypillisimmin ryhmästunteina neljän hengen ryhmissä ja sekasarjoissa nostajia on ainoastaan yksi.

Roolit nostoryhmissä ovat; päänostaja, sivunostaja, takanostaja ja nousija. Paristunteissa on yksi nostaja ja yksi nousija. Lajin yhtenä kilpailusarjana SM- ja kansainvälisellä tasolla on sekajoukkueiden sarjat, joissa tulee olla vähintään yksi molempien perinteisten sukupuolien edustaja.

Nostojen ergonomiaa tukevat urheilijoiden keskinäiset mittasuhteet ja ominaisuudet. Esimerkiksi nostajat on hyvä olla käsivarsien ulottuvuuden osalta suurin piirtein saman mittaisia ja takanostajan kannattaa olla ryhmän pisin. Nousijat ovat usein ryhmän lyhyimpiä tai kevytrakenteisimpia, sillä siitä on etua nostoissa vaadittavissa akrobaattisissa liikkeissä. Lisäksi nousijoilta vaaditaan erityisen hyvää kehonhallintaa. Muiden ominaisuuksien tarkempi analyysi on esitetty osiossa *Fyysinen suorituskyky*

Nostojen harjoittelun alkuvaiheessa on suosituksena harjoitella useampaa roolia. Myös kokeneemmat urheilijat ja harrastajat hyötyvät perusnostotekniikoiden osaamisesta useammassa nostoryhmän roolissa. Kasvun arvioinnin ja harjoitusryhmän vaihtuvien tilanteiden vuoksi rooli nostoryhmässä vaihtuu usein lähes kaikilla työtöillä ja naisilla. Pojat ja miehet vakiintuvat nopeasti nostajan rooliin, mutta myös heidän on mahdollista olla nousijoita. Pojille ja miehille matalampien perusnostojen osaaminen nousijana lisää ymmärrystä lajin tekniikasta, vaikka he erikoistuvat tyypillisimmin nostajan rooliin.



Kuva 3. Nostoryhmän roolit

Maajoukkueurheilijan keskipituudet kausilla 2024 ja 2025 urheilleiden mukaan:

Nousijat: 158 cm | Sivunostajat: 163 cm | Päänostajat: 166 cm | Takanostajat: 178 cm

Kilpailusääntöjen mukaan maksimimäärä urheilijoita kokoonpanossa on 24, jolloin ryhmästuntteja tekevässä joukkueessa on tyypillisimmin 12 nostajan (sivu- ja päänostajat) paikkaa, kuusi takanostajan paikkaa ja kuusi nousijan paikkaa. Paristunteja tekevässä joukkueessa on tyypillisesti 15 nostajaa ja yhdeksän nousijaa. Tällöin ohjelmassa voidaan esittää jopa yhdeksän paristunttia. Pyramideissa on lisäksi rooleja pyramidin puolivälinousijalle ja kolmannen kerroksen nousijalle, sekä hartiaseisannon pitäjälle sekä pyramidin nousijan heittäjille.

HUOMIOITAVAA NOSTOROOLIN VAIHTAMISEN KULTTUURISSA:

1. Normalisoidaan lajikulttuurissa roolin vaihtaminen ja tuodaan monipuolisuutta esiin vahvuutena
2. Tuodaan viestinnässä tasaisesti esiin kaikkien nostoroolien tärkeyttä ja näkyvyyttä
3. Huomioidaan joukkueen kokoamisessa nostoroolien täyttäminen tasaisesti, mutta suhtaudutaan muutoksiin joustavasti
4. Kommunikoidaan muutoksista neutraalisti ja kehorauhaa kunnioittaen
5. Annetaan urheilijalle nostoroolin vaihtuessa aikaa kehittää siihen tarvittavia fyysisiä- ja taidollisia ominaisuuksia

Joukkueiden kokoonpanoihin valitaan usein varaurheilijoita, jolloin joukkueen koko on suurempi kuin kilpailusäännöissä sallittu kilpailukokoonpanon enimmäismäärä (24 urheilijaa). Varaurheilijat otetaan mukaan joukkueeseen joukkueen ja seuran tilanteen mukaan. Urheilijan kehityksen ja motivaation sekä joukkueen yhteenkuuluvuuden kannalta, näitä ylityksiä kannattaa tehdä harkiten. Joukkueessa täytyy varmistaa jokaiselle riittävä mahdollisuus laadukkaaseen harjoitteluun ja kilpailemiseen. Mini-ikäisten lasten ryhmissä suositellaan, että varaurheilijoita ei olisi ollenkaan. Jos harrastajia on enemmän kuin 24, on suosituksena muodostaa kaksi erillistä harjoitteluryhmää, joissa kaikki pääsevät kilpailemaan.

62 % vuoden 2024 naisten maajoukkueesta on tehnyt uransa aikana kahta tai useampaa roolia nostoissa.

Cheerurheilijan polku

Cheerurheilijan harrastamisen ja urheilun vaatimukset ja mahdollisuudet on esitelty ikäluokittain [Cheerurheilijan polussa](#). Dokumentti on luotu huipulle tähtäävän cheerurheilijan valmentautumisen tarpeista. Yhtä oikeaa polkua huipulle ei ole ja polussa onkin tunnistettu yksilölliset reitit matkalla huipulle. Esimerkkisisällöt kuvaavat geneerisen mallin, joka mahdollistaa monipuolisen ja ikäkauden huomioivan polun kohti maajoukkueetasoa.

Cheerleadingin voi aloittaa Suomessa minkä ikäisenä tahansa. Cheerleadingliiton jäsen-seurat tarjoavat alueen mukaan harjoitusryhmiä perheliikunnasta ikääntyneiden cheerleadingryhmiin. Huipulle johtavasta urheilijan polusta tunnistetaan etuna varhainen kiinnittyminen joko cheerleadingiin tai muuhun esteettiseen taitolajiin.

19 % vuoden 2024 naisten cheermaajoukkueesta oli harrastanut lajia alle kouluikäisestä, eli mikroista asti. 71 % oli aloittanut lajin mini-ikäisenä ja loput 10 % oli aloittaneet lajin vasta junioreissa tai peräti aikuisissa. Tämän ikäluokan urheilijan polulla ei ollut vielä tarjolla youth-ikäluokkaa.

Vuoden 2024 naisten maajoukkueesta 95 % oli lajikokemusta enemmän kuin yhdeksän vuotta ja 54%:lla enemmän kuin 11 vuotta.

Vuoden 2025 naisten cheermaajoukkueen keski-ikä oli 22,7 vuotta ja vuoden 2024 joukkueella 23,7 vuotta. Ikävälivaihtelu oli 17 vuodesta 30 vuoteen. Cheerurheilijan suorituskyvyn huippuvaihe osuu siis yksilöstä riippuen yli 20 vuoden ikään ja lajissa voi urheilla huipulla ainakin 30-vuotiaaksi asti.

Huippuikä tarkoittaa tässä kontekstissa sitä, kun urheilija lähestyy suorituskykynsä huippua. Sillä ei tarkoiteta sitä, että huippuiän jälkeen urheilija ei kehity, mutta tilastollisesti tarkasteltuna huippu on keskimäärin saavutettu.

Lajin aloittamisen painopiste vuonna 2025 oli 8–12-vuotiaissa, erityisesti 10–11-vuotiaissa (mediaani 2014 = 11 v).

Lopettamisen painopiste vuonna 2025 on noin 15-vuotiaissa (yläkoulu–lukioikäiset), mutta lopettamista tapahtuu laajasti 9–17-vuotiaiden välillä.

Harjoitteluympäristö

Cheerurheilijat valmentautuvat pääasiassa cheerleadingin erikoisseuroissa tai monilajiseurojen cheerleadingjaostoissa. Toimintaympäristö on yhdistyspohjainen urheiluseura, jota johtaa seurahallitus. Valmentajina toimii enimmäkseen lajin entisiä harrastajia. Ammattivalmentajien määrä on vielä pieni, mutta valmennus ammattina on cheerleadingissa kasvussa.

Cheerleadingliitto tarjoaa jäsenseuroilleen Olympiakomitean Tähtiseuraohjelmaa ja myöntää auditointien perusteella tunnustuksia laadukkaasta seuratyöstä. Tähtimerkki voidaan saada lasten ja nuorten, aikuisten tai huippu-urheilun toiminnasta. Tähtiseuroille on määritelty valmentajien koulutuslinjaus. Lisäksi seurojen valmennustoimintaa ohjaa liiton valmennuslinjaus (liite tähän dokumenttiin).

Harjoitteluolosuhteet vaihtelevat seuroittain. Tilat voivat olla kuntien liikuntatiloja, yksityisiä harjoitussaleja tai lajin erityistarpeisiin suunniteltuja saleja. Joillakin seuroilla, urheiluopistoilla ja yrityksillä on käytössään kokonaan cheerleadingille räätälöityjä harjoitusympäristöjä.

Lajin kilpailujärjestelmä ohjaa urheilijoiden etenemistä progressiivisesti sekä levelien että ikäluokkien mukaan. Ikäluokat ovat laajoja, ja niissä harjoittelee usein eri-ikäisiä harrastajia. Esimerkiksi lasten ja nuorten sarjoissa ikäero voi olla noin neljä vuotta ja aikuisten joukkueissa jopa 15 vuotta. Valmentajan on siksi huomioitava urheilijoiden erilaiset kasvun ja kehityksen vaiheet.

Kilpailusääntöjen mukaiset ikäluokkien päällekkäisyydet (vähintään vuoden verran ja junioreista aikuisiin jopa kolme vuotta) tukevat urheilijan yksilöllistä kehitystä. Niiden avulla urheilijalle voidaan suositella siirtymistä seuraavaan ikäluokkaan sopivassa vaiheessa. Päällekkäisyydet helpottavat myös seurojen rakenteita, sillä joukkueiden muodostaminen on joustavampaa etenkin pienemmillä paikkakunnilla.

Harjoitusmäärät

Cheerleadingseurojen alkeisryhmät harjoittelevat tyypillisesti lajia yhdestä kahteen kertaa viikossa. Kilpailevat ryhmät harjoittelevat useimmiten kaksi–kolme kertaa viikossa. Korkeamman tason joukkueilla harjoitusmäärät kasvavat, ja lajiharjoitusten lisäksi ohjelmaan kuuluu oheisharjoitteluna fysiikkaharjoittelua noin kerran viikossa, säännöllistä psyykkistä valmentautumista sekä viikonloppuleirejä.

Huipulle tähtäävät urheilijat harjoittelevat ohjatusti neljästä viiteen kertaa viikossa ja lisäksi omatoimisesti yhdestä kahteen kertaa viikossa.

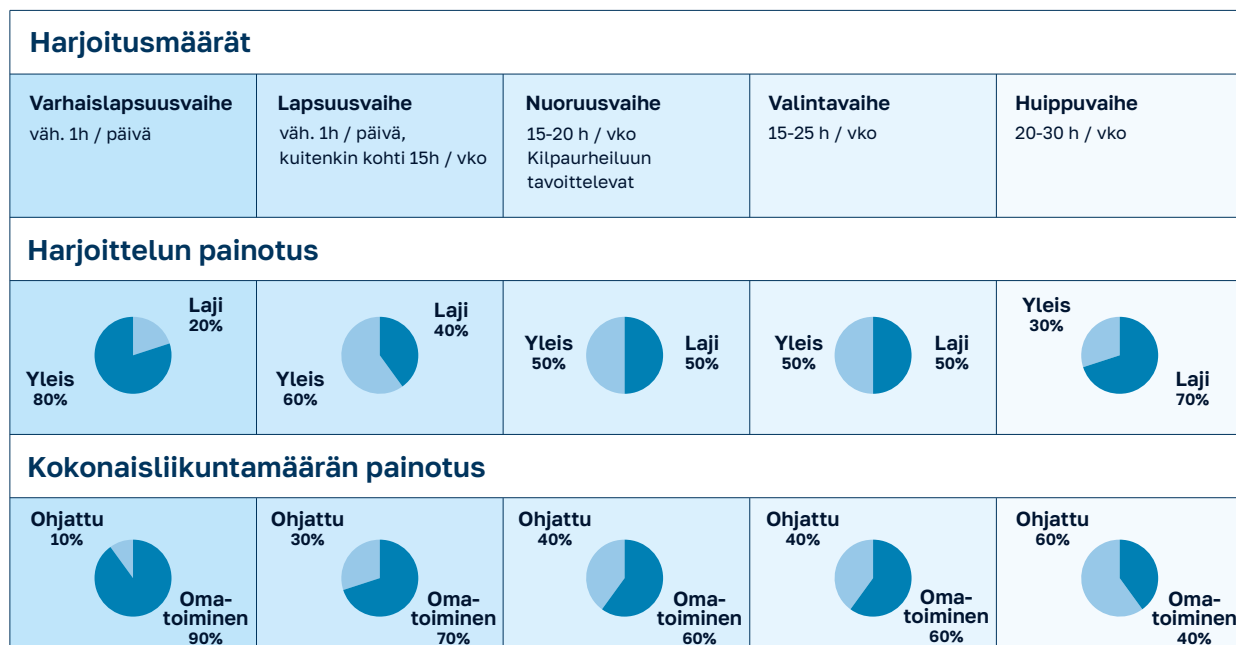
Yksittäinen lajiharjoitus kestää 1,5–2,5 tuntia. Keskimäärin huipulle tähtäävän urheilijan viikko-ohjelma sisältää noin neljä kahden tunnin joukkueharjoitusta sekä kaksi kahden tunnin omatoimista harjoitusta, yhteensä noin 12 tuntia viikossa.

Tämä kokonaismäärä ei vielä saavuta kansallista suositusta, jonka mukaan tavoitteellisten kilpaurheilijoiden tulisi harjoitella 15–20 tuntia viikossa (Terveurheilija.fi).

Vuoden 2024 naisten cheermaajoukkueesta 41 % urheilijoista harjoitteli 16–18 tuntia viikossa ja 41 % 19–21 tuntia viikossa. 18 % urheilijoista viikoittainen harjoittelumäärä oli 12–15 tuntia viikossa.

Harjoitusmäärää voidaan nostaa asteittain esimerkiksi lisäämällä laadukkaita toistoja sekä monipuolista harjoittelua, mikä edistää urheilijoiden suorituskyykyä, terveenä pysymistä ja menestymistä.

Urheiluakatemoissa ja -kouluissa opiskelevat urheilijat voivat kasvattaa kokonaismäärää hyödyntämällä oppilaitosten aamuharjoittelua. Lisäksi viikoittaista liikuntaa voidaan lisätä oheisharjoittelulla, huoltavalla harjoittelulla ja arkiliikunnalla.



Kuva 4. Urheilijan polun määritelmät harjoittelun määristä ja painotuksista

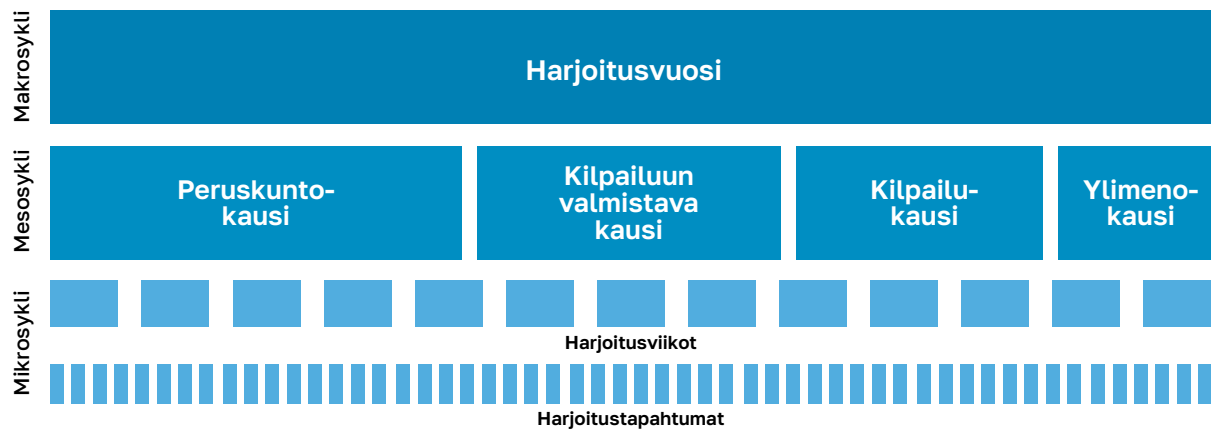
Harjoittelun ohjelmointi

Cheerleading on monipuolinen taito-teholaji, joka vaatii fyysistä voimaa, nopeutta, räjähtävyyttä ja lajitekniistä taitoa. Kuormituksen seuranta ja hallinta ovat keskeisiä tekijöitä, jotta urheilijat pysyvät terveinä ja suorituskyykyisinä koko kauden ajan. Tässä kohdassa tarkastellaan optimaalista harjoitus suunnitelmaa, kuormituksen progressiivisuutta ja seuranta-menetelmiä cheerleadingissa SM-tasolla.

Optimaalinen harjoitus suunnitelma cheerleadingissa perustuu kausittaiseen jaksotukseen, jossa huomioidaan peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi, kilpailukausi ja ylimenokausi. Jokaisella kauden vaiheella on omat painopisteensä, jotka tukevat urheilijoiden suorituskyykyyn kehittymistä ja palautumista.

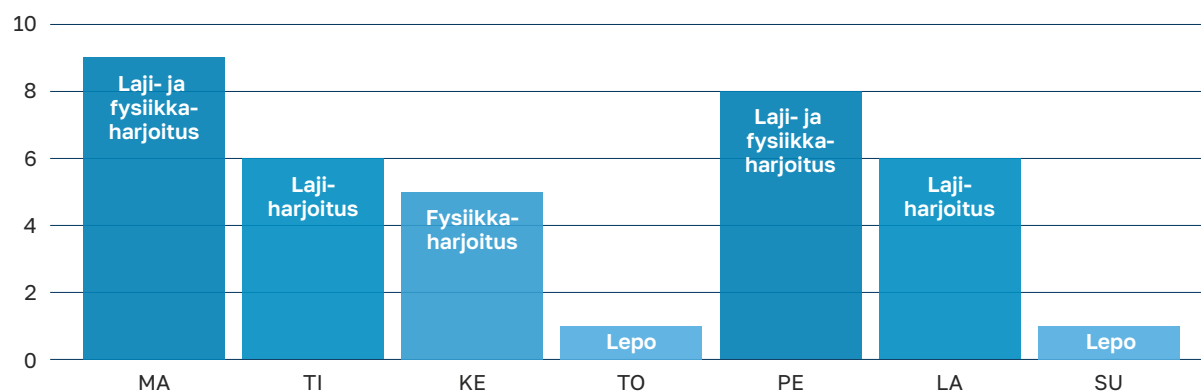
Harjoittelun ohjelmointi jaetaan usein kolmeen tasoon: makro-, meso- ja mikrosykkeihin. Makrosykli viittaa pitkän aikavälin suunnitelmaan, jossa tavoitteena on saavuttaa huippusuorituskyky tietyssä ajankohtana. Mesosyklin kesto on useita viikkoja tai kuukausia, ja sen tavoitteena on kehittää tiettyjä ominaisuuksia, kuten voimaa tai nopeutta ennen tärkeämpiä kilpailuja. Mikrosykli viittaa lyhyempään jaksoon, yleensä viikkoon, jossa harjoitukset suunnitellaan siten, että kuormitus ja palautuminen ovat tasapainossa. Cheerleadingissä makrosykli voisi kattaa koko kauden, mesosykli voisi olla kilpailukausi Start-kilpailuista EM-kilpailuihin ja mikrosykli keskittyisi viikoittaiseen harjoittelurytmiin,

jossa harjoitukset vaihtelevat raskaan, keskiraskaan ja kevyen viikon välillä (Bompa & Haff, 2009).



Kuva 5. Harjoitusvuosi sykleittäin

Fyysisen kuormituksen osalta harjoitukset kannattaa suunnitella niin, että urheilija kokee sopivaa rasitusta. Jos harjoittelu on liian vähäistä tai ne ovat liian kevyitä, kehon kuormitus säilyy ennallaan eikä toivottua kehitystä, eli superkompensaatiota tapahdu. Mikäli harjoittelun kuormitus ylittää toistuvasti kehon palautumiskyvyn, harjoittelu voi johtaa uupumukseen ja suorituskyvyn heikkenemiseen.



Kuva 6. Esimerkki viikotason harjoituksen suunnittelusta kuormitus ja palautuminen huomioiden. Fysiikkaharjoituksen painopiste määräytyy harjoituskauden mukaan voiman tai kestävyysosa-alueiden kehittämiseen.

Yksittäisessä harjoituksessa optimaalisinta on harjoitella eri elinjärjestelmien kuormitusta seuraavassa järjestyksessä lämmittelyn jälkeen:

1. Taito (esim. teknisesti uusi nosto)
2. Nopeus (esim. akrobatia)
3. Voima (esim. heitot)
4. Nopeuskestävyys (esim. ohjelman pätkät)
5. Kestävyys (esim. kuntopiiri tai lenkki)

ERI HARJOITUSKAUSIEN KUVAUKSET:

1. Adaptaatio

Adaptaatiovaihe sijoittuu harjoituskauden alkuun ennen varsinaista peruskuntokautta. Sen tarkoituksena on valmistaa urheilija tulevan harjoituskauden vaatimuksiin sekä palauttaa keho ja mieli säännöllisen harjoittelun rytmiin esimerkiksi kilpailukauden tai lepojaksen jälkeen. Adaptaatiovaiheessa harjoittelu on luonteeltaan kevyempää ja monipuolisempaa kuin myöhemmissä vaiheissa, ja sen painopiste on elimistön sopeuttamisessa harjoitusärsykkeeseen.

2. Peruskuntokausi

Peruskuntokaudella rakennetaan pohjaa niin taidollisesti kuin fyysisesti. Tämän vaiheen tavoitteena voi olla kehittää esimerkiksi perusvoimaa sekä parantaa aerobista ja anaerobista kestävyyttä, jotka ovat keskeisiä tekijöitä cheerleadingin kilpailusuorituksissa. Peruskuntokauden aikana voimaharjoittelun tulisi olla progressiivista ja monipuolista, keskittyen erityisesti perusvoiman ja keskivartalon hallinnan kehittämiseen (Suchomel et al., 2016). Uusi kausi aloitetaan peruskuntokaudesta, huomioiden, että lajiharjoitteluun kannattaa palata asteittain ja progressiivisesti, jotta loukkaantumisriski pienenee. Ylimenokauden aikana tehdyt järkevät harjoitteet, kuten kehonhuolto ja perusvoimaharjoittelu, helpottavat paluuta aktiiviseen harjoitteluun.

3. Kilpailuun valmistava kausi

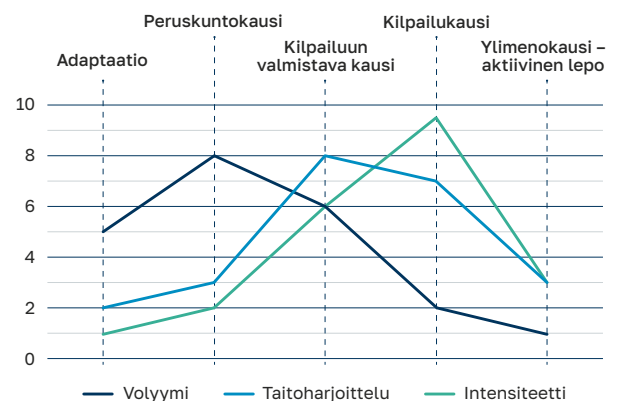
Kilpailuun valmistavalla kaudella harjoittelun painopiste siirtyy kohti lajinomaisuutta, nopeusvoimaa ja räjähtävyyttä. Tässä vaiheessa voidaan kasvattaa harjoitusten intensiteettiä ja lisätä lajikohtaisia liikkeitä. Nopeusvoima- ja maksimivoimaharjoittelun yhdistämisen on todettu parantavan suorituskykyä (Cormie et al., 2011). Tämä on erityisen tärkeää cheerleadingissä, jossa esimerkiksi heitot ja akrobatia vaativat nopeusvoimaa.

4. Kilpailukausi

Kilpailukaudella voimaharjoittelu säilyy osana harjoitusohjelmaa, mutta sen intensiteetti ja volyyymi mukautetaan kokonaiskuormituksen mukaan. Voimaharjoitukset voidaan sijoittaa lajiharjoituspäiville, jotta lepopäiviä jää riittävästi (Haff & Triplett, 2016). Harjoitteluun voidaan lisätä lajinomaisia plyometrisia harjoitteita, kuten hyppyharjoituksia. Lisäksi harjoitteluun voidaan lisätä lajisuorituksia tukevia liikkeitä, jotka kehittävät maksimaalista voimantuottoa lyhyessä ajassa.

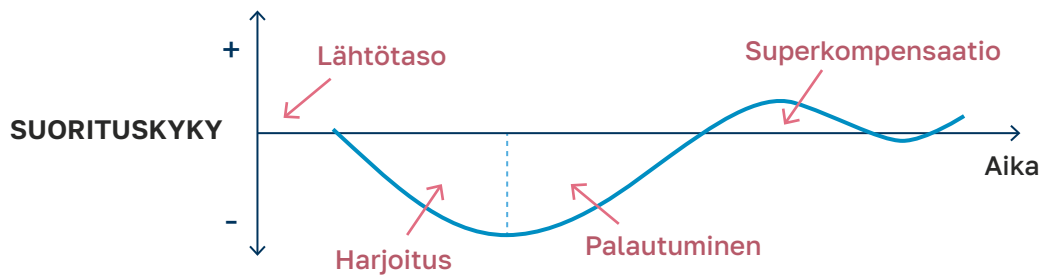
5. Ylimenokausi

Kilpailukauden jälkeen ylimenokaudella on tärkeää palautua, mutta samalla ylläpitää ja jopa lisätä voimaa. Liian pitkä tauko voimaharjoittelusta voi heikentää suorituskykyä (Mujika & Padilla, 2000), joten ylimenokaudella on tärkeää ylläpitää voimaa kevyemmällä intensiteetillä. Ylimenokausi on myös tärkeä palautumiskausi psyykkisestä kuormasta.



Kuva 7. Esimerkki harjoituskausien volyyymistä ja intensiteetistä

Superkompensaatio on keskeinen käsite harjoittelun suunnittelussa, ja se tarkoittaa kehon kykyä palautua harjoituskuormituksen jälkeen entistä vahvemmaksi. Kun urheilija altistuu harjoituskuormitukselle, kehon energiatasot ja lihasten toimintakyky heikkenevät. Riittävän palautumisen jälkeen keho ei vain palaudu alkuperäiseen tasoon, vaan superkompensaatio ylittää sen, mikä johtaa suorituskyvyn paranemiseen. Tämä ilmiö on erityisen tärkeä tekniikka- ja taitolajeissa, kuten cheerleadingissa, joissa vaaditaan fyysistä voimaa ja teknistä taitoa. Superkompensaatiota voidaan hyödyntää tehokkaasti harjoittelun suunnittelussa, kun kuormitus ja palautuminen on tasapainotettu oikein (Issurin, 2010).



Kuva 8. Haverinen 2019

Harjoitusten suunnittelussa on tärkeää huomioida, että kaikkia lajin osa-alueita voi harjoitella kaikissa harjoituksissa. Jos esimerkiksi akrobatiaa harjoitellaan vain yhdessä viikkoharjoituksessa, tulee sitä kuukausitasolla vain neljä kertaa. Tämä määrä ei välttämättä riitä edes ylläpitämään taitoa ja hermotusta akrobatian tekemiseen. Jos harjoituskertoja on viikossa kolme tai enemmän, voi osa-alueita jakaa eri harjoituspäiville. Fyysisten ominaisuuksien harjoittamisessa harjoitustapahtumien tulisi vaihdella tarkoituksenmukaisesti ja monipuolisesti. Esimerkiksi erillisiä voimaharjoituksia voidaan toteuttaa kahdesti viikossa ja juoksulenkki kerran viikossa, jotta kehitettävät ominaisuudet saavat riittävän vaihtelevan ja palautumisen mahdollistavan ärsykkeen.

Yksilötaidot ja -ominaisuudet ovat joukkueen osaamisen pohjana. Akrobatiaa ja harjoituskauden mukaista fysiikkaharjoittelua tulisi sisällyttää lähes jokaiseen harjoitustapahtumaan, sillä ne luovat pohjan nostoille, heitoille ja pyramideille. Perustason akrobatiaharjoitteet ja fysiikkaharjoittelu on helppo ohjelmoida osaksi alkulämmittelyä. Samalla kehoa valmistellaan haastavampiin lajitaitoihin.

Fyysistä kuormitusta tapahtuu eri elinjärjestelmissä:

1. Hengitys- ja verenkiertoelimistö
2. Lihaksisto
3. Autonominen hermosto
4. Somaattinen hermosto
5. Tukikudokset

Fysiologiset elinjärjestelmät aktivoituvat yhtä aikaa fyysisessä kuormituksessa ja toimivat päällekkäin. Harjoituksessa voidaan kuitenkin painottaa tietyn järjestelmän harjoittamista. Kaikkia järjestelmiä tulee harjoittaa viikoittain. Jos lajiharjoittelu ei kuormita jotain elinjärjestelmää, sitä pitää harjoittaa erikseen (esimerkiksi alkulämmittelyissä, oheisharjoittelussa ja omatoimiharjoittelussa).

Hermotuksellisesti kuormittavammissa lajin osa-alueissa, kuten akrobatiasa ja heitoissa, voidaan harjoitella varsinaisen lajisuorituksen sijaan taitojen ajoituksia tai harjoitella taitoja eri alustoilla, jotta vähennetään tärähdyksiä, kuormittavuutta ja loukkaantumisriskiä erityisesti kevennetyillä viikoilla. Mitä paremmat fyysiset valmiudet urheilijalla on, sitä todennäköisemmin hänen toleranssinsa myös esimerkiksi yksittäisten lajieleментtien kuormittavuudelle kasvaa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että optimaalinen harjoitussuunnitelma cheerleadingiin edellyttää kokonaisvaltaista lähestymistapaa, jossa huomioidaan urheilijan fyysinen ja henkinen hyvinvointi. Tieteellisesti perusteltujen menetelmien käyttö, säännöllinen kuormituksen seuranta ja joustava suunnittelu ovat avainasemassa urheilijoiden menestyksen ja pitkän aikavälin hyvinvoinnin tukemisessa.

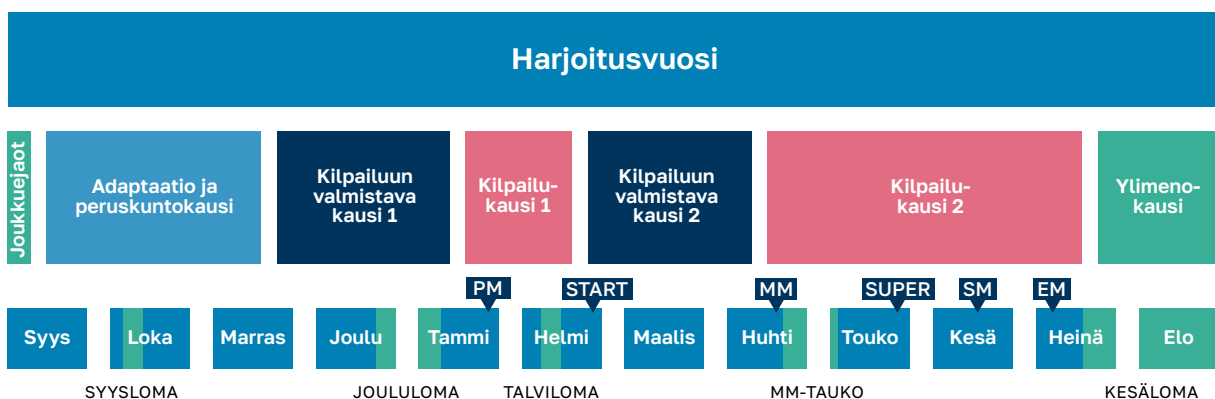


Kilpailukalenterin nykytila

Kilpailukausi on pitkä erityisesti niillä cheerleadingjoukkueilla, jotka aikovat osallistua kaikkiin lajin arvokilpailuihin. Kausi kestää mahdollisesti tammikuun lopussa järjestettävistä PM-kilpailuista aina kesä-heinäkuun vaihteessa järjestettäviin EM-kilpailuihin asti. Tämä vaatii sitä, että harjoittelujaksojen intensiteettiä ja kuormitusta on säädeltävä tarkasti, jotta urheilijat pysyvät terveisinä ja suorituskyykyisinä koko kauden ajan.

PM-kilpailut ovat kansainväliset kilpailut, joihin voivat osallistua kaikki halukkaat joukkueet ilman erillistä edustusoikeutta. Tämä tarjoaa mahdollisuuden saada kokemus kansainvälisistä kilpailuista ilman SM-kilpailusta saatavaa edustusoikeutta.

Useat lajimme huippu-urheilijat kilpailevat sekä kootun maajoukkueen, että seurajoukkueensa riveissä. Huhtikuussa järjestettävät MM-kilpailut ja kesäkuun puolivälissä käytävät SM-kilpailut ovat keskeisiä tapahtumia kilpailukalenterissa. SM-kilpailuilla on erityinen merkitys, sillä ne ratkaisevat, mitkä joukkueet saavat edustusoikeuden kansainvälisiin arvokilpailuihin. Junioreiden osalta SM-kilpailut määrittävät, mitkä joukkueet edustavat Suomea MM- ja EM-kilpailuissa seuraavalla kilpailukaudella. Aikuisten sarjoissa SM-kisat ratkaisevat edustusoikeuden seuraavan kauden EM-kilpailuihin. Näin ollen SM-kilpailut ovat monelle seurajoukkueelle ratkaisevia, sillä ne vaikuttavat merkittävästi seuraavan kauden rakenteeseen ja mahdollisuuksiin osallistua kansainvälisiin kilpailuihin.



Kuva 9. Esimerkki harjoitusvuoden vaiheista ja kuormituksen ennakkoinnista MM-tason urheilijalla.

Cheerurheilijat, jotka osallistuvat kaikkiin kauden arvokisoihin, elävät käytännössä kilpailukautta tammikuusta kesäkuuhun, yhteensä noin viiden kuukauden ajan. Tämä tarkoittaa, että lähes puolet koko kaudesta on omistettu kilpailuille ja niihin valmistautumiselle. Kilpailukaudella fyysinen kuormitus on merkittävästi suurempaa verrattuna kisakauteen valmistaviin vaiheisiin, sillä urheilijoiden on ylläpidettävä huippusuorituskykyä pitkän ajanjakson ajan. Pitkä ja intensiivinen kilpailukausi asettaa urheilijoille ja heidän kehoilleen haasteita, ja piikkaaminen eli jatkuva huippusuorituskyvyn ylläpitäminen on haastavaa.

Pitkän kilpailukauden huomiointi

Pitkä kilpailukausi ja jatkuva korkean intensiteetin harjoittelu voivat johtaa krooniseen väsymykseen, alentuneeseen suorituskyykyyn ja lisääntyneeseen loukkaantumisriskiin. Esimerkiksi tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin kestävyysurheilijoiden kilpailukausia, havaittiin, että kilpailukauden pidentäminen ja jatkuva korkean intensiteetin harjoittelu lisäsivät

merkittävästi urheilijoiden riskiä sairastua tai loukkaantua (Meeusen et al., 2013). Samankaltaisia tuloksia on havaittu myös tekniikka- ja taitolajeissa, kuten voimistelussa, jossa pitkä kilpailukausi ja jatkuva huippusuorituskyvyn ylläpitäminen voivat johtaa ylikuormittumiseen ja loppuun palamiseen (Sands et al., 2016).

Pitkä kilpailukausi voi heikentää urheilijan palautumiskykyä, mikä vaikuttaa negatiivisesti sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin. Riittämätön palautuminen voi johtaa lihasten korjautumisen hidastumiseen, immuunijärjestelmän heikkenemiseen ja hormonitasapainon häiriöihin (Kellmann et al., 2018). Tämä voi heikentää urheilijan mahdollisuuksia pitkäjänteiseen urheiluun lajin huipulla.

Kilpailukauden aikana kannattaa välttää liian tiheää kilpailutahtia ja mahdollistaa urheilijoille mahdollisuus vähentää kuormitusta tarvittaessa. Säännölliset palautumisjaksot ja kuormituksen sääntely parantavat urheilijan suorituskykyä ja vähentävät vammariesiä (Gabbett, 2016). Cheerleadingin kilpailukaudella kuormituksen tasapainon sääntelyä voidaan tehdä seuraavilla toimenpiteillä:

1. Loma-aikojen hyödyntäminen palautumisjaksoina riittävällä ohjeistuksella
2. Kilpailukausien strateginen suunnittelu kausisuunnitelmaan (esimerkiksi pohdinta mihin kilpailuihin kannattaa vuosittain osallistua ja kilpailuohjelmien helpottaminen tarvittaessa.)
3. Yksilöllinen vastuun jakaminen ja roolitus kilpailuohjelmissa
4. Kuormituksen seuranta ja välitön reagointi palautumisen heikkenemiseen yksilötasolla ja tarvittaessa joukkueena

Valmentajien hyvinvointi

Vastuullisessa valmentautumisessa valmentajien oma jaksaminen ja hyvinvointi ovat yhtä tärkeitä kuin urheilijoiden. Pitkä kilpailukausi ja tiheä harjoittelutahti voivat rasittaa myös valmentajia. Valmentajien tulisi huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, jotta he pystyvät tarjoamaan parasta mahdollista tukea urheilijoilleen. Valmentajien tulisi hyödyntää tukiverkostojaan, kuten muiden valmentajien, urheilupsykologien ja työnohjauksen tukea, jotta he voivat jakaa vastuuta ja saada apua haastavissa tilanteissa. Valmentajien hyvinvoinnilla voi olla yhteys urheilijoiden suorituskykyyn ja motivaatioon (Olusoga et al., 2019). Valmentajien ja heidän esihenkilöiden tulisi myös osata tunnistaa varhaiset merkit uupumuksesta ja toimia niiden ehkäisemiseksi, esimerkiksi tarkastelemalla työn organisointia tai vähentämällä työtaakkaa. Tähän ratkaisuna voi toimia valmennustiimin roolitukset, työajan seuranta, kuormituskyselyt, osaavan huoltajan mukaan ottaminen toimintaan ja työnkuvan selkeyttäminen sen suhteen mitkä tehtävät kuuluvat valmennustyöhön.

Kilpailukalenterin tiheys ja monimuotoisuus vaativat urheilijoilta ja valmentajilta erityistä suunnittelua ja joustavuutta. Avoin vuorovaikutus ja yhteistyö urheilijoiden, valmentajien ja tukitiimien välillä ovat avainasemassa, jotta kilpailukalenterin haasteet voidaan hallita ja urheilijoiden potentiaali saavutetaan.

Kilpailuohjelman suunnittelu ja taitoharjoittelu

Taitolajeissa, kuten cheerleadingissa, taidon vakiinnuttaminen edellyttää huomattavaa määrää toistoja. Urheilijoiden psyykkisen, fyysisen ja taidollisen tason huomioiminen ohjelman suunnittelussa on tärkeää.

Cheerleadingin kilpailusuoritukset ja lajitaitoharjoittelu edustavat pääosin suljettua liikemallia, jossa liikesuoritus on tarkasti määritelty, toistettava ja arvioitavissa objektiivisesti. Tästä huolimatta taidon oppimisen näkökulmasta tarvitaan myös yksilöllistä joustoa ja itseoivaltamista, jotta urheilija löytää itselleen optimaalisen tavan tuottaa liike taloudellisesti, turvallisesti ja ilmaisullisesti.

Perinteinen malli (esim. Fitts & Posner, 1967) kuvaa oppimisen vaiheittain etenevänä prosessina:

1. Kognitiivinen vaihe, jossa liike opetellaan tietoisesti ohjeiden ja mallien avulla.
2. Assosiativinen vaihe, jossa virheet vähenevät ja suorituksen hallinta paranee.
3. Autonominen vaihe, jossa liike automatisoituu ja huomio voidaan siirtää muihin tekijöihin, kuten rytmiin ja joukkueen synkroniaan.

Tämä malli soveltuu hyvin cheerleadingin kaltaiseen taitolajiin, jossa liikesuorituksen tarkkuus ja yhdenmukaisuus ovat keskeisiä. Nykyaikaiset mallit, kuten ekologinen dynamiikka ja constraints-led approach, korostavat puolestaan sitä, että taito muotoutuu urheilijan, tehtävän ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Oppimista ohjataan tarjoamalla erilaisia rajoitteita (esim. vauhti, tuki, painopiste), jotka auttavat urheilijaa itse oivaltamaan tehokkaan ratkaisun liikkeeseen. Tällainen lähestymistapa tukee yksilöllistä erilaistumista myös standardoiduissa liikesuorituksissa, kuten stuntien ja heittojen ajoituksessa tai liikkeen rytmityksessä.

Yhdistelmämalli on lajille toimivin:

- Harjoittelun alkuvaiheessa hyödynnetään perinteistä vaiheittaista oppimista, jossa liike opetetaan tarkasti ja turvallisesti.
- Kehittyneemmällä tasolla sovelletaan ekologisia ja itseohjautuvia menetelmiä, jotka lisäävät joustavuutta, sopeutumiskykyä ja yksilöllistä tehokkuutta liikkeen tuottamisessa.

Tällä tavoin cheerleadingin taitojen oppiminen säilyttää rakenteellisen tarkkuuden, mutta mahdollistaa myös luontevan yksilöllisyyden ja oivaltamisen.

Oppimisen yksi suurimmista esteistä on pelko. Tästä syystä on tärkeää, että urheilijat harjoittelevat taitoja, jotka ovat heidän taitotasolleen sopivia ja kilpailuohjelmaansa suunniteltujen elementtien täytyy olla fyysisesti ja henkisesti mahdollisia suorittaa turvallisesti ja oikealla tekniikalla.

Ohjelman vaikeustason ei tulisi olla 100 % urheilijan kapasiteetista, jotta ohjelma pysyy turvallisena ja henkisesti hallittavana. Kilpailuohjelman vaikeustason valinnassa huomioidaan yksilölliset eroavaisuudet riskinoton strategia sekä joukkueen taso- ja tavoitteet. Ohjelman elementit valitaan arvostelukaavakkeen painotuksia mukaillen ja joukkueelle sopivaksi. Esteettisenä arvostelulajina kilpailuohjelmaan valittavien taitojen kannattaa olla

sellaisia, että tuomarin, on mahdollista löytää siitä helposti joukkueen vahvuudet, nähdä onnistumisia ja seurata suoritusta helposti.

Taitolajissa suoritusten onnistumisten seuranta voidaan tehdä esimerkiksi onnistumisprosenttiseurannalla. Ohjelmakuntoa lähdetään rakentamaan pienissä pätkissä, riisuttua ohjelmaversiota tehden ja helpoimmista variaatioista vaikeimpiin edeten. Kun valmennus tunnistaa joukkueen suorituskyvyn kehityskohdat, ohjelman pääpiirteisen rungon ja harjoitusjaksojen tavoitteet jo kauden alussa, voidaan erilaisilla toimenpiteillä alkaa etenemään päätavoitteita kohti jo peruskuntokaudella.

Valmennuksen on hyvä reflektoida edellisen kauden onnistumisia ja kehityskohteita joukkueen oman valmennuksen sekä koreografian osalta. Tätä voi tehdä esimerkiksi nojaamalla fysiikkatestien tuloksiin, tuomaripalautteisiin ja pyytämällä palautetta omasta valmennuksesta. Uusi kausi ja kilpailuohjelma rakentuu vanhan tiedon ja osaamisen päälle huomioiden aina sen hetken joukkueen ja urheilijoiden yksilölliset tarpeet. Cheerurheilijat mukautuvat lähes joka kausi uuteen nostoryhmään ja oppivat uuden kilpailukoreografian. Urheilija voi omaksua fyysisesti ja motorisesti rajallisen määrän täysin uusia taitoja kaudessa. Vaihtelu riippuu harjoitustaustasta ja opittavan taidon monimutkaisuudesta sekä siihen liittyvien laadukkaiden harjoitteiden oppimisen mahdollistamisesta. Mitä korkeammalle tasolle ei levelille lajissa mennään, sitä harvemmin opitaan useita täysin uusia lajiliikkeitä joka kaudella.

Vaikka tarkkaa toistomäärää ei voida antaa, on tärkeää, että urheilijat harjoittelevat ohjelmansa kokonaisuudessaan useita kertoja ennen kilpailua. Tämä ei ainoastaan vakiinnuta teknisiä taitoja, vaan kehittää myös ohjelman suorittamiseen vaadittavaa aerobista ja anaerobista suorituskkyä ja henkistä valmistautumista kilpailutilanteeseen. Kyky suorittaa koko ohjelma alusta loppuun suunnitelman mukaisesti, kehittyy tehokkaimmin ohjelmakierroksilla. Kierroksia voidaan toteuttaa eri tavoin, esimerkiksi yhdistämällä peräkkäisiä taitoja, yksittäisiä elementtejä tai kokonaisia kierroksia suorittamalla vain tietyt taidot.

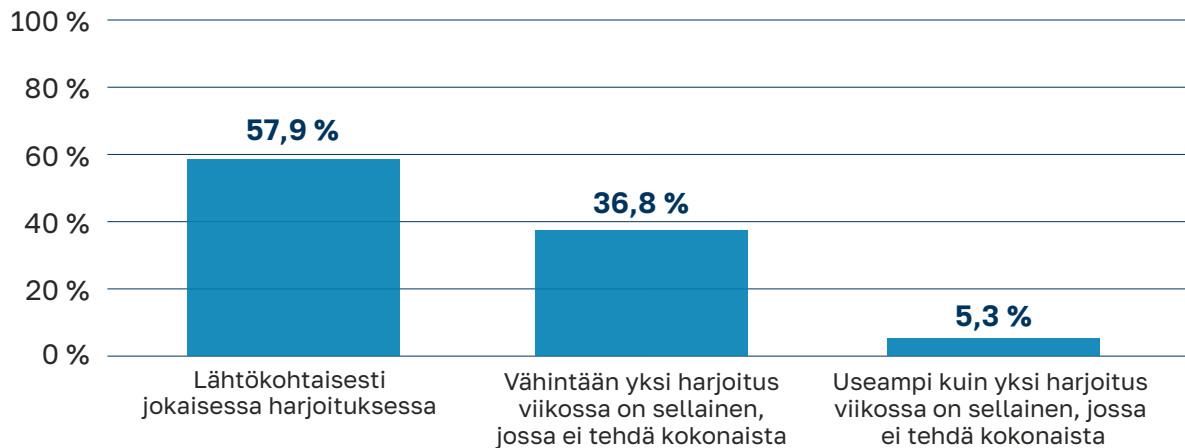
Syksyllä 2025 tehdyn kyselyn mukaan SM-tasolla, aikuisten levelillä 5 ja maajoukkueissa kilpailuohjelmaa harjoitellaan kokonaisuutena hyvin eri strategioilla.

Kokonaisia ohjelmakierroksia aletaan tekemään vaihtelevasti kahdesta viikosta jopa yli kahdeksaan viikkoon ennen kilpailua. Keskimäärin kokonaisten ohjelmien tekeminen aloitetaan neljä viikkoon ennen kilpailua seurajoukkueissa ja maajoukkueissa yli kaksi kuukautta kilpailua aiemmin. Kaikki vastanneet valmentajat ilmoittivat seuraavansa onnistuneiden ohjelmien määrää ennen kilpailua.

Vastausten mukaan kokonaisen kilpailuohjelman suorittaminen kuormittaa urheilijoita niin, että se on turvallista suorittaa yhden harjoituksen aikana maksimissaan neljä kertaa, mutta tyypillisimmin kahdesta kolmeen kertaan. Harjoitusviikon aikana kilpailukaudella, yli puolet vastaajista kertoo tekevänsä kokonaisia ohjelmia jokaisissa harjoituksissa. 36,8% vastaajista kertoo, että vähintään yksi harjoitus viikossa kilpailukaudellakin sellainen, jossa ei tehdä kokonaista kilpailusuoritusta.

Kokonaisten ohjelmien määrä viikottain joukkueharjoituksissa kilpailukauden aikana

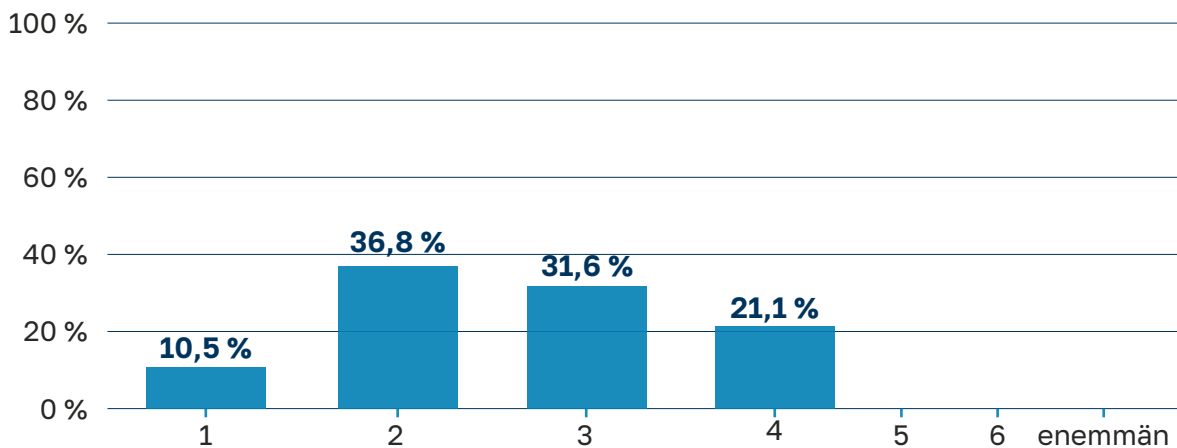
Alkuperäinen kysymys: Kilpailukauden aikana, kuinka monissa joukkueharjoituksissa teette kokonaisia ohjelmia / viikko? (Voit reflektoida tässä viime kautta tai tämän kauden suunnitelmaa)



Kuva 10. Kokonaisten ohjelmien määrä viikottain joukkueharjoituksissa kilpailukauden aikana.

Turvallisten ja suorituskyyä kehittävien full out-ohjelmien maksimimäärä yhden harjoituksen aikana

Alkuperäinen kysymys: Mikä on maksimimäärä full out-ohjelmia (kokonainen kilpailusuoritus min. 95 % taidoista) yhden harjoituksen aikana, jonka joukkueesi voi turvallisesti ja suorituskyyä kehittävästi suorittaa? (Voit reflektoida tässä viime kautta tai tämän kauden suunnitelmaa)



Kuva 11. Turvallisten ja suorituskyyä kehittävien full out-ohjelmien maksimimäärä harjoituksen aikana.

Kuormituksen asteittainen kasvattaminen

Harjoituskauden aikana taitojen vaikeustasoa voidaan nostaa suunnitelmallisesti. Aloitetaan yksinkertaisemmista taidoista ja edetään kohti vaikeampia suorituksia, mikä kehittää sekä fyysisiä että teknisiä valmiuksia.

Harjoituksissa voidaan noudattaa tiettyä järjestystä, jossa kilpailuohjelman viimeiset osat harjoitellaan aina harjoitusten lopuksi. Tämä valmistaa urheilijoita suorittamaan kilpailuohjelman viimeiset elementit väsyneempänä, mikä valmistaa urheilijoita kilpailusuoritukseen.

Harjoitussuunnitelmien tulisi sisältää progressiivisesti kauden mittaan lisääntyviä kokonais ohjelmasuorituksia, jotta urheilijat voivat sopeutua sen fyysisiin ja psyykkisiin vaatimuksiin.

On suositeltavaa seurata yksittäisten taitoelementtien, liikesarjojen ja kilpailuohjelman osien onnistumisprosenttia harjoituskauden aikana. Tämä antaa valmentajille ja urheilijoille konkreettista dataa taidon kehittymisestä ja auttaa tunnistamaan osa-alueita, jotka vaativat lisähuomiota. Onnistumisprosenttiseuranta voi hyödyntää urheilijoiden motivointiin ja auttaa asettamaan realistisia ja konkreettisia tavoitteita harjoittelulle. Onnistumisprosenttiseuranta voi myös toimia valmentajien päätösten tukena.

Seurajoukkueena kokonainen kilpailuohjelma tehdään keskimäärin 70 kertaa kauden aikana ja maajoukkueilla keskimäärin 19 kertaa

(Suomen Cheerleadingliiton SM-tason valmentajille tekemä kysely 10/2025)

Kuormituksen seuranta

Kuormituksen seuranta on tärkeä osa harjoittelun suunnittelua ja urheilijoiden terveyden ylläpitämistä. Kuormituksen seurannassa voidaan käyttää vireystilan mittareita, harjoituspäiväkirjoja ja seurantaa varten kehitettyjä sovelluksia. Lisäksi palautumista voidaan arvioida esimerkiksi leposykkeen ja sykevälivaihtelun avulla (Buchheit, 2014).

Erilaisten mittareiden ja työkalujen avulla urheilijat voivat arvioida omaa kuormitustaan ja valmentajat saavat arvokasta dataa urheilijoiden kokonaiskuormituksen seuraamiseen. On tärkeää, että urheilijat oppivat itse arvioimaan omaa palautumistaan sekä saavat riittävät työkalut oman palautumisdatan analysointiin, jotta tilanteisiin reagointi on myös urheilijan oma vastuu.

Ylikuormitustilan tunnusmerkkejä:

- Suorituskyvyn lasku
- Motivaation ja mielialan lasku
- Univaikeudet
- Painon putoaminen
- Kohonnut leposyke
- Kohonnut lepoverenpaine
- Vammakierre
- Sairastelut

Kun kerätään dataa urheilijan kokemasta kuormittumisesta tai palautumisesta, on tär-

keää, että tuloksia analysoidaan ja niihin reagoidaan. Valmennusjohdon on hyvä seurata harjoitussuunnitelman toteutumista verrattuna joukkueen kokemukseen. Esimerkiksi, jos urheilijat raportoivat kevyellä viikolla harjoitusten olevan todella kuormittavia, on hyvä tarkastella harjoitussuunnitelmaa ja urheilijoiden palautumismahdollisuuksia. Tarkastelun jälkeen on hyvä tehdä tarvittavat muutokset, jotta urheilijoiden viikon kokonaiskuorma pysyy kohtuullisena.

Käytä seurannassa mallia: suunnittele - arvioi - seuraa – muuta. Jos käytössä ei heti ole sähköistä seurantamahdollisuutta, voi sitä aloittaa tekemään, vaikka suullisesti tai harjoituspäiväkirjaan.

Harjoittelussa täytyy huomioida yksilölliset erot, sillä joukkuelajina cheerleading kuormittaa jokaista yksilöllisesti. Eri harjoitustapahtumissa- ja jaksoilla kuormitus on erilaista eri nostorooleja tekevillä. Lisäksi taidon oppimisen eri vaiheessa olevilla urheilijoilla kuormitus on erilaista. Naisurheilijoilla esimerkiksi kuukautiskierron vaiheet voivat vaikuttaa voimantuottoon ja nivelsiteiden vahvuuteen (Chidi-Ogbolu & Baar, 2019). Yksilön unitottumuksilla voi olla iso merkitys urheilijan jaksamiseen sekä loukkaantumisriskiin. Yksilöllinen seuranta auttaa optimoimaan harjoittelua ja vähentämään loukkaantumisriskiä.

Harjoituksen kuormittavuus ja aika siitä palautumiseen määrittyy urheilijan palautumiskapasiteetin ja harjoituksen sisällön mukaan. Esimerkiksi monista voiman osa-alueen harjoituksista palautuu raskaan harjoituksen jälkeen jopa vasta 72 tunnin kuluttua.

Kuormituksen seurannassa huomioitava, että tavoitteena on kuormittaa kehoa ja palautua siitä lähtötilaa paremmalle tasolle. Ohjelmoinnilla ja seurannalla saavutetaan optimaalinen kehitys ja vältetään ali- ja ylikuormitustilat ja sitä kautta suorituskyvyn lasku tai kehityksen pysähtyminen.

HARJOITUSPÄIVÄKIRJASSA SEURATTAVAT ASIAT

Joukkueelle sopivalla menetelmällä tehtyä harjoituspäiväkirjan täyttöä voi tehdä päivä- tai viikkotasolla. Mitä tiiviimpi seuranta, sitä spesifimpää dataa saadaan.

Esimerkit jokaisessa harjoitustapahtumassa seuratuista teemoista:

- valmius harjoitustapahtumaan
- harjoitustapahtuman kokonaiskuormitus
- fysiikkaharjoitteiden toistomäärät ja kuormat, jos lisäpainoja
- taitoelementtien toisto- ja onnistumismäärä
- motivaation arvio
- lihasarkuudet tai liikerajoitukset

Esimerkit jaksoittain tapahtuvan seurannan teemoista:

- nukuttujen tuntien määrä keskimäärin / yö
- syötyjen aterioiden määrä keskimäärin/ päivä
- lepopäivien määrä
- sairauspoissaolojen määrä
- kiputilojen seuranta

Urheilun ja opintojen yhdistäminen

Suomalaiseen urheiluun kuuluu pyrkimys siihen, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti arjessaan tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai työuransa. Tätä ajattelu- tapaa kutsutaan kaksoisuraksi. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon. Kaksoisura alkaa yläkoulu- vaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu -uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään.

Tavoitteellisen urheilijan on tärkeää pohtia prioriteetteja elämän osa-alueissaan. Lukion tai ammattikoulun suorittaminen neljässä vuodessa, urheilulukioon tai ammattikouluun hakeutuminen tai peruskoulun urheilulinjan valitseminen voivat olla hyviä vaihtoehtoja,

jotta urheilu ja koulutus voidaan yhdistää mahdollisimman sujuvasti. Urheilupainotteisissa oppilaitoksissa on usein joustavampi aikataulu, mikä mahdollistaa aamuharjoitukset ja oheisharjoittelun sijoittamisen koulupäivän aikana. Tämä jättää enemmän aikaa palautumiselle ja muille elämän osa-alueille koulun ulkopuolella. Lisäksi urheiluoppilaitoksissa on yleensä paremmat resurssit tukemaan urheilijan kehitystä, kuten kouluterveydenhuolto ja moniammatillinen asiantuntijaryhmä, jotka ymmärtävät urheilijoiden erityistarpeet. Toisen asteen urheiluoppilaitoksiin haetaan keväisin ja cheerleadingissa lajiliiton pisteytys tehdään Cheerleadingliittoon lähetetyn lomakkeen tietojen avulla. Lomakkeella urheilija ja valmentaja kuvaavat urheilijan suorituskykyä, kilpailukokemusta sekä potentiaalia. Pisteytyksessä painotetaan yksilöominaisuuksia eikä niinkään johonkin joukkueeseen kuulumista. Potentiaalia verrataan lajin kansainväliseen vaatimustasoon.

Keskusteluyhteys koulun kanssa on erityisen tärkeä cheerleadingissa, jossa kilpailukausi on pitkä. Urheilijat, jotka aikovat osallistua kaikkiin lajin arvokisoihin, kohtaavat kilpailukauden, joka kestää tammikuusta kesä-heinäkuun vaihteeseen järjestettäviin EM-kilpailuihin asti. Tämä pitkä kilpailukausi vaatii oppilaitoksen henkilökunnalta, valmentajilta sekä urheilijalta osaamista kauden suunnittelussa ja eri harjoittelujaksojen huomioinnissa.

Koulun ja urheilun yhdistämisen helpottamiseksi on tärkeää, että urheilijalla on selkeä suunnitelma sekä koulutuksen että urheilun suhteen. Tämä voi sisältää esimerkiksi yksilöllisen opintosuunnitelman, joka mahdollistaa joustavan opiskelun ja lajiharjoittelun yhteensovittamisen. Lisäksi urheilijan tulisi keskustella koulunsa kanssa mahdollisista tukitoimista, kuten tenttien suorittamisesta etänä tai harjoitusleirien aikana. Koulun yhteistyö on erityisen tärkeää, sillä se mahdollistaa urheilijan keskittymisen harjoitteluun ja kilpailuihin ilman, että koulumenestys kärsii.

KUORMIT- TUNEISUUS- ARVO	KUVAUS
0	Ei lainkaan / lepo
1	Hyvin kevyt
2	
3	Kevyt
4	Kohtalaisen rasittava
5	Rasittava
6	
7	Hyvin rasittava
8	
9	
10	Maksimaalisen rasittava

Taulukko 1. Borgin CR-10 taulukko

URHEILIJAN KAKSOISURA



Kuva 12. Kuvaus kaksoisuran vaiheista urheilijan polulla (Suomen Olympiakomitea ja urheiluakatemit)

Yhteenvetona voidaan todeta, että urheilun ja opiskelun yhdistäminen vaatii huolellista suunnittelua ja yhteistyötä eri osapuolten välillä. Urheilijan tulisi tehdä tietoisia valintoja prioriteeteistaan ja hyödyntää kaikkia saatavilla olevia resursseja, jotta hän pystyy kehittymään sekä urheilijana että opiskelijana. Tämä lähestymistapa tukee urheilijan pitkän tähtäimen menestystä ja hyvinvointia, mikä on keskeistä erityisesti lajeissa, kuten cheerleadingissa, joissa kilpailukausi on pitkä ja vaativuus korkea.

FYYSINEN SUORITUSKYKY CHEERLEADINGISSA

Suorituskyky harjoittelussa ja kilpailusuorituksessa

Cheerleadingissä fyysinen suorituskyky riippuu monista tekijöistä, kuten voimasta, kestävydestä, liikkuvuudesta ja teknisestä taidosta. Mitä paremmat voima- ja kestävyysominaisuudet urheilijoilla on, sitä paremmin he pystyvät palautumaan harjoitusten aikana ja välillä. Hyvä kestävyyskunto parantaa urheilijan kykyä palautua, mikä on erityisen tärkeää pitkillä harjoitusjaksoilla. (Bangsbo et al., 2015).

Harjoitustapahtuman kuormittavuus ja fyysiset vaatimukset riippuvat harjoituskauden vaiheesta, harjoituksen määrällisestä ja laadullisesta sisällöstä, harjoittelualustasta sekä urheilijan roolista. Tämän vuoksi harjoitukset tulee suunnitella huolella ja kuormitusta tulisi seurata. Yleensä lajiharjoituksessa on mukana 20–30 urheilijaa kerrallaan, mutta suurin osa lajitaidoista (nostot, pyramidit ja heitot) tehdään pienemmissä ryhmissä. Yksittäisiä mahdollisimman hallittuja toistoja tulee harjoitustapahtumassa jopa kymmenen yhtä lajitaitoa kohden. Eniten kuormitusta ja iskutusta tapahtuu akrobatialiikkeiden, nostojen ja heittojen alastuloissa. Lajia harjoitellaan myös leirimuotoisesti, jolloin leiriperiodin kuormitukseen on syytä kiinnittää huomiota.

Kilpailuohjelma on kokonaisuudessaan maksimissaan kolme minuuttia kestävä kokonaisuus. Se jakautuu noin minuutin mittaiseen huuto-osuuteen sekä kahden minuutin musiikkiosuuteen. Äänenkäytön ja aktiivisen liikkumisen vuoksi huuto-osuus on urheilijalle keskiraskas ja useimmissa koreografiassa se suoritetaan heti ohjelman alkuun. Kilpailuohjelman musiikkiosio kestää 2:00 minuuttia ja sisältää kaikki muut arvosteltava osiot, kuten nostot, pyramidit, permantoakrobatian ja heitot. Kilpailusuoritus on elimistöä raskaasti kuormittava, mutta vaihtelua on yksilöiden välillä. Pakollisia liikkeitä ei ole ja jokainen suorituksessa mukana oleva urheilija ei välttämättä suorita kaikkia osioita. Permantoakrobatia on yksi lajin kuormittavimmista elementeistä.





Gavanda et al. (2025) tarkasteli tutkimuksessaan cheerurheilijoiden harjoituksen ja kilpailusimulaation aikaisia sykealueita. Tutkimuksen kohteina olivat Saksan kansallisen tason keski-ikältään 23–24-vuotiaat cheerurheilijat, joita oli tutkimuksessa mukana molempien sukupuolten osalta ja kaikilta stunttiroolipaikoilta.

TULOKSET:

Cheerleading-harjoittelu kuormittaa kokonaisuutena melko vähän aineenvaihduntaa, mutta sisältää lyhyitä, erittäin intensiivisiä ”intervalleja”. Korkeimmat intensiteetit mitattiin kokonaisten kilpailusuoritusten aikana, mikä kuvaa kilpailusuoritusten anaerobista luonnetta. Siksi cheerurheilijoiden tulee harjoittaa sekä aerobista että anaerobista energiantuottoa, jotta palautuminen harjoitteiden välillä tehostuu ja anaerobinen suorituskky kilpailutilanteissa maksimoituu.

TIIVISTELMÄ:

Suurin osa harjoitusajasta (51–68 %) kului 50–69 % maksimisykkeestä. Vain 3–4 % ajasta oltiin yli 90 % maksimisykkeestä. Täysien kilpailuohjelmien aikana suurin osa ajasta (67–80 %) syke oli ≥ 80 % maksimisykkeestä. Veren laktaattipitoisuus nousi merkittävästi täyden kilpailuohjelman jälkeen (6,4 [1,6] mmol/l) verrattuna ennen harjoitusta ja verryttelyn jälkeen mitattuihin arvoihin ($P < .001$). Lisäksi laktaattipitoisuus oli korkeampi harjoituksen jälkeen (3,4 [2,2] mmol/l) verrattuna ennen harjoitusta ja verryttelyn jälkeen mitattuihin arvoihin ($P \leq .025$). CMJ-hyppykorkeus ei muuttunut ajan myötä ($P \leq .268$).

Harjoitustilanteet ja kilpailusuoritukset kuormittavat urheilijoita aina yksilöllisesti. Kuormitus vaihtelee myös sen mukaan, millainen ohjelmointi tai koreografia on kyseessä. Suomen huippujoukkueiden kilpailuohjelmissa lajielementtien määrä on maksimoitu ja suoritussvauhti on hyvin nopea. Siksi niiden aiheuttama kuormitus voi olla jopa tämän tutkimuksen mittaamaa suurempi.



Suorituskykytestaus cheerleadingissa

Hyvä fyysinen suorituskyky on osa jokaista urheilulajia. Urheilijan hyvä fyysinen kuntotaso tarkoittaa, että kilpailusuoritus pystytään viemään onnistuneesti läpi (Keskinen 2018, 11). Eri lajeissa vaaditaan erilaisia fyysisiä ominaisuuksia ja lajin sisälläkin painotukset voivat olla roolista riippuvia. Lajin taitovaatimusten kehittyessä myös fyysisen suorituskyvyn täytyy kehittyä, jotta haastavampia taitoja on mahdollista suorittaa turvallisesti.

Fyysisen suorituskyvyn testeillä on tyypillisesti tavoitteena mitata urheilijan lajissa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia. Testeillä täytyisi aina olla jokin tavoite eli esimerkiksi urheilijan lähtötason arviointi, kehityksen seuranta ja/tai harjoitusohjelmien vaikuttavuus. Testien avulla pystytään myös profiloimaan urheilijan vahvuuksia ja kehityskohteita.

Liikuntatieteellinen Seura (2022) on luonut valtakunnallisen Kuntotestauksen hyvät käytännöt -ohjeen, jolla pyritään ohjaamaan laadukkaaseen kuntotestaamiseen. Se on laadittu lähtökohtaisesti testaajan näkökulmasta. Ohjeen kulmakiviä ovat turvallisuus, eettisyys, tietosuoja, testaajien koulutus, testausmenetelmien ja -laitteiden luotettavuus, termistön selkeys, ennen testiä tapahtuvan toiminnan laatu, testin aikainen toiminta ja toiminta testien jälkeen sekä laadunhallinta. (Liikuntatieteellinen Seura 2022.)

Huomioi nämä, kun suunnittelet testejä:

1. Lajin kannalta keskeisten testien valinta
2. Testauksen tarkoitus ja tavoite
3. Valittujen testien toistettavuus (olosuhde, resurssit, mittaajat)
4. Testien turvallisuus ja kuormitusarvio
5. Testien ajankohta ja rytmi
6. Testien validiteetti eli pätevyys mitata sitä, mitä on tarkoitus
7. Tulosten kirjaaminen, analysointi ja säilytys
8. Suunnitelma testien jälkeisistä toimenpiteistä (urheilijapalautteet ja vaikutus harjoitteluun)

Cheerleadingin testausmenetelmät

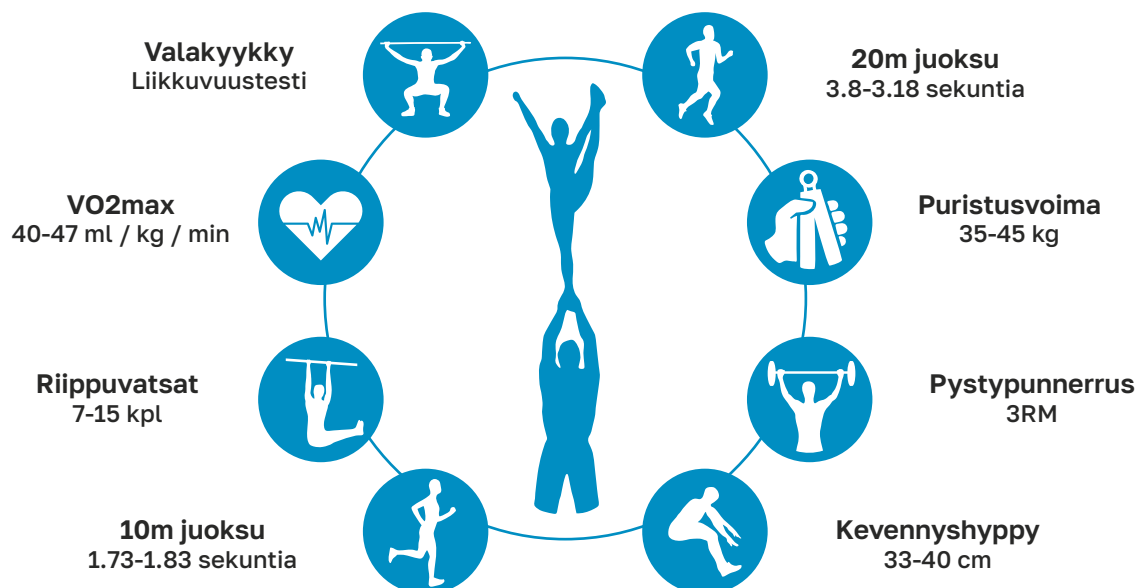
Vuoden 2024 aikana Suomen Cheerleadingliiton, naisten maajoukkueen ja Suomen Urheiluopiston (Vierumäki) asiantuntijoiden kanssa käydyn keskustelun pohjalta luotiin naisten ja tyttöjen maajoukkueelle testipaketit. Pakettiin pyrittiin valitsemaan lajissa tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia mittaavia testejä, jotka pystytään toteuttamaan järkevästi leirityksen aikana. Pohjana toimi myös Suomen Urheiluopiston kokemukset seurajoukkueiden Pro-leirityksistä, joissa testit ovat olleet osa leiritystä vuodesta 2022.

Maajoukkueen testipaketti on esitetty alla olevassa taulukossa ominaisuuksittain. Näitä testejä voidaan suositella myös seuroille mahdollisuuksien mukaan toteutettavaksi. Fyysisiä suorituskkytestejä on järkevää toteuttaa systemaattisesti youth-ikäluokasta alkaen vähintään kahdesti kauden aikana (huomioiden kuitenkin se, että tuloksia hyödynnetään harjoittelun suunnittelussa ja ohjelmia laadittaessa). Ensimmäinen testitapahtuma on hyvä sijoittua kauden alkuun ja toinen harjoituskauden jälkeen.

Ominaisuus	Testi
Nopeus	10 m, 20 m
Nopeusvoima	Kevennyshyppy (voimalevyt)
Maksimivoima	Puristusvoima, Pystypunnerrus 3 RM
Kestovoima	Riippuvatsat
Aerobinen kestävyys	Valojänistesti tai piip-testi

Taulukko 2. Testimenetelmät ominaisuuksittain (tarkemmat testikuvaukset liitteenä)

Liikkuvuus on jätetty pois tässä vaiheessa maajoukkueiden testipaketista. Riittävää liikkuvuutta voidaan arvioida hyvin eri tavoin. Seuraolosuhteisiin suhteellisen yksinkertainen koko kehon liikkuvuutta mittaava testi on valakyykky ja sopii hyvin nuorillekin urheilijoille. Se on yksinkertaisuudessaan erotteleva varsinkin heikon liikkuvuuden ja hyvän liikkuvuuden omaavien urheilijoiden välillä. Tätä testiä on käytetty myös nuorten urheilijoiden kanssa Pro-leirityksissä Vierumäellä ja se on myös yksi mittaus Olympiakomitean suosittelemassa valtakunnallisessa soveltuvuuskokeessa (Suomen Olympiakomitea 2024). Liitteestä löydät myös kuvauksen valakyykyn testaamiseen.



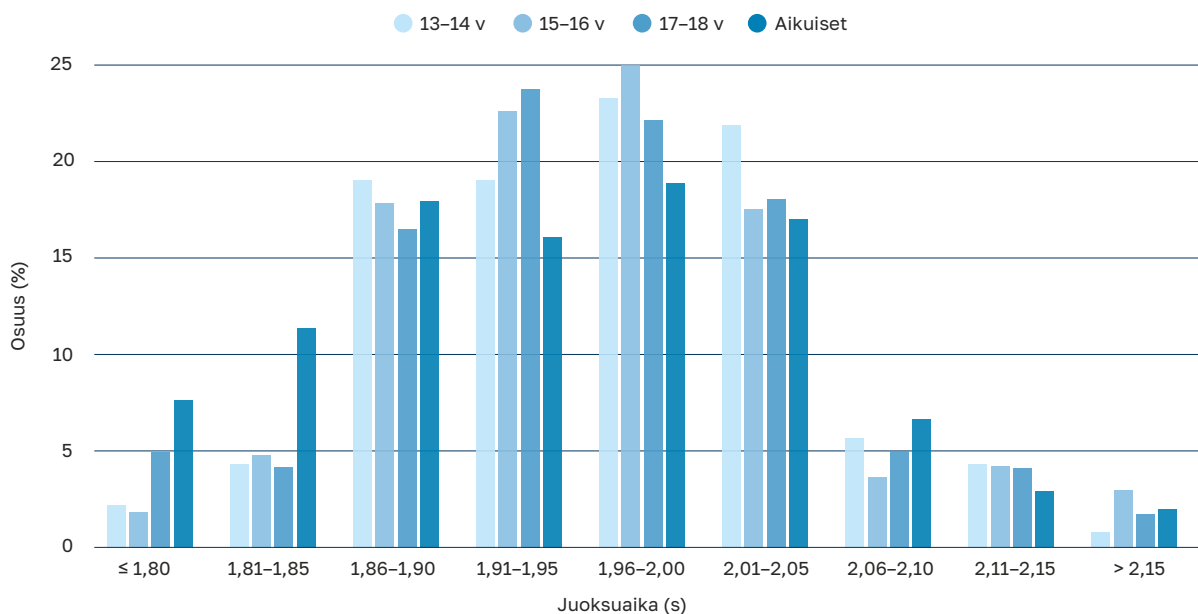
Kuva 13. Maajoukkueen fysiikkatestit ja seurattavat liikkeet tavoitearvoineen naisilla

Cheerleadingin testidata

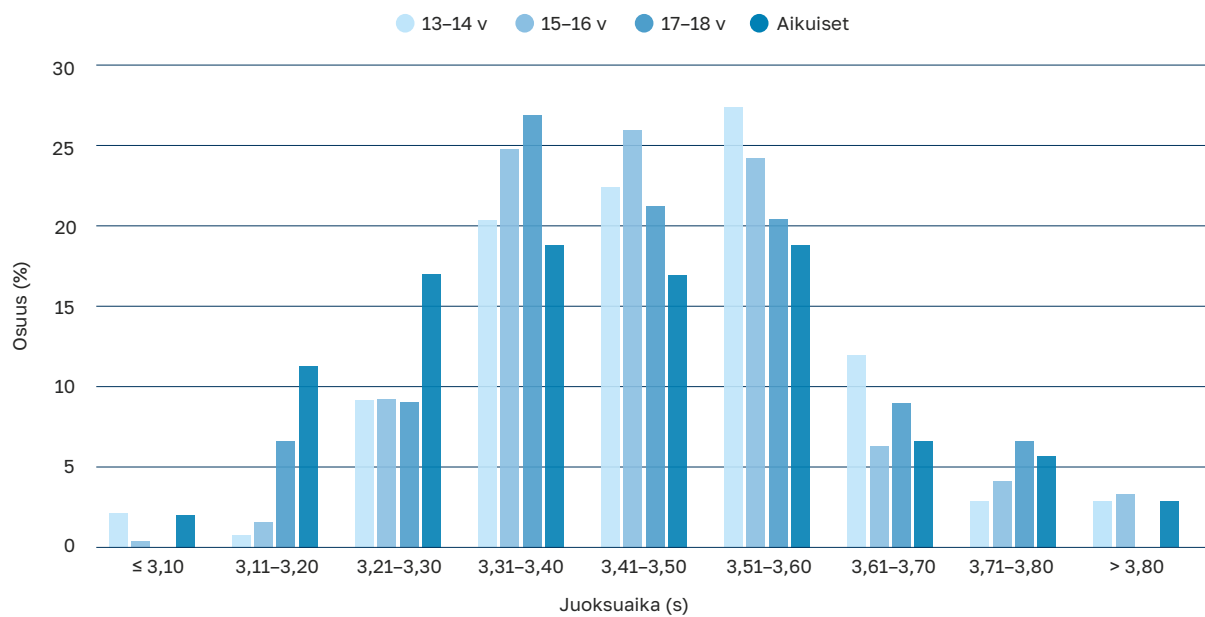
Suomen Urheiluopisto (Vierumäki) on kerännyt cheerurheilijoista testidataa vuodesta 2022 alkaen. Aineistossa on yksittäisten seurojen urheilijoita sekä maajoukkueurheilijoita, jotka jakautuvat tasoille aikuiset all-girl level 6, junior all-girl level 5, junior level 4 ja youth level 3 ja 4. Youth ikäluokille on ollut käytössä eri mittaukset kuin aikuisille ja junioreille. Youth-ikäluokan mittauksiin Cheerleadingliitto suosittelee Suomen Urheiluopiston testiaseman omaa patteristoa tai kenttätesteiksi Olympiakomitean [harjoitettavuuskartoitusta](#), joiden viitearvoja voidaan suoraan käyttää urheilijoille. Harjoitettavuuskartoituksen testit soveltuvat hyvin myös junioreiden ja aikuisten kenttätesteiksi.

Seuraleiritysten testit junioreissa ja aikuisissa ovat olleet nopeus 10 m ja 20 m, kevennys-hyppy (syksystä 2024 lähtien voimalevyillä, tätä ennen valokennoilla), riippuvatsat ja valo-jänistesti. Näiden lisäksi on pieni otanta myös pystypunnerruksen 3 RM-tuloksesta sekä puristusvoimasta. Youth-ikäluokassa on tehty ketteryysrata (tähtirata), vauhditon pituus ja valakyykky. Tässä lajianalyysissä pureudutaan tarkemmin kuitenkin ensin mainittuihin testeihin ja niiden tuloksiin. Lisäksi tarkastellaan valakyykyn tuloksia.

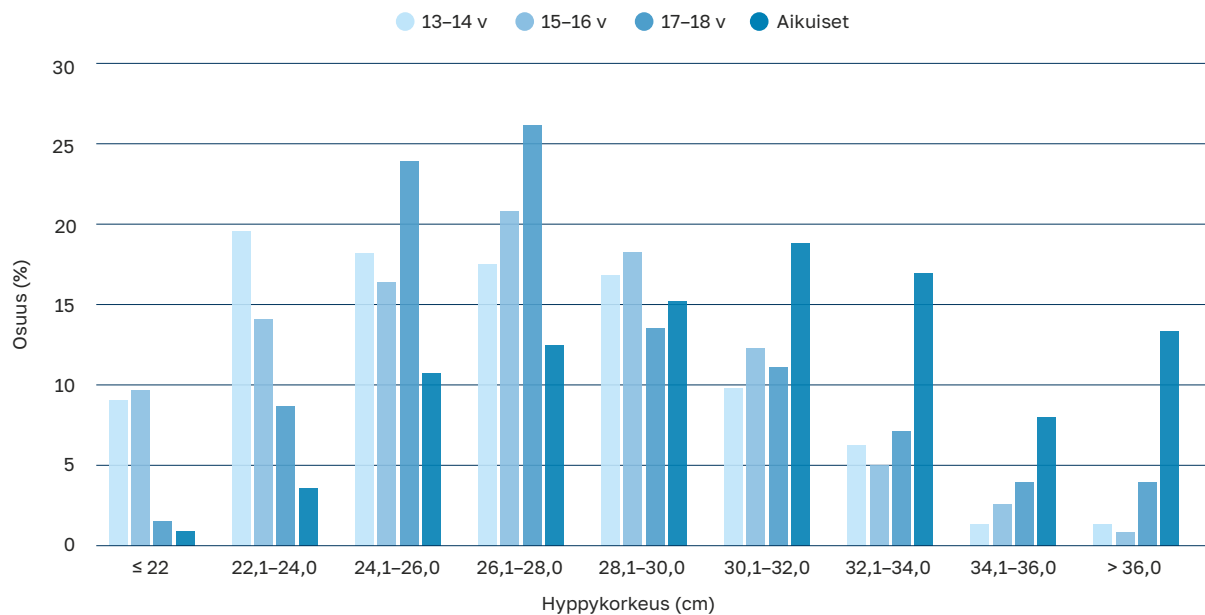
Kuvissa 14–21 esitetään testitulokset ikäluokittain jaettuna tietyille väleille. Testidata on tyttöjen ja naisten tuloksista koottua dataa. X-akselilla on esitetty kyseisen mittauksen tulosjakauma ja pylvään väri kertoo kunkin ikäluokan tuloksen prosentuaalisesti kyseisellä välillä.



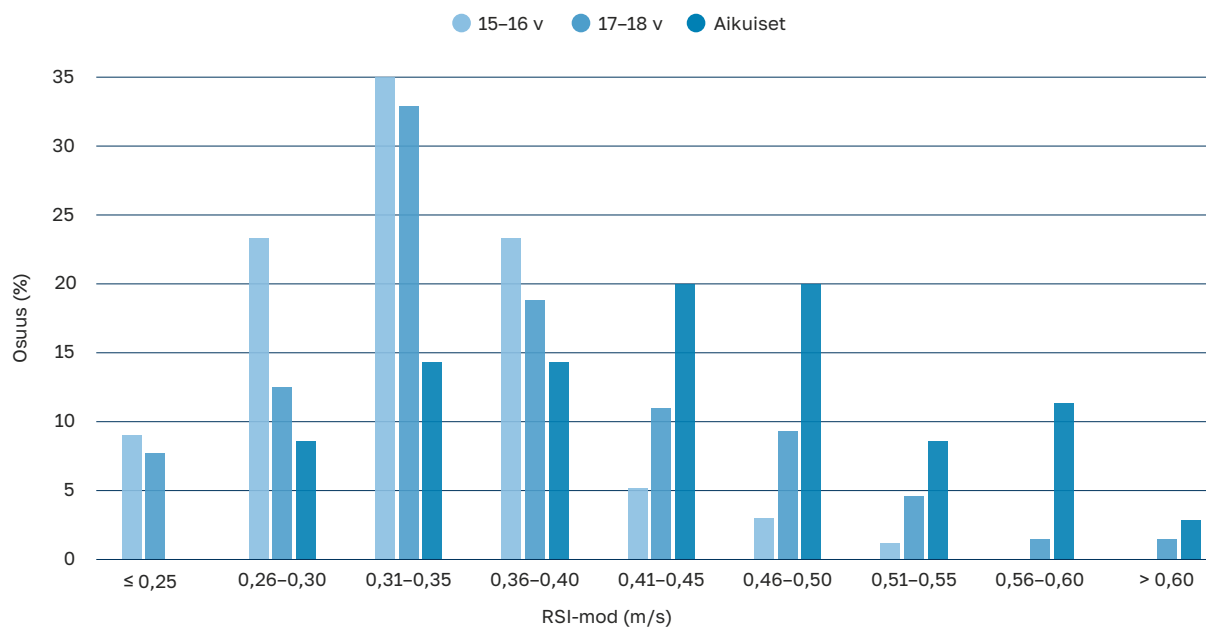
Kuva 14. 10 metrin nopeustulosten jakauma esitettynä ikäluokittain.



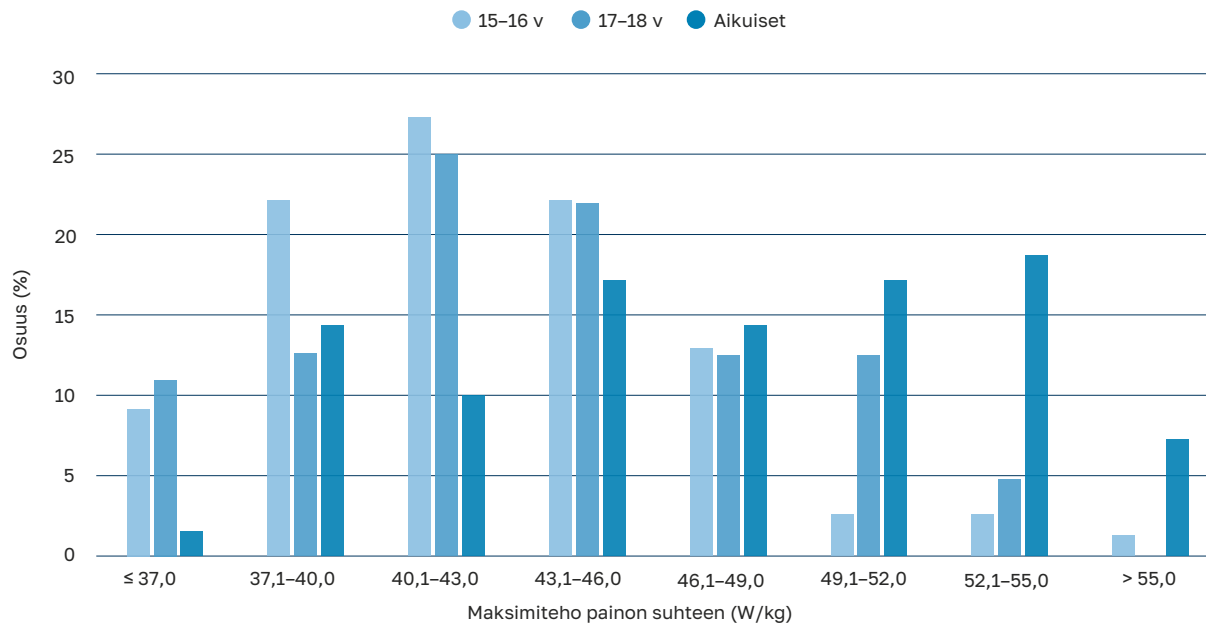
Kuva 15. 20 metrin nopeustulosten jakauma esitettynä ikäluokittain.



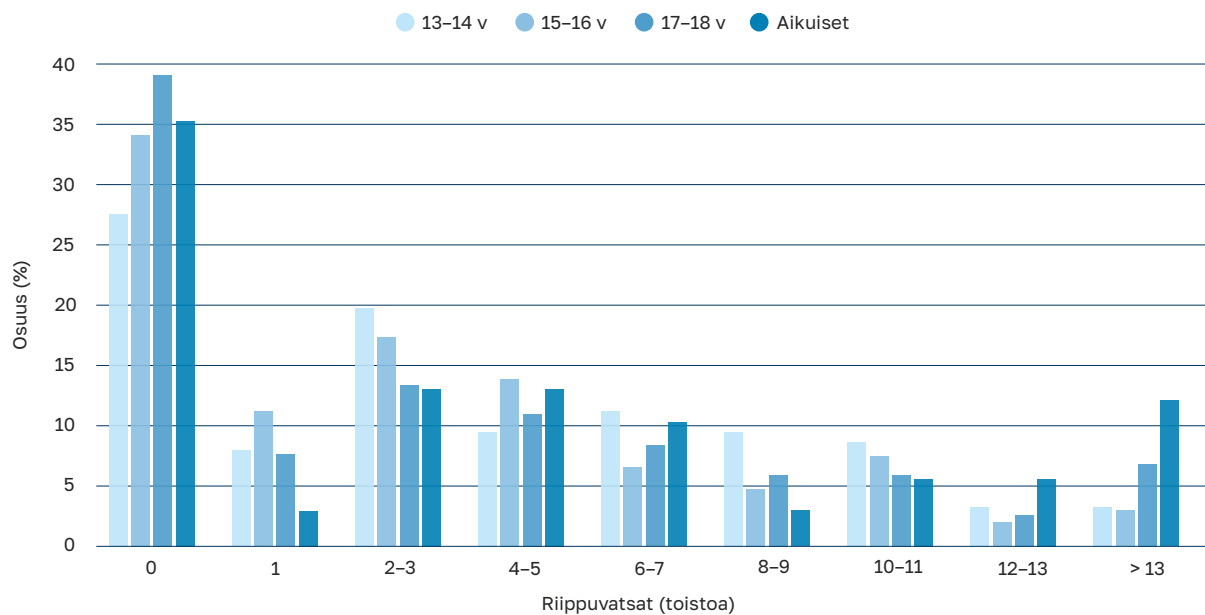
Kuva 16. Kevennyshypyn hyppykorkeus-tulosten jakauma esitettynä ikäluokittain.



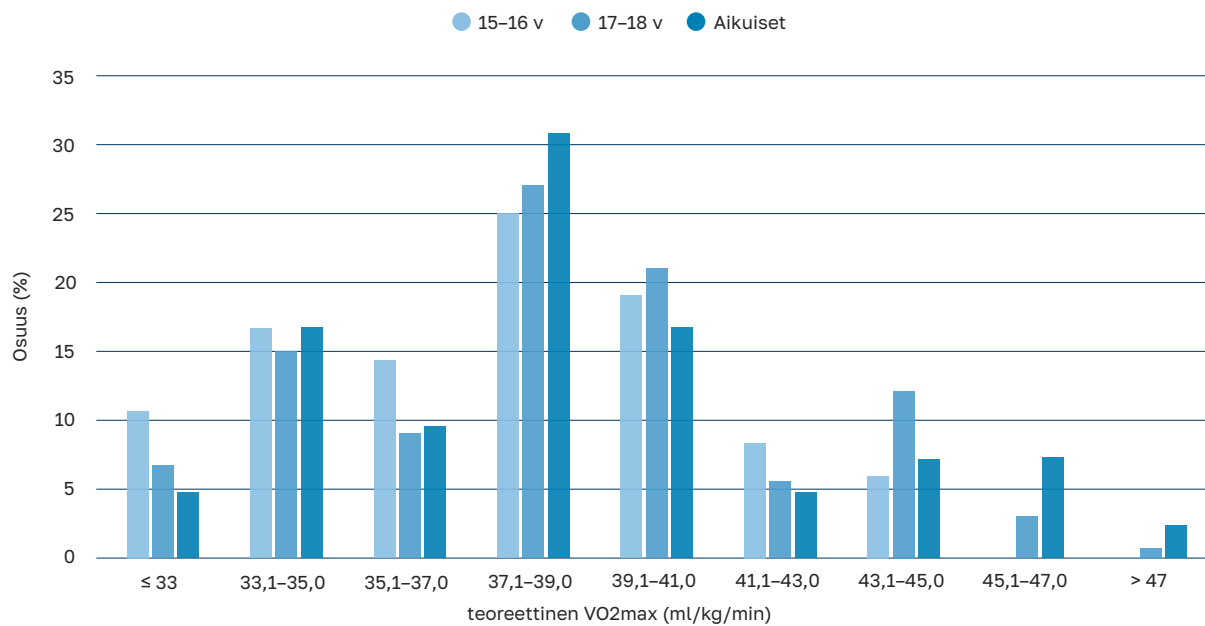
Kuva 17. Kevennyshypyn RSI-mod-tulosten jakauma esitettynä ikäluokittain. RSI-mod on hyppykorkeus/ ponnistukseen kulunut aika ja kuvastaa esimerkiksi hyppystrategiaa ja väsymyksen tilaa pitkällä seurannalla.



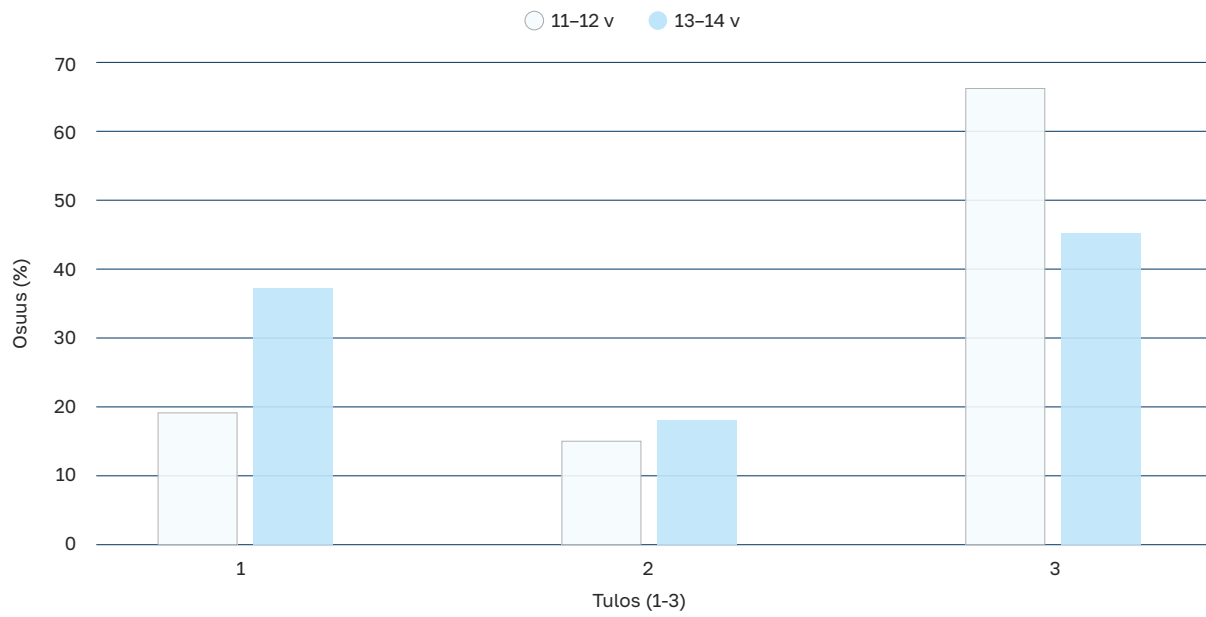
Kuva 18. Kevennyshypyn konsentrinen maksimiteho (W/kg)-tulosten jakauma esitettynä ikäluokittain.



Kuva 19. Riippuvatsatulosten jakauma ikäluokittain.



Kuva 20. Maksimaalinen hapenotto (VO2max) -tulosten jakauma ikäluokittain.



Kuva 21. Valakyykytulosten tulos (1-3) esitettynä ikäluokittain.



Cheerleadingin viitearvot

Viitearvot ikäluokittain tytöille ja naisille on määritetty Suomen Urheiluopistolla vuosina 2022–2025 kerätyn aineiston perusteella. Viitearvoja tarkennetaan datamäärän lisäilyssä. Pojille ja miehille viitearvoja ei ole vielä voitu luoda vähäisen aineiston vuoksi. Tavoitteena on kerätä aineistoa tulevien vuosien seuraleirien kautta sekä maajoukkueita testaamalla.

Jokaiselle testille on asetettu viitearvot asteikolle 1–5. Viitearvot on luotu prosenttipisteen avulla siten, että viitearvo 5 tarkoittaa aineiston parasta 10 prosenttia (90. persentiili), viitearvo 4 parasta 30 prosenttia (70. persentiili), viitearvo 3 parasta 50 prosenttia (50. persentiili), viitearvo 2 parasta 70 prosenttia (30. persentiili) kyseisessä ikäluokassa ja viitearvon 1 saa heikoin 30 prosenttia (alle 30. persentiilin) aineistosta. Lisäksi on tehty muutoksia, jos datan jakauma on aiheuttanut vääristymää prosenttipisteisiin verrattuna muihin ikäluokkiin.

Alla esitetyssä viitearvotaulukossa nähdään neljän eri ikäryhmän tulosten jakautuminen eri tasoille yllä olevan laskukaavan mukaisesti. Tässä esimerkiksi naisten cheerurheilijoista paras 10 prosenttia testatuista ponnistaa vähintään 37,8cm lukemaan asettuen korkeimmalle tasolle eli tasolle 5. Saman kohderyhmän heikoin 30 prosenttia ponnistaa testissä vähemmän kuin 28,8cm asettuen alimmalle tasolle eli tasolle 1.

Kevennyshyppy (cm)				
Ikäryhmä	13-14 v	15-16 v	17-18 v	Naiset
taso 5	31,8	32,0	33,4	37,8
taso 4	28,6	29,1	29,7	33,0
taso 3	26,2	27,0	27,4	30,8
taso 2	24,2	25,0	25,7	28,8
taso 1	<24,2	<25,0	<25,7	<28,8

Taulukko 3. Kevennyshypyn viitearvotaulukko. Lisää viitearvoja fysiikkatestituloksista liitteenä.

Lajin tyypivammat junioreilla ja aikuisurheilijoilla

Cheerleading on monipuolinen taito-teholaji, jonka kilpailusuoritukset ovat intensiivisiä. Cheerurheilija tarvitsee turvallisen harjoittelun pohjalle voimaa, nopeutta, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehohallintaa ja koordinaatiota (Donovan, K., & Spencer, K. 2019).

Cheerleadingin tyypilliset vammat voidaan karkeasti jakaa kahteen pääryhmään: akuutteihin vammoihin sekä rasitusvammoihin. Akuutit vammat syntyvät yleensä tilanteessa, jossa kehoon kohdistuu ulkoinen voima, isku, virheasento tai vääntömomentti. Tyypillisimmät akuutit vammat ovat nilkan sekä sormien ja ranteiden alueen vammat.

Rasitusvammat puolestaan syntyvät asteittain harjoittelun aikana. Ne muodostuvat liiallisen kuormituksen seurauksena suhteessa kudoksen paranemiskykyyn eli palautumiseen. Nuorilla tavallisimmat rasitusvammat ovat selän rasitusosteopatia, rasitusmurtumat sekä apofysiittivammat, joihin luokitellaan esimerkiksi Osgood-Schlatterin ja Severin tauti. Apofysiittivammoja esiintyy tyypillisimmin polven alueella. Aikuisiällä yleisimpiä rasitusvammoja ovat polven, akillesjänteen, olkapään, selän ja ranteen alueen vammat.

Cheerleadingin vammoista on toistaiseksi vain vähän tutkimusnäyttöä. Tässä tekstissä esitetyt näkemykset perustuvat maajoukkuefysioterapeutin ja urheilufysioterapian vastaanottotyön havaintoihin ja käytännön kokemukseen lajin parissa työskentelystä.

Vammojen ennaltaehkäisy

Cheerleadingissa esiintyy erilaisia vammoja, joiden syntymekanismit poikkeavat toisistaan. Laadukkaasti toteutetulla fysiikkaharjoittelulla sekä alkulämmittelyllä voidaan vähentää sekä akuutteja että rasitusvammoja. Harjoittelussa on tärkeää varmistaa turvallinen harjoittelu ympäristö ja oikean tekniikan omaksuminen. Lisäksi on varmistettava urheilijan riittävä fyysinen kapasiteetti ja valmiudet harjoittelun suorittamiseen.

Aikaisempi vamma on merkittävä riskitekijä uusille vammoille.

Jos joukkueen tukena on terveydenhuollon ammattilainen, olisi perusteltua seurata urheilijoiden terveydentilaa esimerkiksi terveystietokyselyn avulla. Näin harjoittelua voidaan suunnitella laadukkaasti tietoon pohjautuen. Kyselyssä kannattaa kartoittaa aikaisempia vammoja, kiputiloja, kasvun vaihetta, päivittäistä aktiivisuutta sekä taustasairauksia. Lisäksi voi olla kysymyksiä ravitsemustottumuksista, unitottumuksista sekä psyykkisestä hyvinvoinnista. Kyseessä on arkaluontoisia terveystietoja, joten niiden käyttöön ja jakamiseen tarvitaan suostumus ja niiden säilyttämisestä tulee informoida vastaajaan.

Lasten- ja nuorten ikäryhmässä on tärkeää olla tietoinen urheilijoiden pituuskasvusta, sillä suurimmat loukkaantumiskit liittyvät nopean kasvun vaiheeseen. Tällöin harjoittelua ja kuormitusta tulee mukauttaa yksilöllisesti esimerkiksi iskutusta säätelemällä.

Näillä keinoilla vähennät lajissa loukkaantumisen riskiä

1. Vähintään kahdeksan tuntia unta yössä
2. Kehonhallintaharjoittelu osana arkiharjoittelua
3. Vältetään yksipuolista lajiharjoittelua pitkillä ajanjaksoilla
4. Voimaharjoittelu osana arkiharjoittelua

(Milewski et al. 2014; Kerr et al. 2017; Soligard et al. 2008; Gabbett 2016; Mozaiq Sports 2024)

Cheerleadingiin tarvittavien ominaisuuksien kehittämisen ydinkohdat

Laadukkaan fysiikkaharjoittelun ja alkulämmittelyn merkitys on suuri urheilijan kehityksessä. Alkulämmittelyn tavoitteena on valmistaa keho ja hermosto tulevaa harjoitusta varten. Alkulämmittelyn tulee olla kokonaisvaltainen ja sen sisältö on tärkeää muokata joukkueen ja urheilijoiden tarpeiden mukaisesti. Lämmittelyssä tulee huomioida erityisesti ne kehon osat, joihin lajin tyypilliset vammat kohdistuvat.

Fysiikkaharjoittelussa tulisi aluksi painottaa kehonhallintaa ja oikeaa tekniikkaa, joita harjoitellaan valmentajan ohjauksessa. Voimaharjoitteluun voidaan siirtyä progression mukaisesti lisäpainoja käyttäen. Nuorilla on erityisen tärkeää, että harjoittelu on monipuolista ja tukee eri fyysisiä ominaisuuksia. Tämä tarkoittaa, että harjoittelussa on oltava muutakin kuormitusta kuin lajiharjoittelu.

Cheerleadingiin kuuluu tyypillisiä liikemalleja, joiden hallinnasta on hyötyä lajissa kehitymisessä ja jotka suojaavat loukkaantumisilta. Näitä ovat erilaiset kyykkyvariaatiot, erilaiset ponnistukset, hallitut alastulot, käsilläseisonnat, pystypunnerrukset, vetävät ylävartalo-liikkeet, kuntopallon heitto, lankkuasentojen sekä kuppi- ja kaariasennon ylläpitäminen.

Edistyneeseen lajiharjoitteluun valmistavien liikemallien tavoitteena on:

1. Hallita oma keho ja lisäpaino erilaisissa asennoissa
2. Tuottaa nopeusvoimaa ponnistuksissa ja heitoissa
3. Tuottaa jarruttavaa voimaa alastuloissa ja vastustaa liikettä
4. Tuottaa staattista voimaa ja tukea eri asennoissa
5. Saavuttaa rotaatioihin tarvittava tuki

Tukiliikkeinä toimivat erilaiset niskaa, kaulaa, nilkkaa ja ranteita vahvistavat liikkeet.

Harjoitteiden tulee tapahtua hallitusti oikeilla liikeradoilla, riittävällä liikkuvuudella ja hyvällä keskivartalon hallinnalla. Erityisesti alaraajojen linjauksia tulee arvioida esimerkiksi polven varus- ja valgus suuntaisia virheasentoja. Mikäli perusliikemallit eivät toteudu oikein perusharjoitteissa, niiden turvallinen suorittaminen lajisuorituksessa on epätodennäköinen.

Harjoitteita kannattaa tehdä eri liikeradoilla ja lihastyötavoilla: konsentrisella (lihas lyhenee), eksentrisellä (lihas pitenee) ja isometrisellä (lihas pysyy samassa pituudessa eli ylläpitää voimaa). Näitä lihastyötapoja voi hyödyntää myös lajiharjoittelun alkulämmittelyssä. Harjoitteluun olisi tärkeä sisällyttää myös unilateralista harjoittelua eli yhden jalan tai käden liikkeitä. Tämä on tärkeä huomioida sekä fysiikkaharjoittelussa että alkulämmittelyssä.

Vinkit laadukkaaseen fysiikkaharjoittelun suunnitteluun:

1. Määritä tavoite – mitä haluat kehittää ja miksi.
2. Valitse kehitettävä ominaisuus – esimerkiksi voima, nopeus, kestävyys tai liikkuvuus.
3. Suunnittele toistomäärät ja sarjat tavoitteen mukaan.
 - Esimerkiksi 3 x 6 toistoa kehittää maksimi- tai nopeusvoimaa, kun taas 3 x 20 toistoa painottuu lihaskestävyyteen.
4. Määritä vastuksen suuruus – valitse painot tai kuorma, joka tukee tavoitetta.
5. Huomioi suoritusnopeus – tee liike rauhallisesti, räjähtävästi tai hallitusti sen mukaan, mitä ominaisuutta harjoitat.
6. Suunnittele liikesuunnat ja vastaliikkeet – varmista, että harjoittelu on tasapainoista ja kehittää kehoa monipuolisesti.

Kuntoutusprosessi

Urheilussa tapahtuu paljon äkillisiä ja odottamattomia tilanteita, joihin ei aina voida reagoida ennakoivasti, eikä kaikilta vammoilta voida täysin välttää. Siksi on tärkeää tiedostaa, miten toimitaan vamman sattuessa.

Valmentajien on hyvä hallita ensiavun perusperiaatteet ja ohjata loukkaantunut urheilija tarvittaessa terveydenhuollon ammattilaisen arvioon.

Kuntoutusprosessin tavoitteena on palauttaa urheilija turvallisesti takaisin harjoitus- ja kilpailutoimintaan. Kuntoutus ei tarkoita vain vamman hoitamista, vaan myös suorituskyvyn kokonaisvaltaista palauttamista.

Prosessi on aina yksilöllinen ja etenee vaiheittain kudosten paranemisen sekä urheilijan valmiuden mukaan. Vamman sattuessa urheilua ei useinkaan tarvitse lopettaa kokonaan, tärkeintä on löytää keinot, joilla suorituskykyä voidaan ylläpitää myös kuntoutuksen aikana. Tavoitteena on, että urheilija palaa lajin pariin entistä vahvempänä ja valmiimpana kuin ennen vammaa.

Kuntoutus voidaan jakaa eri vaiheisiin:

AKUUTTIVAIHE:

Akuuttivaihe alkaa välittömästi vamman synnyttyä. Akuuttivaiheeseen kuuluu ensiapu sekä alkuvaiheen harjoittelua, jonka tavoitteena on vähentää kipua, turvotusta sekä suojata kudosvauriota. Tässä vaiheessa terveydenhuollon ammattilaisen arvio ja ohjaus ovat keskeisessä roolissa. Liian pitkä lepo voi hidastaa paranemista, mutta myös liian aikainen kuormitus voi pahentaa vammaa. Alkuvaiheessa tehdään tarvittavat tutkimukset, joiden perusteella laaditaan yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Vaiheen kesto vaihtelee vammasta riippuen.

KUNTOUTUS:

Kuntoutus voidaan jakaa moneen eri vaiheeseen. Alkuvaiheessa keskitytään palauttamaan nivelten liikkuvuus sekä lihasten voimatasoja. Kuntoutus etenee progressiivisesti, ja harjoitteisiin sisällytetään osa -alueita kuten hallinta-, voima-, liikkuvuus-, ja koordinaatioharjoittelua. Koko kuntoutuksen aikana moniammatillinen tiimi on hyvin tärkeässä roolissa.

SUORITUSKYVYN PALAUTUMINEN:

Kun perusliikemallit, voimatasot, hyvä koordinaatio ja hallinta on palautettu, siirrytään vaiheeseen, jossa keskitytään toiminnallisen suorituskyvyn palauttamiseen. Tässä vaiheessa harjoitteluun lisätään asteittain iskuttava kuormitus, suunnanmuutoksia ja lajille ominaisia liikkeitä. Tavoitteena on, että urheilija kykenee hallitsemaan kehoaan dynaamisesti tilanteissa lajisuoritusten vaatimusten mukaisesti. Lisäksi huomioidaan psykologinen valmius, joka on keskeinen tekijä turvallisessa lajiin paluussa. Koko prosessin ajan suoritetaan testauksia ja arviointeja, joilla varmistetaan, että eteneminen on turvallista ja perusteltua.

PALUU URHEILUUN:

Paluu urheiluun ja lajiharjoitteluun tapahtuu asteittain ja suunnitelmallisesti. Yhdessä valmennuksen, fysioterapeutin ja urheilijan kanssa laaditaan tavoitteet ja suunnitelma siitä, miten paluu harjoitus- ja kilpailutoimintaan etenee. Paluu aloitetaan usein kevennetyillä harjoituksilla, joissa seurataan kuormitusta, harjoitusmääriä ja urheilijan vasteita harjoitteluun. Kuormitusta lisätään vähitellen, kun urheilija osoittaa olevan fyysisesti ja toiminnallisesti valmis seuraavaan vaiheeseen.

PALUU HUIPPUSUORITTAMISEEN:

Viimeisessä vaiheessa keskitytään maksimaalisen suorituskyvyn palauttamiseen ja ylläpitämiseen. Tässä vaiheessa urheilija harjoittelee täyspainoisesti, mutta tavoitteena on kehittää ominaisuuksia entistä vahvemmalle tasolle. Erityistä huomiota kiinnitetään vammojen uusiutumisen ehkäisyyn, sillä aikaisempi vamma on merkittävä riskitekijä uuden vamman syntymiselle. Yhteistyö valmentajan ja terveydenhuollon asiantuntijoiden välillä on avainasemassa, jotta urheilijan paluu huippusuorittamiseen on sekä turvallinen että kestävä pitkällä aikavälillä.



PSYKKISET OMINAISUUDET CHEERLEADINGISSA

Psyykkisen valmennuksen tilan kartoitus ja tarpeiden arviointi – tutkimusprojekti 2024

Psyykkisellä valmennuksella viitataan urheilussa tarvittavien psyykkisten taitojen sekä suorituskyvyn tukemiseen. Sen keskeisenä tavoitteena on lisätä urheilijan itsetuntemusta ja auttaa häntä ymmärtämään, miten erilaiset ajatus- ja toimintamallit vaikuttavat suoriin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä millaisia tunteita näiden taustalla on. Psyykkinen valmennus ei liity ainoastaan ongelmatilanteiden ratkaisemiseen, vaan sitä on tärkeää hyödyntää myös ennaltaehkäisevästi ja suorituskyvyn optimoinnissa. Psyykkistä valmennusta toteuttavat tavallisesti urheilu- ja liikuntapsykologian alan asiantuntijat sekä urheiluvalmentajat, joilla on tarvittava osaaminen mielen ja suorituksen välisestä yhteydestä.

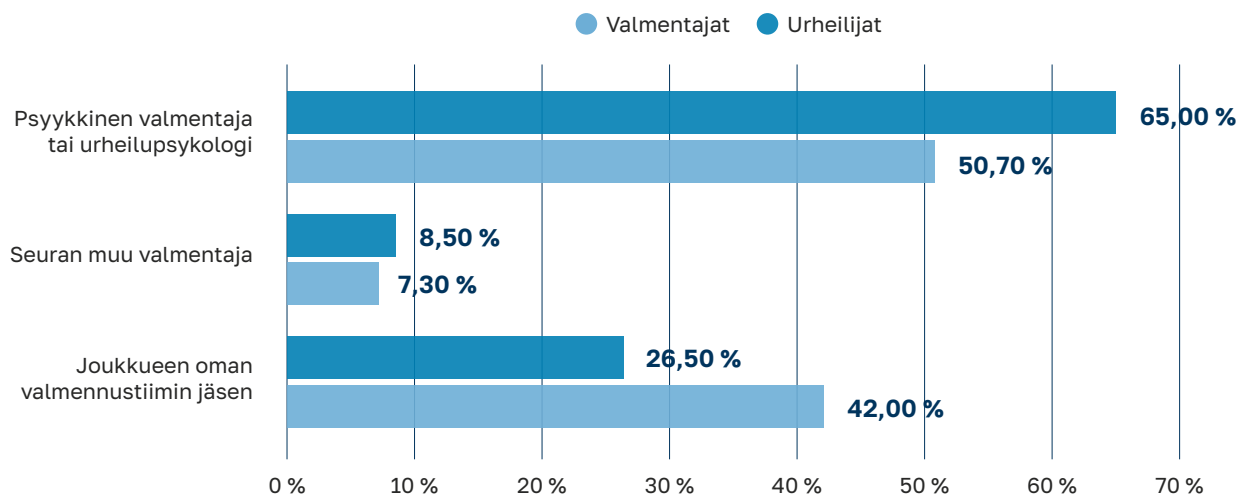
Tutkimusprojekti on toteutettu keväällä 2024 yhdessä Suomen Cheerleadingliiton sekä urheilu- ja suorituskyvyn psykologian maisteriopiskelijan Nora Raaskan kanssa osana urheilupsykologian työharjoittelua. Projektin tavoitteena oli arvioida tämänhetkistä psyykkisen valmennuksen tilaa suomalaisessa cheerleadingissa sekä identifioida lajissa korostuvia psyykkisiä ominaisuuksia, taitoja sekä urheilijoiden kokemia psyykkisiä haasteita. Kyselyyn vastasi 79 cheerleadingvalmentajaa ja 142 cheerleadingurheilijaa ja -harrastajaa.

Tutkimuksen mukaan 47 % vastanneista valmentajista oli suorittanut yhden tai useamman alla mainituista koulutuksista:

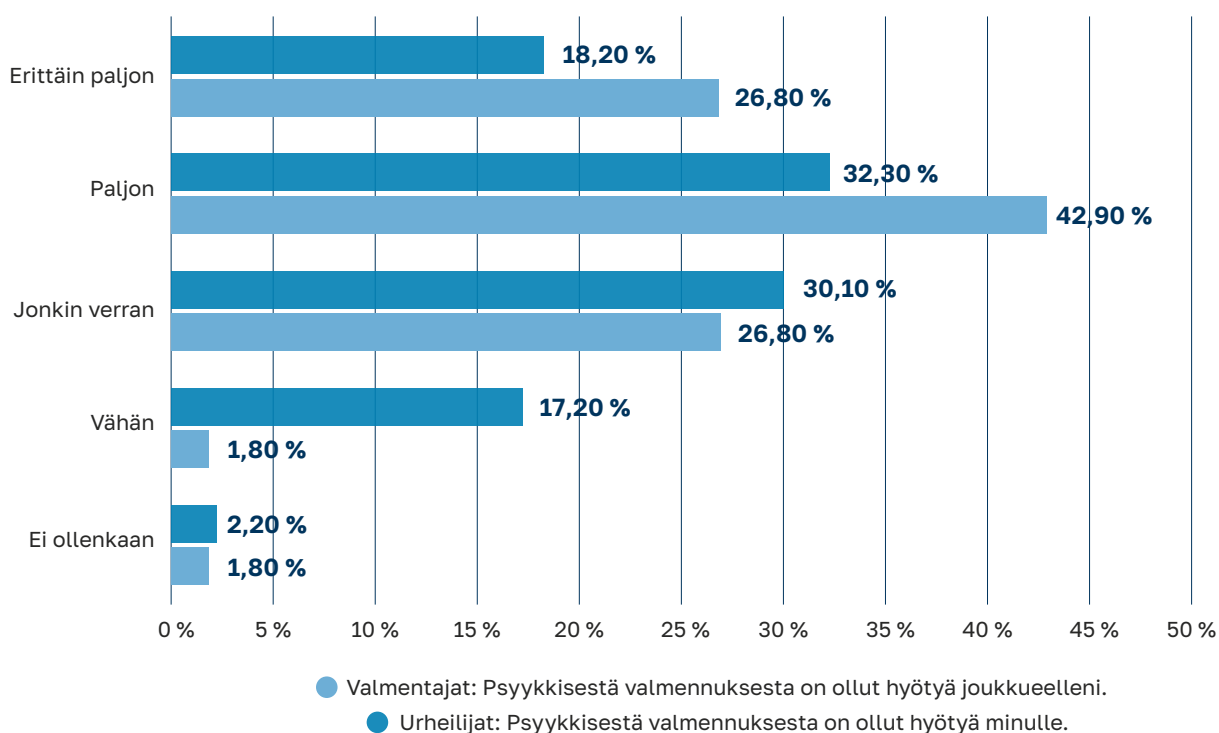
- SCL:n tarjoaman psyykkisen valmennuksen kurssin
- VK2 (sis. psyykkisen valmennuksen kokonaisuuden)
- Urheilupsykologian opinnot korkeakoulutasolla
- Muu psyykkisen valmennuksen kurssi

Yli puolet (63 %) heistä, joilla ei ollut mitään psyykkisen valmennuksen koulusta, haluaisi suorittaa sellaisen.

Valmentajien subjektiivinen arvio omasta psyykkisen valmennuksen osaamisesta asteikolla 0–10 oli keskiarvoltaan 6.40. Hieman yli puolet (53 %) vastanneista valmentajista kertoo sisällyttävän psyykkisen valmennuksen aiheita osaksi lajiharjoituksia viikoittain tai joka toinen viikko. Viidesosa (20 %) valmentajista kertoo tekevän näin joka päivä. Vastanneista valmentajista 67% kertoo oman joukkueensa saaneen psyykkistä valmennusta oman valmennusuran aikana. Näissä tapauksissa psyykkisenä valmentajana on toiminut urheilu-psykologi tai ammatikseen psyykkistä valmennusta tekevä henkilö.



Kuva 22. Kyselytutkimuksen kuvaaja siitä, kuka joukkueelle on järjestänyt psyykkistä valmennusta



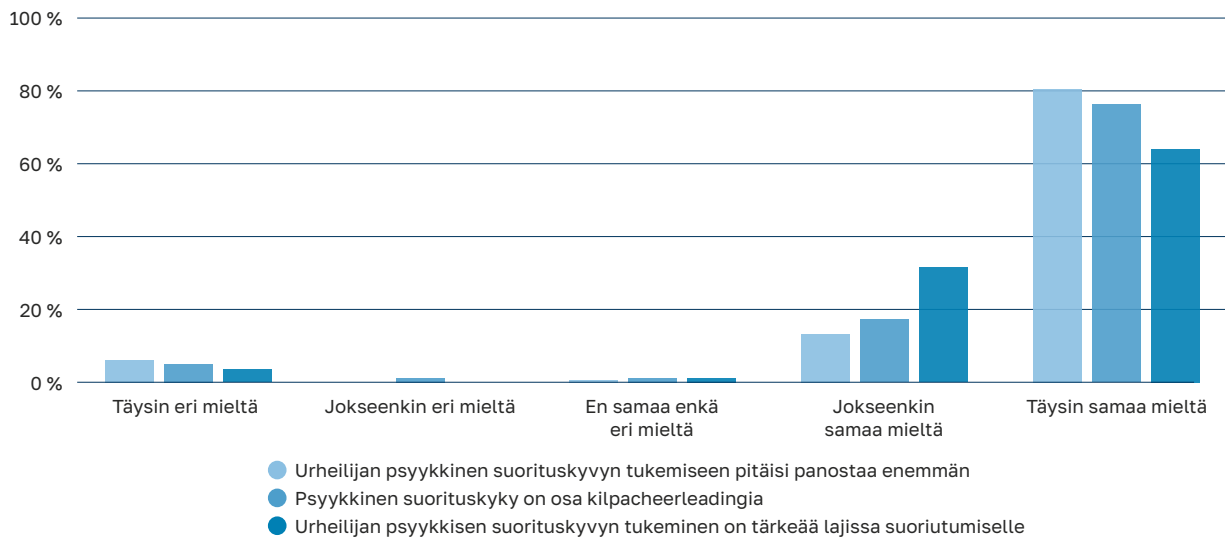
Kuva 23. Kyselytutkimuksen kuvaaja siitä, millaisen määrän hyötyä psyykkisestä valmennuksesta on koettu olevan.

Vastanneista valmentajista 89 % ja 80 % urheilijoista kokee psyykkisen suorituskyvyn olevan osa cheerleadingia

Psyykkisen suorituskyvyn tukeminen nähdään tärkeänä lajissa suoriutumiselle. 91 % valmentajista ja 76 % urheilijoista kokee, että urheilijan psyykkisen suorituskyvyn tukeminen on tärkeää lajissa suoriutumiselle.

Psyykkiseen suorituskyyyn tulisi panostaa enemmän. 80 % valmentajista ja 64 % urheilijoista kokee, että urheilijoiden psyykkisen suorituskyvyn tukemiseen pitäisi panostaa

nykyistä enemmän. Suurimmiksi haasteiksi psyykkisen valmennuksen puuttumisessa koettiin ajalliset ja taloudelliset resurssit sekä lajivalmentajien osaamisen puute.

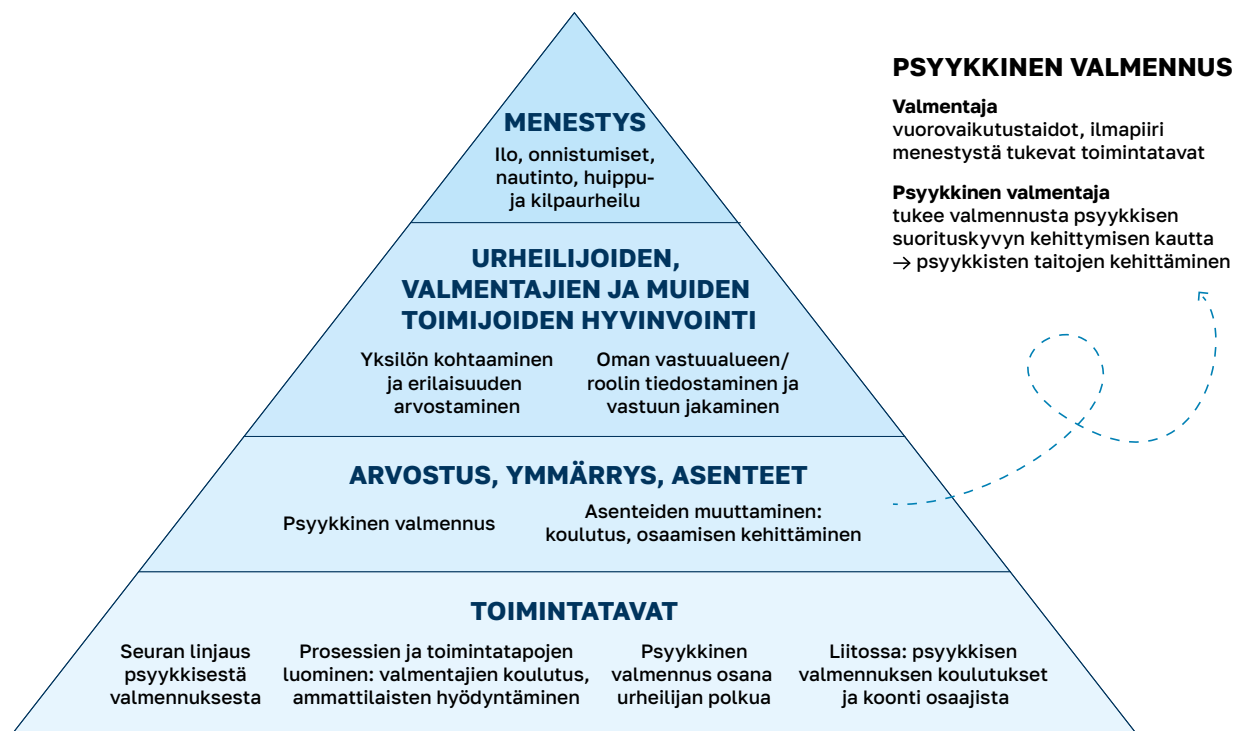


Kuva 24. Kyselytutkimuksen kuvaaja siitä, millaisia asenteita urheilijoilla on psyykkistä valmennusta kohtaan lajissa.

Tutkimuksen temaattisen analyysin mukaan urheilijoiden kokemat psyykkiset haasteet liittyvät useimmiten pelko- ja jännitystiloihin sekä itseluottamukseen. Pelot liittyvät taitoharjoitteluun liittyviin pelkoihin kuten stunti- tai akrobatiapelkoihin sekä koettuun epäonnistumisen pelkoon. Jännitystilat liittyvät useimmiten kilpailutilanteisiin. Itseluottamuksen haasteet liittyvät urheilijoiden epävarmuuden kokemuksiin omasta osaamisesta ja huonommuuden tunteeseen liittyen joukkueen muihin urheilijoihin.

Vinkit valmentajille psyykkisesti vahvan urheilijan kasvattamiseen

1. Luo harjoitteluympäristöön keskustelukulttuuri ja ilmapiiri, jossa voi epäonnistua turvallisesti.
2. Harjoitella lajitaitoja progressiivisesti ja kuvataan urheilijoille taidonoppimisen vaiheet.
3. Asettakaa urheilijoiden kanssa välitavoitteita ja selkeitä määräaikoja sekä toimenpiteitä lajitaitojen valmistumiselle.
4. Lisätkää esiintymis- ja kilpailuohjelmiin vain valmiita elementtejä, joilla todennäköisesti voidaan saavuttaa ehjä kokonaisuus.
5. Opeta urheilijoita ajattelutaitojen hallintaan ja ohjelmoi niiden harjoittelu osaksi kausisuunnitelmaa.
6. Pyydä seuralta tukea ja osallistu valmennustoiminnan rakenteiden kehittämiseen



Kuva 25. Psyykkisen valmennuksen toimenpiteet lajikultuurissa kyselytutkimuksen mukaan

Psyykkiset taidot cheerleadingissa

Kyselytutkimuksessa pyydettiin vastaajia arvioimaan cheerleadingin tärkeimmät psyykkisen ominaisuudet. Vastaaminen tehtiin 5-portaisella Likert asteikolla, joissa ääripäinä olivat "ei tärkeä" ja "erittäin tärkeä". Vaihtoehtoisiksi annettiin 18 eri psyykkistä ominaisuutta ja molemmissa viiteryhmissä nousi esiin viisi merkittävintä ominaisuutta.

Viisi tärkeimmäksi arvoitettua psyykkistä ominaisuutta ja/tai taitoa

Valmentajat		Urheilijat	
Itseluottamus	87,5 %	Itseluottamus	84,1 %
Pettymysten sietokyky ja käsittely	84,4 %	Sinnikkyys	78,8 %
Motivaatio	84,4 %	Motivaatio	77,9 %
Suorituksen loppuun saattaminen	82,8 %	Suorituksen loppuun saattaminen	77,0 %
Jännityksen ja pelkotilojen käsittely	78,1 %	Jännityksen ja pelkotilojen käsittely	68,1 %

Taulukko 4. Tutkimuksen mukaan Likert asteikolla viisi eniten arvoitettua ominaisuutta

Esimerkki psyykkisen valmennuksen vastuunjaosta

Lajivalmentaja vastaa arjen valmennustilanteissa:

- vuorovaikutustaidot: yksilön kohtaaminen
- ilmapiiri: menestystä tukevat toimintatavat
- tavoitteen asettelu: motivaatio
- suhtautuminen kilpailemiseen, onnistumisiin ja epäonnistumisen mahdollisuuksiin
- kyky tukea urheilijan ajattelun, toiminnan ja tunteiden säätelyn taitoja

Psyykkinen valmentaja: tukee valmennusta psyykkisen suorituskyvyn kehittymisen kautta

- psyykkisten taitojen kehittäminen
- psyykkisen suorituskyvyn optimointi
- yksilöllisten haasteiden selvittäminen

Kaikki valmentaminen on psyykkistä valmennusta. Hyvinvoivat urheilijat, jotka pystyvät tietoisesti kehittämään psyykkisiä taitojaan onnistuvat useammin ja saavuttavat myös tavoitteitaan.

RYHMÄILMIÖT JOUKKUELAJIN VALMENTAMISESSA

Valmennuspedagogiikka cheerleadingissa

Käsitykset ja odotukset urheiluvalmennuksesta ovat muuttuneet viime vuosikymmenten aikana paljon. Tarkan lajituntemuksen lisäksi valmentajalta vaaditaan yhä enemmän urheilijatuntemusta ja vahvoja ihmissuhdetaitoja. Valmennuspedagogiikalla tarkoitetaan valmentajan ymmärrystä lajin vaatimuksista, ihmissuhde- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä itsensä kehittämisen taitoja. Pedagoginen osaaminen ja käytännön työ voidaan karkeasti jakaa kolmeen osa-alueeseen: suunnittelu, toiminnan toteutus ja toiminnan arviointi.

Cheerleadingissa joukkuekoot ovat suuria, mikä asettaa valmentajan pedagogisen haasteen eteen - kuinka huomioida ja oppia tuntemaan kaikki urheilijat sillä tasolla, mikä olisi optimaalisinta tavoitteiden saavuttamisen kannalta? Yhdessä joukkueessa on eri ikäisiä ja täten myös eri oppimisvalmiuksilla varustettuja urheilijoita, joiden tarpeet oppimiseen liittyen valmentajan tulisi pystyä yksilöllisesti huomioimaan.

Suomen Cheerleadingliiton teettämän lajikulttuurikyselyn (Taloustutkimus Oy, 2019) perusteella valmentajat nähdään cheerurheilijoiden silmin positiivisina ja kannustavina. Harrastajien mukaan valmentajat myös onnistuvat hyvän harjoitusilmapiirin luomisessa. Sen sijaan kehitettävää harrastajat näkivät valmentajan henkilökohtaisen suhteen luomisessa harrastajiin ja harrastajien riittävässä huomioimisessa.

Ryhmänhallinta ja joukkueen ryhmäyttäminen

Cheerleadingvalmentajalta vaaditaan vahvoja ryhmänhallintataitoja. Valmentajat ovat cheerleadingjoukkueissa keskimäärin nuoria (tarkka tieto ja lähde lajikulttuurikysely) ja kokemusta ryhmänhallinnasta ei ennen valmentamisen aloittamista välttämättä ole. Isommissa joukkueissa valmentajia on kuitenkin useampi ja yksittäinen valmentaja on harvemmin vastuussa koko joukkueesta. Valmennustiimien valinnassa on syytä huomioida se, että kokemattomammat valmentajat saisivat ensimmäiset valmennusvuotensa valmentaa kokeneempien valmentajien kanssa, jolloin ryhmänhallintataitoja voi oppia pidempään valmentaneelta.

Ryhmänhallinta on ennen kaikkea turvallisen oppimisympäristön luomista. Se on rajojen ja sääntöjen asettamista ja niiden seuraamista, joukkueen ryhmäyttämistä ja myös omaa tutustumista urheilijoihin. Valmentajan toimii esimerkkinä valmentavilleen ystävällisestä ja rakentavasta puhe-tyylistä, jonka varaan joukkueen toimintakulttuuri osin rakentuu. Valmentajan tulee olemuksellaan ja puheillaan viestiä sitä, että hän on turvallinen ja luotettava toimija urheilijoille.

Ryhmän hallintaa voidaan tarkastella kehitysvaiheiden kautta:

Muodostuminen (forming): Ryhmä tutustuu ja sääntöjä luodaan.

Kuohunta (storming): Konflikteja voi syntyä, ja johtajuus muotoutuu.

Normittaminen (norming): Ryhmä kehittää yhteistyötä ja normeja.

Suorittaminen (performing): Ryhmä toimii tehokkaasti.

Lopetus (adjourning): Ryhmä hajoaa tai siirtyy muihin tehtäviin.

Ryhmän kehitysvaiheet (Tuckman, 1965; Tuckman & Jensen, 1977)

Urheilijan arvioiminen ja palautteenanto

Cheerleadingissa kilpaillaan joukkueesta, ikäryhmästä ja tasosta riippuen noin 3–5 kertaa vuodessa. Kilpailut painottuvat kevätkaudelle ja joukkueiden pääkilpailut ajoittuvat usein huhti-kesäkuu- akselille. Valmentaja on vastuussa isoista päätöksistä mitä tulee yksittäisen urheilijan mahdollisuuteen kilpailla. Jokainen harrastaja ja urheilija lähtökohtaisesti urheilee sillä tavoitteella, että itse pääsee kilpailemaan mahdollisimman paljon. Silti joukkuekoosta riippuen, niin kutsutussa varaurheilijan roolissa, on aina noin 1–8 urheilijaa kilpailua kohden, kun kilpailevaan kokoonpanoon mahtuu cheerleadingissa maksimissaan 24 urheilijaa. Lasten ryhmissä varaurheilijoiden määrää on rajoitettu kilpailusääntöjen ilmoittautumislomakkeen osalta sekä lasten liikunnan linjauksissa.

Lajikulttuurikyselyn (SCL, 2019) perusteella urheilijat toivovat parannusta joukkueisiin valitsemisen käytäntöihin sekä varaurheilijoiden toimintaan. Varaurheilijuus on monesti iso pettymys urheilijalle, koska se vaikuttaa kilpailemisen lisäksi myös harjoitteluarkeen. Varaurheilija voi kokea olevansa ulkopuolinen joukkueessa, koska ei pääse samalla tavalla osalliseksi joukkueen toimintaan. Varaurheilijan motivaatio voi olla harjoitus- ja kilpailukauden aikana koetuksella, mikä vaatii valmentajalta paljon herkkätunteisuutta ja tukena olemista.

Osa valmennuspedagogiikkaa on se, miten valmentaja arvioi urheilijoitaan ja antaa heille palautetta. Käytössä tulisi olla monipuolisesti erilaisia arviointimenetelmiä, jotka perustuvat monipuolisesti kerättyyn tietoon urheilijoista ja valmentajan havaintoihin. Koulu- maailmassa käytetään termejä summatiivinen ja formatiivinen arviointi (Atjonen 2019, 31), jossa summatiivisella arvioinnilla tarkoitetaan esimerkiksi koe- ja todistusarviointeja. Formatiiivisella puolestaan oppimisen aikaista arviointia ja palautteenantoa. Formatiiivisen arvioinnin keskeinen tehtävä on ohjata, kannustaa ja tukea oppimista sekä edistää itse- ja vertaisarviointin taitoja, kun taas summatiivisen arvioinnin tavoitteena on havainnollistaa edistymistä suhteessa asetettuihin tavoitteisiin (Opetushallitus, 2016).

Urheilijavalinnat joukkueeseen ja kilpailukokoonpanoon

Valmentajan yksi keskeisistä tehtävistä on valita urheilijat joukkueeseen, määrittää heidän roolinsa sekä valita kilpailukokoonpano. Valmentajan on syytä muistaa, että hänellä on suuri valta voidessaan päättää asioista, jotka vaikuttavat yksittäisen urheilijan hyvinvointiin kauden aikana ja koko urheilu-uran aikana. Siksi on tärkeää, että valintaprosessit ovat suunnitelmallisia ja perustuvat monipuolisiin arviointimenetelmiin, jotka ovat perusteltavissa urheilijoille ja vanhemmille. Arvioinnissa on syytä käyttää koulumaailmassa tuttua summatiivista ja formatiivista arviointia. Esimerkkejä summatiivisesta arvioinnista cheerleadingissa voisivat olla muun muassa fysiikkatestitulokset, lajitaitojen ja kilpailutilanteiden onnistumisprosenttien seuranta sekä läsnäolon seuranta. Formatiiivinen arviointi cheerleadingissa näkyy esimerkiksi videoiden näyttämisenä suorituksista ja palautteen antamisena joukkue- tai yksilötasolla. Sen tavoitteena on havainnollistaa urheilijalle mitä hänen on tarkoitus oppia, mitä hän on jo oppinut ja miten hän voisi edistää omaa oppimistaan ja parantaa suoriutumistaan.

On tärkeää, että valmentaja on johdonmukainen ja selkeä joukkuetta ja kilpailukokoonpanoa valittaessa. Urheilijan on oikeus tietää, mitä odotuksia hänelle on ja mitä häneltä vaatii,

että hän saavuttaa paikan kilpailukokoonpanossa. Tämä vaatii kahdenkeskistä selkeää kommunikointia valmentajan ja urheilijan välillä. Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteorian mukaan ihmisen sisäisen motivaation ja hyvinvoinnin kannalta keskeisiä ovat kolme psykologista perustarvetta, jotka ovat koettu autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Autonomialla tässä kontekstissa tarkoitetaan sitä, että urheilijalla on päätäntävaltaa ja mahdollisuus vaikuttaa omaan urheiluun. Jos urheilija ei tiedä, mitä odotuksia ja vaatimuksia hänellä on suhteessa kilpailukokoonpanoon, häneltä samalla evätään vaikutusmahdollisuus omaan kilpailemiseen. Tämä puolestaan voi heikentää urheilijan motivaatiota olla joukkueessa ja urheilla.

Decin ja Ryanin (1985) itseohjautuvuusteorian pohjalta tarkasteluna on oleellista, millaiset kehittymismahdollisuudet valmentaja onnistuu luomaan varaurheilijoille. On tärkeää huomioida, miten yhteenkuuluvuutta onnistutaan edistämään huolimatta siitä, että osa joukkueen urheilijoista ovat kilpailukokoonpanossa ja osa eivät. On tärkeää, ettei varaurheilu automaattisesti tarkoita pienempiä toistomääriä harjoituksissa ja sen kautta sitä, että kehitys hidastuu. Ideaalitulanteessa varaurheilijoiden kanssa pystytään laatimaan suunnitelmat ja tavoitteet henkilökohtaiselle kehittymiselle ja pohtimaan ratkaisut sille, että toistomäärä lajitekniikoissa pysyy samana, kuin muillakin. Varaurheilu voidaan nähdä myös mahdollisuutena. Silloin voi olla esimerkiksi aikaa kehittää sellaisia ominaisuuksia tai osa-alueita, joihin kilpailukokoonpanoon kuuluvalla urheilijalla ei välttämättä olisi aikaa. Sen harjoittelun suunnitteluun ja ohjaamiseen tulee roolittaa joku valmennustii-min henkilö erikseen.

Yhteenkuuluvuuden tunteen varmistamiseksi on todennäköistä, että joukkueen kanssa on syytä keskustella eri rooleista ja siitä, miten kaikki saadaan tuntemaan kuuluvuutta joukkueeseen. Ne tilanteet, joissa selkeästi erotellaan varaurheilijat ja kilpailevat urheilijat toisistaan, tulee minimoida. Parhaassa tilanteessa ulkopuolinen ei pysty edes huomaamaan harjoituksissa, kuka kuuluu kilpailevaan kokoonpanoon ja kuka ei. Joukkuehengen vahvistaminen harjoitusten ulkopuolella vahvistaa myös kuuluvuuden tunnetta ja lisää niitä tilanteita joukkueen kesken, jossa urheilijaa ei "arvoteta" hänen taitojensa tai ominaisuuksiensa perusteella.

LAJIANALYYSIN JALKAUTTAMISUUNNITELMA JA JATKO-OSIEN JULKAISU

Jalkauttamissuunnitelma

Lajianalyysi julkaistaan osa-aluekohtaisesti Cheerleadingliiton verkkosivuilla vapaasti käytettäväksi. Päivitykset tehdään verkkosivuille ja master-versioon. Lajianalyysiä jalkautetaan aihealue kerrallaan Cheerleadingliiton verkostoissa, aluekiertueella sekä valmentajakoulutuksissa. Analyysistä tehdään aihekohtaisia nostoja Cheerleadingliiton viikkokirjeisiin ja sosiaalisen median julkaisuihin. Lajianalyysi toimii valmentaja- ja seurakoulutusten yhtenä tietopohjana.

Lajianalyysi toimii maajoukkuetoiminnan, valmennuskeskusten, urheiluoppilaitosten ja -akatemioiden cheerurheilijoiden valmennuksen viitekehyksenä.

Lajianalyysiin jatko-osien julkaisu

Cheerleading kehittyy edelleen jatkuvasti ja tutkimusaineistoa saadaan vuosittain lisää. Lajianalyysi on päivittyvä dokumentti Cheerleadingliiton strategiakauden 2024–2028 aikana. Seuraavien osioiden on tarkoitus valmistua kahden seuraavan vuoden aikana suuntaantavien teemojen mukaisesti.

Cheerleadingin kilpailusuorituksen osa-alueiden analyysi, 2026

- Stuntit
- Pyramidit
- Heitot
- Akrobatia
- Huuto

Biomekaniikka cheerleadingin lajiliikkeissä, 2027

- Lajin tyypilliset liikesuunnat
- Vertikaalinen ja horisontaalinen nopeus
- Rotaatiot
- Nostomekaniikka
- Tasapaino ja painopisteen hallinta
- Voiman ja vääntömomentin hallinta
- Iskukuormituksen hallinta

Cheerleadingin fysiologinen kuormitus ja siihen liittyvät kehon järjestelmät, 2028

- Energiantuottojärjestelmät
- Hermo- ja lihasjärjestelmät
- Sydän- ja verenkiertoelimistö
- Hengityselimistö
- Hormonaaliset vasteet

Atjonen, P. (2019). Arviointi oppimisen ja pedagogisen kehittämisen välineenä. Teoksessa Atjonen, P., Laivamaa, H., Levonen, A., Orell, S., Saari, M., Sulonen, K., Tamm, M., Kamppi, P., Rumpu, N., Hietala, R., & Immonen, J. (2019). Että tietää missä on menossa. Oppimisen ja osaamisen arviointi perusopetuksessa ja lukiokoulutuksessa. The publications of the Finnish Education Evaluation Centre.

Bishop, D., Girard, O., & Mendez-Villanueva, A. (2011) Repeated-Sprint Ability – Part II: Recommendations for Training. **Sports Medicine**, 41(9), 741–756.

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009) Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

Buchheit, M. (2014) Monitoring Training Status with HR Measures: Do All Roads Lead to Rome? **Frontiers in Physiology**, 5, 73.

Chidi-Ogbolu, N., & Baar, K. (2019) Effect of Estrogen on Musculoskeletal Performance and Injury Risk. **Frontiers in Physiology**, 9, 1834.

Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011) Developing Maximal Neuromuscular Power: Part 2 – Training Considerations for Improving Maximal Power Production. **Sports Medicine**, 41(2), 125–146.

De Bosscher, V., Shibli, S., Westerbeek, H., & Van Bottenburg, M. (2015) The Global Sporting Arms Race: An International Comparative Study on Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success. **Sport in Society**, 18(2), 228–251.

Donovan, K., & Spencer, K. (2019). Fatigue, complexity and technical execution in cheerleading. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(3), 668–673.

Gabbett, T. J. (2016) The Training-Injury Prevention Paradox: Should Athletes Be Training Smarter and Harder? **British Journal of Sports Medicine**, 50(5), 273–280.

Gabbett, T. J. (2016). The training–injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>

Gavanda, S., Foster, T., Wievelhove, T., Zinner, C., & Lange, M. (2025). Physical fitness, body composition, and training background of elite cheersport athletes. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 55, 491498

Gavanda, S., Riddell, S., Lubiak, S. M., Tiralla, G., Foster, T., Tamulevicius, N., Quittmann, O., Lange, M. & Zinner, C. (2025). Physiological responses of elite cheerleaders during training and simulated competition routines. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 20(3), 355362.

Gavanda, S., von AndrianWerburg, C., & Wiewelhove, T. (2023). Assessment of fatigue and recovery in elite cheerleaders prior to and during the ICU World Championships. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5:1105510

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016) Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.

International Cheer Union, https://www.cheerunion.eu/wp-content/uploads/2019/12/2020_levels_0-6_skills.pdf

Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., ... & Beckmann, J. (2018) Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240–245.

Kerr, Z. Y., Lynall, R. C., Mauntel, T. C., Dompier, T. P. (2017). Epidemiology of injuries in cheerleading: 2004–2013. The American Journal of Sports Medicine, 45(13), 3315–3323. <https://doi.org/10.1177/0363546517720196>

Liikuntaneuvosto, <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LII-TU-2024-raportti.pdf>

Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., ... & Urhausen, A. (2013) Prevention, Diagnosis, and Treatment of the Overtraining Syndrome: Joint Consensus Statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(1), 186–205.

Mental Training with Youth Sport Teams: Developmental Considerations & Best Practice Recommendations (Vissek et al., 2013)

Milewski, M. D., Skaggs, D. L., Bishop, G. A., Pace, J. L., Ibrahim, D. A., Wren, T. A. L., & Barzdukas, A. (2014). Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes. Journal of Pediatric Orthopaedics, 34(2), 129–133. <https://doi.org/10.1097/BPO.0000000000000151>

Mozaiq Sports. (2024). Integral physical conditioning for young athletes [Instagram post]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/DQ4f93-iGV6/>

Mujika, I., & Padilla, S. (2000) Detraining: Loss of Training-Induced Physiological and Performance Adaptations. Part I: Short-Term Insufficient Training Stimulus. *Sports Medicine*, 30(2), 79–87.

Olusoga, P., Butt, J., Hays, K., & Maynard, I. (2019) Coach Burnout: A Scoping Review. *International Sport Coaching Journal*, 6(1), 42–62.

Opetushallitus. (2016). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.

Sands, W. A., McNeal, J. R., & Jemni, M. (2016) Training Principles and Issues for Elite Gymnasts: A Review. *Sports Medicine*, 46(5), 687–703.

Soligard, T., Myklebust, G., Steffen, K., Holme, I., Silvers, H., Bizzini, M., Junge, A., Dvorak, J., Bahr, R., & Andersen, T. E. (2008). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. BMJ, 337, a2469. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2469>

Issurin, V. (2010) New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206.

Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016) The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449.

Suomen Cheerleadingliitto, https://www.scl.fi/app/uploads/2025/02/2025_ECU_competition_rulebook.pdf

Suomen Cheerleadingliitto, <https://www.scl.fi/kilpailut/kilpailukalenteri/>

Suomen Cheerleadingliitto, <https://www.scl.fi/kilpailut/saannot/ikarajat/>

Suomen Cheerleadingliitto, <https://www.scl.fi/liitto/arvot-ja-strategia/>

Suomen Cheerleadingliitto, <https://www.scl.fi/valmennusosaaminen/urheilijan-polku-maajoukkueeseen/>

Suomen Cheerleadingliitto, <https://www.scl.fi/valmennusosaaminen/valmennuslinjaus/>

Suomen Cheerleadingliitto, <https://www.scl.fi/valmennusosaaminen/harjoitettavuuskar-toitukset/>

Taloustutkimus Oy. (2019). Suomen Cheerleadingliitto Lajikulttuurikysely 2019. Tutkimusraportti. 31.1.2020.

Terveurheilija.fi Terveurheilija.fi <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/psyhykinen-valmennus/>

Timmerman E., de Water J., Kachel K., Reid M., Farrow D., & Savelsbergh G. (2015). The effect of equipment scaling on children's sport performance: the case for tennis. Journal of Sports Sciences, 33:10, 1093–1100.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019) Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.



© Suomen Cheerleadingliitto ja
Suomen urheiluopisto Vierumäki 2025