

URHEILIJAN POLKU



**FIN
CHEER**

2024 SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO RY

SISÄLLÖT

- Ikäryhmän painopisteet
- Taitosuositukset
- Fyysiset ominaisuudet
- Psyykinen valmennus
- Sosiaaliset taidot
- Roolitus (stunttiryhmän nostopaikka)
- Harjoittelun painotus, lajiharjoittelun osuus
- Kokonaisliikuntamäärä ja omatoimiharjoittelun osuus
- Harjoitusmäärät
- Ryhmäkoot ja valmennuksen suunnittelu
- Valmentajan rooli
- Kilpaileminen
- Testaus
- Valmennuksen tukitoimet
- Urheilijaksi kasvu
- Kodin, seuran ja lajiliiton rooli
- Koulu ja opiskelu
- Olosuhteet

Ikäryhmä	4-7v. Mikrot	8-11v. Minit	11-14v. Youth	15-19v. Juniorit	Yli 18v. Aikuiset
Ikäryhmän painopiste	Varhaislapsuusvaihe <ul style="list-style-type: none"> • Leikkien ja pelien kautta paljon liikettä ja motoristen perustaitojen harjoittelua • Kasvatuksellisuus osana ohjaamista • Onnistumiset, positiivisuus ja ryhmässä toimiminen • Lajiliikkeisiin tutustumista 	Lapsuusvaihe <ul style="list-style-type: none"> • Paljon monipuolista liikumista ja lajin perustaitojen hallintaa • Nopeus- ja ketteryysominaisuuksien painotus • Onnistumiset, positiivisuus ja lajirakkauden synnyttäminen • Joukkueessa toimiminen 	Nuoruusvaihe <ul style="list-style-type: none"> • Tavoitteellisesta harjoittelusta innostuminen, sisäisen motivaation tukeminen • Laajan lajitaitovalikoiman saavuttaminen • Kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdyksen aikana 	Valintavaihe <ul style="list-style-type: none"> • Laajan lajitaitovalikoiman ylläpito ja omien lajitaitovahvuuksien/roolitusten tunnistaminen • Kilpaurheilun vaatimusten ymmärtäminen • Voimantuoton vaatimukset kasvun seurauksena ja lajivaatimusten tukena 	Huippuvaihe <ul style="list-style-type: none"> • Aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen (kaksoisuran tukeminen) ja arvokilpailutasolla kilpaileminen • Kuormituksen ja palautumisen oikea suhde • Maajoukkue-tason tekniikan, fysiikan ja mentaliteetin tavoittelemisen

	Varhaislapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
Taito-suositukset	<p>Taito</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikunnan perustaitojen harjoittelu • Yleistaitavuutta tukeva liikunta: muut lajit, leikit, pelit • Ketteryys ja lajitaitoihin tutustuminen • Rytmikkaan tutustuttaminen • Oman liikkeen vaikutukset toiseen tai ryhmään (tukeminen, hidastaminen) 	<p>Taito</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikunnan perustaitojen vahvistaminen ja yhdistely • Lajin perusliikkeiden hallinta ja yhdistely • Akrobatian perustaitojen monipuolinen hallinta levelin mukaisesti • Kaikki taidon osa-alueet harjoittelussa • Oman liikkeen vaikutukset toiseen tai ryhmään (nostaminen, tukeminen, hidastaminen, koppaaminen) 	<p>Taito</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaikeampien lajiliikkeiden kehittäminen (levelin) taitotason mukaan • Paljon laadukkaita toistoja ja perustaitojen vakiointi • Kaikki taidon osa-alueet harjoittelussa • Yksilöllisen kehityksen edistäminen akrobatiataidoissa • Liikeilmaisun tuominen osaksi harjoittelua 	<p>Taito</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yksilöllinen levelin maksimitaitojen tavoittelu progression mukaisesti stunteissa, pyramideissa ja heitoissa • Akrobatiassa oman huipputason saavuttaminen • Paljon laadukkaita toistoja • Mukautumiskyky ja erilaiset variaatiot lajiliikkeistä • Liikeilmaisun kehittäminen 	<p>Taito</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saavutettujen akrobatiataitojen ylläpito turvallisesti • Stunteissa, pyramideissa ja heitoissa huipputason saavuttaminen • Liikkeiden monipuolinen variointikyky ja kehittäminen • Liikeilmaisun, esittämisen ja eläytymisen hallinta
Fyysiset ominaisuudet	<p>Liikkuvuusharjoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monipuoliseen liikkumiseen ja leikkiin tarvittavat liikeradat • Liikkuvuutta lisäävät tai ylläpitävät asennot ja dynaamiset liikkeet tutuiksi molemminpuolisesti 	<p>Liikkuvuusharjoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarkoituksenmukainen passiivisen ja aktiivisen liikkuvuusharjoittelun määrän lisääminen kaikissa raajoissa, hartioissa ja lantion alueella, kaikkiin suuntiin • Selän liikkuvuusharjoittelussa erityishuomio 	<p>Liikkuvuusharjoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikkuvuusharjoittelun ylläpito tai lisääminen yksilöllisesti ja roolin mukaisesti • Edelleen huomioiden erityisesti lantion ja hartioiden monipuolisen liikkuvuuden kehittäminen 	<p>Liikkuvuusharjoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikkuvuusharjoittelun ylläpito tai lisääminen yksilöllisesti ja roolin mukaisesti • Liikkuvuusominaisuudet mahdollistavat taloudellisen, tehokkaan ja joustavan kehon liikkeen 	<p>Liikkuvuusharjoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikkuvuusominaisuuksien ylläpito • Lisääntyneen kuormituksen huomiointi voima- ja liikkuvuusominaisuuksien mahdollistavien taloudellisten, tehokkaan ja joustavan kehon liikkeen sekä

	<p>Nopeus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketteryys- ja koordinaatioharjoitteita joka harjoituksessa leikin kautta • Ketteryysradalla tai leikeissä pomput, hyppely, juoksu, suunnanvaihdot jne. 	<p>tarkoituksenmukaisuuden ja turvallisuuteen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lapsilähtöinen ja turvallinen eteneminen <p>Nopeus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita jokaisessa harjoituksessa lapsiystävällisin keinoin • Liikenopeus, hermoston aktivointi (suunnanmuutokset ja eri liikkumistavat) 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikkuvuusominaisuudet ovat tasolla, joka mahdollistaa taloudellisen, tehokkaan ja joustavan kehon liikkeen kaikkiin liikesuuntiin • Osana alku- ja loppuverryttelyä läpi kauden sekä erillistä monipuolista liikkuvuusharjoittelua itsenäisesti painopisteajanjaksona <p>Nopeus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yleinen nopeustaitavuus • Akrobatiaan vaadittava nopeus • Nopeusominaisuudet ylä- keski- ja alavartalo huomioiden • Huomiona asianmukainen palautumisaika toistojen välillä 	<ul style="list-style-type: none"> • Osana alkuverryttelyä läpi kauden sekä erillistä liikkuvuus- ja lihastasapainoharjoittelua tarpeen mukaan • Erityisesti lantion ja hartioiden monipuolisen liikkuvuuden ylläpito <p>Nopeus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siirtyminen yleisestä nopeudesta lajinomaiseen nopeuteen ja sen kehittäminen • Akrobatiaan, heittoihin ja stunteihin vaadittava räjähtävä nopeus 	<p>tehokkaan palautumisen</p> <p>Nopeus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lajinomaisen nopeustaitavuus • Akrobatiaan ja heittoihin vaadittava räjähtävä nopeus
--	--	---	---	--	--

	Varhaislapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
	<p>Voima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehonhallinta ja tasapaino • Monipuolinen kaikkien lihasryhmien perusvoiman kehittyminen monipuolisen liikkumisen seurauksena • Esim. hyppely, kiipeäminen, roikkuminen, kyykky, vetäminen, työntäminen, oman painon kannattelu käsillä 	<p>Voima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehonhallinta, perusvoima • Huomion kiinnittäminen harjoittelun monipuolisuuteen • Keskivartalovoiman progressiivinen kehittäminen innostavasti • Lajinomaiseen kestovoima ja nopeusvoima-harjoitteluun tutustuttaminen ja innostaminen • Hyvään ponnistus- ja alastulotekniikkaan vaadittava voima (kontrolli) sekä oman ja toisen painon kannattelu käsillä 	<p>Voima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lajinomainen kesto- ja nopeusvoima • Keskivartalonhallinnan ja -voiman kehittäminen • Ponnistusvoima ja räjähtävyys • Voimaharjoittelu harjoitusolosuhteiden puitteissa ja harjoitusten lomassa suorituskyvyn parantamiseksi urheilijakohtaiset tarpeet huomioiden 	<p>Voima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lajinomainen kesto- ja nopeusvoima • Keskivartalonhallinnan ja -voiman kehittäminen (lisäpainoja hyödyntämällä) • Ponnistus- ja nostovoiman ja räjähtävyyden kehittäminen tarkoituksenmukaisilla plyometrisillä ja nopeusvoimaharjoituksilla • Monipuolinen voimaharjoittelu lisäpainoilla nostotekniikoita varten hyödyntäen painonnoston osaharjoitteita • Maksimivoimaliikkeisiin tutustuminen • Apuliikkeet ehkäisemään loukkaantumisia, urheilija- ja roolikohtaisesti. Lihastasapainon huomioiminen harjoittelussa. 	<p>Voima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lajinomainen kestovoiman ja nopeusvoiman kehittäminen ja ylläpito • Lihastasapainon huomioiminen • Keskivartalonhallinnan ja -voiman kehittäminen lisäpainoja hyödyntämällä • Maksimivoiman kehittäminen • Monipuolinen voimaharjoittelu lisäpainoilla nostotekniikoita varten hyödyntäen painonnoston osaharjoitteita

	<p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> Leikin ja arkiliikkumisen kautta, omaehtoinen päivittäinen liikkuminen ja ulkoilu lasten liikuntasuosittelun mukaisesti 	<p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> Monipuolinen omaehtoinen liikkuminen lajiharjoitusten ulkopuolella Väsymykseen asti harjoittelu ja ponnistelu, hengästymistä ja sykkeen kohotusta Intensiteetin ylläpitämistä harjoituksissa (esim. vähemmän passiivista odottelua ja tehokkuus) 	<p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> Kestävyysharjoittelu tukemaan harjoituksissa ja leireillä jaksamista Lajinomaisen maksimikestävyys, jotta kilpailuissa helpompi suoriutua laadukkaasti läpi ohjelman Väsymykseen asti harjoittelu ja ponnistelu, hengästymistä ja sykkeen kohotusta Juoksutekniikkaan huomiota Piip tms. testaus 	<p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> Kestävyysharjoittelu tukemaan harjoituksissa ja leireillä jaksamista Intervalliharjoittelu parantamaan lajisuoritusta (lajinomaisen maksimikestävyys & anaerobisen kapasiteetin kehittäminen) Lenkkeily, uinti ja /tai pyöräily Piip tms. testaus 	<p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> Peruskestävyysharjoittelu palautumiseen ja loukkaantumisten ehkäisyyn. Lajinomaisen maksimikestävyys Yli 50 ml/kg/min VO_{2max} tavoiteltavaa (18v N taso 10 piip-testissä)
<p>Psyykinen valmennus</p>	<p>Psyykinen valmennus</p> <ul style="list-style-type: none"> Itseluottamuksen tukeminen Omien vahvuuksien kuuleminen Keskittymistaitojen harjoittelu (esim. valmentajan kuuntelu) Esiintymisestä positiivisten kokemusten saaminen 	<p>Psyykinen valmennus</p> <ul style="list-style-type: none"> Onnistumisten kokeminen ja epäonnistumisista puhuminen Keskittymistaidot harjoitus- sekä kilpailutilanteissa Itsearviointitaitojen harjoittelu Esiintymistilanteet ja valmistautuminen tutuiksi 	<p>Psyykinen valmennus</p> <ul style="list-style-type: none"> Onnistumisten kokeminen ja itseluottamuksen vahvistaminen Minäkuvan muodostuminen ja yksilön identiteetin tukeminen Itsearviointitaitojen kehittäminen Epäonnistumisten käsitteleminen 	<p>Psyykinen valmennus</p> <ul style="list-style-type: none"> Onnistumisten kokeminen ja itseluottamuksen vahvistaminen Minäkuvan muodostuminen ja yksilön identiteetin tukeminen Itsearviointitaitojen kehittäminen Epäonnistumisten käsitteleminen ja 	<p>Psyykinen valmennus</p> <ul style="list-style-type: none"> Oman arvomaailman kartoittaminen: <i>Millainen on oma motivaatio, tahto ja intohimo menestyä?</i> Psyykkisen suorituskyvyn optimoinnin merkityksen ymmärtäminen

		<ul style="list-style-type: none"> • Pienryhmäkeskustelut säännöllisesti 	<ul style="list-style-type: none"> • Tavoitteenasettelun ymmärtäminen • Psyykkisen suorituskyvyn ymmärtäminen osana harjoittelua sekä kilpailusuoritusta: tarpeiden tunnistaminen 	<p>ymmärtäminen osaksi kehitystä</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tavoitteenasettelun ymmärtäminen. Urheilija osaa asettaa itselleen tavoitteita yhdessä valmentajan kanssa, esim. SMART-tavoitteet. • Psyykkisen suorituskyvyn ymmärtäminen osana harjoittelua sekä kilpailusuoritusta: tarpeiden tunnistaminen ja tilanteiden käsittely psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden avulla 	<p>kokonaisvaltaiselle suoriutumiselle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urheilija- sekä muun elämän identiteetin tukeminen. <i>(Urheilu-uran jälkeisen elämän ja hyvinvoinnin tukeminen)</i> • Epäonnistumisten käsitteleminen ja ymmärtäminen osaksi kehitystä • Tavoitteenasettelun ymmärtäminen. Urheilija osaa asettaa itselleen tavoitteita itsenäisesti sekä yhdessä valmennustiimin kanssa, esim. SMART-tavoitteet. • Siviili- ja urheiluelämän tasapaino sekä elämän hallinnan taidot. <i>(Kaksoisura)</i> • Yksilöllisten asiantuntija- ja tukipalveluiden mahdollistaminen
--	--	---	---	---	---

<p>Sosiaaliset taidot</p>	<p>Sosiaaliset taidot</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmässä toimimisen malli tutuksi (miten ottaa toiset huomioon harjoitteluympäristössä, valmentaja sanoittaa, näyttää mallia ja mahdollistaa) Lasten osallistaminen päätöksen tekoon omalla tasollaan 	<p>Sosiaaliset taidot</p> <ul style="list-style-type: none"> Urheilija harjoittelee toimimista ryhmässä ja kilpailukokoonpanossa Urheilija ja valmentaja ymmärtävät joukkueen koostuvan yksilöistä, jotka ovat toisistaan erilaisia. Erilaisuuden rikkaus on mukana puheessa. Sosiaalisesti turvallisen harjoitusympäristön luominen urheilijoiden kanssa sovittujen yhteisten pelisääntöjen avulla Rakentavaan palautteen antoon tutustuttaminen valmentajapalautteen kautta Valmentaja on tietoinen rakentavasta palautteen antamisen mallista, joka tukee nuoren itsetuntemusta sekä itsevarmuutta 	<p>Sosiaaliset taidot</p> <ul style="list-style-type: none"> Urheilija osaa toimia ryhmässä ja kilpailukokoonpanossa Urheilija ja valmentaja ymmärtävät joukkueen koostuvan yksilöistä, jotka ovat toisistaan erilaisia. Erilaisuus nähdään rikkautena ja mahdollisuutena ja kommunikaatio toimii. Urheilija kokee olevansa joukkueen aktiivinen jäsen, jonka käyttäytymisellä ja toiminnalla on vaikutus koko joukkueen toimintaan Ryhmäkoheesion ja yhteishengen luominen kauden alussa ja sen tukeminen koko kauden läpi Sosiaalisesti turvallisen harjoitusympäristön luominen urheilijoiden kanssa 	<p>Sosiaaliset taidot</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmän erilaisuus ja eri roolit nähdään rikkautena ja mahdollisuutena Kommunikaatio joukkueessa on aktiivista, osallistavaa ja turvallista Urheilija on joukkueen aktiivinen jäsen ja ymmärtää kantavansa vastuuta yksilönä omasta toiminnastaan koko joukkueen menestykselle Ryhmäkoheesion ja yhteishengen luominen kauden alussa ja kauden läpi. Sosiaalisesti turvallisen harjoitusympäristön luominen urheilijoiden kanssa sovittujen yhteisten pelisääntöjen avulla Urheilijoiden osallistaminen 	<p>Sosiaaliset taidot</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmän erilaisuus ja eri roolit nähdään rikkautena ja mahdollisuutena Kommunikaatio joukkueessa on aktiivista, osallistavaa ja turvallista Urheilija on joukkueen aktiivinen jäsen ja ymmärtää kantavansa vastuuta yksilönä omasta toiminnastaan koko joukkueen menestykselle Ryhmäkoheesion ja yhteishengen luominen kauden alussa ja kauden läpi. Sosiaalisesti turvallisen harjoitusympäristön luominen urheilijoiden kanssa sovittujen yhteisten pelisääntöjen avulla Urheilijat tekevät paljon itseäni ja uraansa koskevia päätöksiä heille
----------------------------------	---	---	---	--	--

			<p>sovittujen yhteisten pelisääntöjen avulla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rakentavaan palautteen antoon tutustuttaminen valmentajapalautteen kautta • Valmentaja on tietoinen rakentavasta palautteen antamisen mallista, joka tukee nuoren itsetuntemusta sekä itsevarmuutta • Urheilija oppii vastaanottamaan palautetta • Kaverisuhteiden tärkeys korostuu. Urheilijat ystävystyvät toistensa kanssa tiiviimmin - toisaalta konflikteja saattaa ilmetä useammin • Nuori on altis kritiikille (varsinkin vertaisiltaan), joka vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon 	<p>päätöksen tekoon tukee autonomiaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valmennusjohdon, seuran ja kansallisen lajiliiton päätösten selittäminen ja perustelu urheilijoille tarpeen mukaan • Urheilijat ymmärtävät rakentavan palautteenannon mallin ja osaavat antaa toisilleen sekä valmennusjohdolle reilua palautetta. • Palaute voidaan nähdä positiivisessa valossa ja mahdollisuutena kehittyä sekä menestyä 	<p>annettujen tietojen perusteella</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valmennusjohdon, seuran ja kansallisen- sekä kansainvälisen lajiliiton päätösten selittäminen ja perustelu urheilijoille • Palaute urheilijan, joukkueen ja valmennusjohdon välillä on rakentavaa, toivottavaa ja menetystä edistävää • Joukkueen sosiaalinen älykkyyks ulottuu myös joukkueen ulkopuolelle kilpakumppanien, sisarjoukkueiden, sponsorien, lajiliiton, median ja seurahallinnon suuntaan
Roolit	<ul style="list-style-type: none"> • Kaikki opettelevat kaikkia stunttiryhmän rooleja 	<ul style="list-style-type: none"> • Kausikohtainen tutustuminen (väh. 2) stunttiryhmän rooliin ominaisuuksien mukaisesti (sivu- ja 	<ul style="list-style-type: none"> • Kausikohtainen kiinnittyminen johonkin stunttiryhmän rooliin ominaisuuksien 	<ul style="list-style-type: none"> • Ikäkausikohtainen vakiintuminen johonkin stuntti- ja pyramidiryhmän rooliin ominaisuuksien 	<ul style="list-style-type: none"> • Erikoistuminen johonkin stuntti- ja pyramidiryhmän rooliin ominaisuuksien mukaisesti (sivu- ja

		<p>päänostajan rooleissa osattava molemmat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaikkien stunttiryhmän roolien kokeileminen vähintään harjoitteissa • Kasvun seuraaminen (esim. pituus, kengän koko) • Vaihdot rooleissa kuuluvat valmentautumiseen 	<p>mukaisesti (sivu- ja päänostajan rooleissa osattava molemmat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaikkien stunttiryhmän roolien ylläpito lajitaidoissa väh.L1 • Kasvun seuranta (esim. pituus, kengän koko) • Vaihdot rooleissa tyypillisiä 	<p>mukaisesti (sivu- ja päänostajan rooleissa osattava molemmat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Väh. kahden stuntti- ja pyramidiryhmän roolin ylläpito lajitaidoissa väh. L2 • Kasvun ennuste (murrosiän eteneminen jne.) • Vaihdot rooleissa mahdollisia 	<p>päänostajan rooleissa osattava molemmat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Väh. kahden stunttiryhmän roolin ylläpito harjoitteissa ja lämmittelyissä • Vaihdot rooleissa harvinaisia • Vaihtotilanteissa asteittainen opettelu ja ominaisuuksien kehittäminen uuteen rooliin
Harjoittelun painotus	<p>PAINOTUS</p> <p>Yleis 80% Laji 20%</p>	<p>PAINOTUS</p> <p>Yleis 60% Laji 40%</p>	<p>PAINOTUS</p> <p>Yleis 50% Laji 50%</p>	<p>PAINOTUS</p> <p>Yleis 50% Laji 50%</p>	<p>PAINOTUS</p> <p>Yleis 30% Laji 70%</p>
Kokonaisliikuntamäärä - painotus	<p>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</p> <p>Ohjattu 10% Oma-toiminen 90%</p>	<p>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</p> <p>Ohjattu 30% Oma-toiminen 70%</p>	<p>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</p> <p>Ohjattu 40% Oma-toiminen 60%</p>	<p>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</p> <p>Ohjattu 40% Oma-toiminen 60%</p>	<p>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</p> <p>Ohjattu 60% Oma-toiminen 40%</p>
Harjoitusmäärät	<p>Varhaislapsuusvaihe</p> <p>Liikuntamäärä: väh. 1h/päivä</p>	<p>Lapsuusvaihe</p> <p>Liikuntamäärä: väh. 1h/päivä, kuitenkin kohti 15h / vko</p>	<p>Nuoruuksuvaihe</p> <p>Liikuntamäärä: 12-18 h / vko Kilpaurheiluun tavoittelevat</p>	<p>Valintavaihe</p> <p>Liikuntamäärä: 12-18 h / vko (huomioitu kevyet viikot)</p>	<p>Huippuvaihe</p> <p>Liikuntamäärä: 15-20h / vko (huomioitu kevyet viikot)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Lajiharjoitus 45-60min 1-2krt / vko laji <p>Lisäksi: Muu ohjattu liikunta, pelit, leikit ja ulkoilut varhaiskasvatuksessa ja kotiympäristössä</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lajiharjoitus 1,5-2h 2-4krt / vko laji <p>Lisäksi: Muu ohjattu liikunta, koululiikunta, pelit, leikit ja ulkoilut koulu- ja kotiympäristössä</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lajiharjoitus 2-2,5h 4-5krt / vko laji tai oheinen <p>Lisäksi: koululiikunta, muu ohjattu tai vapaa liikunta, pelit ja ulkoilu sekä mahdollinen ohjelmoitu itsenäinen lenkki/kävely/uinti/pyöräily. Huomioitu kevennetyt viikot</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lajiharjoitus 2-3 h 4-6krt / vko laji tai oheinen <p>Lisäksi: koululiikunta, muu ohjattu tai vapaa liikunta, pelit ja ulkoilu sekä ohjelmoitu itsenäinen fysiikkaharjoittelu (esim. ohjelmoitu harjoittelu 10 h laji ja 2 h koulu ja omaehtoista liikuntaa 8 h) Huomioitu kevennetyt viikot</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lajiharjoitus 2-3 h 4-7krt / vko laji tai oheinen <p>Lisäksi: ohjelmoitu itsenäinen fysiikkaharjoittelu ja monipuolinen itsenäinen liikkuminen (esim. ohjelmoitu harjoittelu 12h ja omaehtoista liikuntaa 8h) Huomioitu kevennetyt viikot</p>
Leiritystoiminta	<p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> Ei leiritystä 	<p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> Seuran omat leirit 2-3 krt/vuosi Mahdollisuus: kansalliset ikätasoleirit 	<p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> Seuran omat leirit 3-4krt/vuosi Valmennuskeskusten yläkoululeirit, pro-leirit ja ikätasoleirit 	<p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> Seuran omat leirit 3-4krt/vuosi Valmennuskeskusten toisen asteen leirit, pro-leirit ja ikätasoleirit 	<p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> Seuran omat leirit 3-4krt/vuosi Valmennuskeskusten toisen asteen leirit, pro-leirit ja ikätasoleirit Maajoukkueleirit 7-8 krt vuodessa
Ryhmäkoot	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> Suosituskoko 8-16 hlöä 	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> Suosituskoko 10-24 hlöä 	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> Suosituskoko 12-28 hlöä 	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> Suosituskoko 12-28 hlöä 	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> Suosituskoko 12-28 hlöä
Valmennuksen suunnittelu	<p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> Kausisuunnitelmassa näkyy kuukausi ja viikkotasolla teemoina: motoriset 	<p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuosi-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma 	<p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuosi-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma sekä 	<p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuosi-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma sekä 	<p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuosi-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma sekä

	<p>perustaidot ja kasvuun liittyvät teemat sekä liikkeen monipuolisuus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Läsnaolon seuranta • Kehittymisen ja kasvun seuranta motoristen perustaitojen ja ryhmässä toimimisen osalta 	<ul style="list-style-type: none"> • Nopeusominaisuuksien painotus näkyy suunnitelmassa • Läsnaolon seuranta • Kokonaisvaltaisen kehittymisen ja kasvun seuranta • Huomioitu toisten lajien osuus 	<p>pitkätähhtiimen suunnitelma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Loukkaantumisten ja rasitusvammojen ennaltaehkäiseminen • Kokonaistoistomäärin seuranta • Läsnaolon seuranta • Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi • Harjoituspäiväkirjat • Huomioitu toisten lajien sekä urheiluyläkoulun kuormituksen osuus 	<p>pitkätähhtiimen suunnitelma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Loukkaantumisten ja rasitusvammojen ennaltaehkäiseminen • Tyyppivammojen tunnistaminen ja ehkäiseminen • Kokonaistoistomäärin seuranta • Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi • Yksilöllinen valmennuksen suunnittelu ja seuranta? • Harjoituspäiväkirjat • Huomioitu toisten lajien sekä toisen asteen oppilaitoksen kuormituksen osuus 	<p>pitkätähhtiimen suunnitelma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Loukkaantumisten ennaltaehkäisy ja tyyppivammojen huomioiminen • Yksilöllinen valmennuksen suunnittelu ja seuranta • Valmennus vuoropuhelua ja yhdessä tavoitteisiin pyrkimistä • Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi • Harjoituspäiväkirjat • Huomioitu toisen asteen oppilaitoksen urheilullisen kuormituksen osuus
--	---	---	--	---	--

<p>Valmentaja Lisää valmennus- linjauksessa</p>	<p>Osaaminen ja koulutus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Väh. SCL Ohjauksen perusteet ja Olympiakomitean Vastuullinen valmentajakoulutus • Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden sekä lajin perustaitojen ymmärtäminen • Lajin alkeistaitojen opettaminen lapsilähtöisesti 	<p>Osaaminen ja koulutus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Level 1-2 väh. SCL Taso 1-koulutus ja levelin sääntökoulutus. • Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen sekä lajin perustaitojen ymmärtäminen • Ikäluokan urheilijan polun ymmärtäminen • Seuraavan ikäluokan painopisteiden ymmärtäminen 	<p>Osaaminen ja koulutus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Level 3-4 väh. SCL Taso 2 koulutus ja levelin sääntökoulutus. • Nuoren urheilijan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen ymmärtäminen • Ikäluokan urheilijan polun ymmärtäminen • Seuraavan ikäluokan painopisteiden ymmärtäminen 	<p>Osaaminen ja koulutus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Level 3-5 väh. SCL Taso 2-koulutus ja levelin sääntökoulutus. • Junioreiden maajoukkueetasolla väh. SCL Taso 3 tai VAT- koulutus yhdellä valmentajista, muilla taso 2. • Valintavaiheen urheilijan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen tukeminen ja kasvattaminen kohti huippu-urheiluuta • SCL Huippuvalmentajaverkosto • Ikäluokan urheilijan polun ymmärtäminen • Edellisen ja seuraavan ikäluokan painopisteiden ymmärtäminen 	<p>Osaaminen ja koulutus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Level 5-6 väh. SCL Taso 2-koulutus ja levelin sääntökoulutus. • Maajoukkueetasolla väh. SCL Taso 3 tai VAT- koulutus yhdellä valmentajista, muilla taso 2. • Aikuisen urheilijan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen tukeminen • SCL Huippuvalmentaja verkosto • Ikäluokan urheilijan polun ymmärtäminen • Edellisen ikäluokan painopisteiden ymmärtäminen <p>Valmentajan rooli</p>
---	--	--	--	---	--

	<p>Valmentajan rooli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turvallinen aikuinen • Innostava ja kannustava esikuva • Motivoitunut kehittämään osaamistaan • Toimiva yhteistyö sidosryhmien (erit. vanhemmat) ja valmennustiimin kanssa • Kasvatusvastuu, opettaa pelisääntöjä, käyttäytymismalleja, ryhmässä toimimista 	<p>Valmentajan rooli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turvallinen aikuinen • Innostava ja kannustava esikuva, joka sytyttää lajirakkauden • Motivoitunut kehittämään osaamistaan • Toimiva yhteistyö sidosryhmien (erit. vanhemmat) ja valmennustiimin kanssa • Kasvatusvastuu, opettaa pelisääntöjä, käyttäytymismalleja, ryhmässä toimimista 	<p>Valmentajan rooli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luotettava aikuinen ja esikuva • Positiivinen auktoriteetti • Tukee urheilijan itsetunnon kehittymistä onnistumisten kautta • Murrosiän muutosten ymmärtäminen ja kasvun tukeminen • Toimiva yhteistyö sidosryhmien (erit. vanhemmat) ja valmennustiimin kanssa • Motivoitunut kouluttautumaan, arvioimaan ja kehittämään valmentajana ja ihmisenä 	<p>Valmentajan rooli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luotettava aikuinen ja esikuva • Positiivinen auktoriteetti • Huomioi urheilijat yksilöinä ja tekee päätökset urheilija edellä • Kommunikoiden huoltajille • Valintavaiheen muutosten ymmärtäminen ja kasvun tukeminen • Tekee kokonaisvaltaista valmennusta laajan tiimin kanssa • Motivoitunut jakamaan ja kehittämään omaa osaamistaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Ammattimainen ja luottamuksellinen suhde urheilijan ja valmentajan välillä • Huomioi urheilijat yksilöinä ja jakaa vastuuta urheilijan kanssa • Pitää urheilijan keskiössä ja valokeilassa, väistyy itse taka-alalle huippua lähestyessä • Hallitsee kokonaisvaltaisen valmennuksen • Toimiva yhteistyö valmennustiimin, seuran, akatemian ja lajiliiton kanssa • Motivoitunut jakamaan ja kehittämään omaa osaamistaan
--	---	--	---	---	--

<p>Kilpaileminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Esiintyminen vanhemmille omassa salissa ja / tai seuran näytökset Mahdollisuus osallistua SCL Stageen 	<ul style="list-style-type: none"> Esiintyminen vanhemmille omassa salissa ja / tai seuran näytökset 2 krt vuodessa SCL Stage-tapahtuma Minien ikärajojen mukaiset kilpailut väh. 2 kr vuodessa 	<ul style="list-style-type: none"> Seuran näytökset 2 krt vuodessa Kilpailee aktiivisesti youth-sarjan kilpailuissa kohti kauden pääkilpailua 	<ul style="list-style-type: none"> Seuran näytökset ja muut esiintymiset <p>Juniorisarjan kilpailut kilpailukalenterin mukaan, nousujohteisesti kohti →</p> <ul style="list-style-type: none"> SM-kilpailua ja -finaalia <p>Edustuspaikat:</p> <ul style="list-style-type: none"> EM-kilpailu MM-kilpailu 	<ul style="list-style-type: none"> Seuran näytökset ja muut esiintymiset <p>Aikuisten sarjan kilpailut kilpailukalenterin mukaan, nousujohteisesti kohti →</p> <ul style="list-style-type: none"> SM-kilpailua ja -finaalia <p>Edustuspaikat:</p> <ul style="list-style-type: none"> EM-kilpailu <p>Haku maajoukkueeseen ja sitä kautta →</p> <ul style="list-style-type: none"> MM-kilpailu
<p>Testaus</p>	<p>Motorisen kehityksen havainnointi harjoittelun lomassa ja mahdollisten puutteiden tukeminen ja tarvittaessa yhteys kotiin.</p>	<p>Seuratasoinen testaaminen hiljalleen tutuksi – liikkeet modifioituna osana lämmittelyä (esim. liikkuvuus, voima, nopeus)</p> <p>Lisäksi seurataan lajikohtaisia ominaisuuksia ja taitotasoa (esim. nostaminen, käsilläseisonnassa pysyminen, roolikohtainen liikkuvuus, juoksunopeus, ponnistus)</p>	<p>Seuratasoisen testaamisen aloittaminen hyödyntäen olympiakomitean harjoitettavuuskartoitusta sekä kestävyysosalta lenkkeilyyn ja juoksutekniikkaan tutustumista.</p> <p>Tavoitteena raja-arvoihin ylettäminen ja hyvää kokemusta testaamistilanteista.</p> <p>Ei tarvetta vertailla urheilijoita keskenään, tavoitteena vain varmistaa riittävä taso turvallisen harjoittamisen varmistamiseksi.</p>	<p>Valmentautuminen perustuu yksilöllisen kehityksen seurantaan, jotta harjoittelu osataan suunnata oikein ja harjoittelu on turvallista.</p> <p>Testaaminen olympiakomitean harjoitettavuuskartoituksella sekä kestävyyttä mittaavalla testillä.</p> <ul style="list-style-type: none"> Testit ohjaavat harjoittelua ja tukevat itseluottamusta ja itseohjautuvuutta. 2 x piip-testi/vuosi: Ennen kisakautta & ennen joukkuevalintoja 	<p>Kehittymisen itsearviointi, jokapäiväinen toimintakyvyn arviointi.</p> <p>Tärkeä lajitesti on oman levelin kilpailuelementeistä suoriutuminen eri ryhmillä tai yksilönä akrobatialiikkeissä.</p> <p>Tuloksia voidaan käyttää joukkuevalintojen pohjana, turvallisuutta edistävänä tekijänä ja harjoittelua ohjaamaan.</p> <p>Liiton ja valmennuskeskuksen fysiikkatestaus.</p>

Tukitoimet	Varhaislapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
	<p>Valmentaja kannustaa perheitä vapaa-ajalla liikkumiseen (viikkohaasteet, perhetreenit).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varhaiskasvatuksen osaaminen valmennustiimin sisällä tai vuosittaiset kasvattajan vierailut ryhmässä valmentajan tukena • Lasten vanhempien kiinnittämien ryhmän huoltojoukkoihin väh. esiintymistilaisuuksien ajaksi valmentajien tueksi. Tarvittaessa myös arkiharjoittelun tukena (riippuu olosuhteista ja valmentajien iästä) 	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohjaaminen fysioterapeutille /urheilulääkärille, psykologille tarpeen vaatiessa • Perheen ja urheilijan tukeminen terveellisen ravitsemuksen ja liikunnallisen elämäntavan toteuttamisessa (luennot, materiaalit, teemaviikot) • Akrobatia- ja psykkinen valmennus ikätasoisesti osana arkiharjoittelua. Apua eri alojen asiantuntijoilta. • Joukkueen/seuran huoltaja, varustevastaava, rahastonhoitaja 	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fysioterapeutin, urheilulääkärin palvelut sekä niihin tutustuminen väh. teoriassa • Akrobatia- fysiikka- ja psykkinen valmennus ikätasoisesti osana arkiharjoittelua. Apua eri alojen asiantuntijoilta. • Lajiliitto, akatemit, oppilaitokset, aamuharjoitteluryhmät, valmennuskeskusten harjoitteluleirit (pääpaino fyysinen harjoittelu ja urheilijaksi kasvu) • Joukkueen huoltaja, varustevastaava, rahastonhoitaja 	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fysioterapeutin, urheilulääkärin palvelut saatavilla ja käynti väh. 1 krt /kausi • Akrobatia- fysiikka- ja psykkinen valmennus ikätasoisesti osana arkiharjoittelua. Apua eri alojen asiantuntijoilta. • Lajiliitto, akatemit, oppilaitokset, aamuharjoitteluryhmät, valmennuskeskusten harjoitteluleirit (pääpaino fyysinen harjoittelu ja urheilijaksi kasvu) • Joukkueen huoltaja, varustevastaava, rahastonhoitaja ja seuran/joukkueen yhteistyökumppanit 	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fysioterapeutin, ravitsemusasiantuntijan, hierojan ja urheilulääkärin palvelut saatavilla ja käynti kausittain. • Fysiikka- ja psykkinen valmennus osana arkiharjoittelua. Apua eri alojen asiantuntijoilta. • Lajiliitto, akatemit, suek, oppilaitokset, olympiakomitea, aamuharjoitteluryhmät • Joukkueen huoltaja, varustevastaava, rahastonhoitaja ja henkilökohtaiset yhteistyökumppanit

<p>Urheilijaksi kasvu ja arjen hallinta</p>	<p>Liikunnan ilo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perustarpeista huolehtiminen vanhempien vastuulla • Ajankäyttö / vrk: uni 10-12h, liikuntaa 1-3h, säännöllinen ateriaritmi • Harjoitustilanteessa viihtyminen • Liikunnan ilon löytäminen 	<p>Liikunnallinen elämäntapa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ravinnosta, levosta ja arkiliikunnasta huolehtiminen vanhempien vastuulla • Ajankäyttö / vrk: uni 10h, liikuntaa 1-3h, ruokailukerrat 5-7x • Harjoituksista nauttiminen • Osaa huolehtia omista tavaroistaan ja yhteisistä välineistä. • Ystävien löytäminen ryhmästä ja niiden merkitys tärkeää • Halu onnistua harjoituksissa ja kilpailuissa • Osaa vanhempien tuella huolehtia arkirutiineista ja harjoitusaikatauluista 	<p>Urheilullinen elämäntapa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oman vastuun lisääntyminen urheilijan arjen vaatimusten täyttämistä yhdessä vanhempien kanssa. • Ajankäyttö / vrk: uni 8-10h, liikuntaa 2-4h, ruokailukerrat 5-7x • Harjoittelusta nauttiminen • Vastuu omasta harjoittelusta yhdessä valmentajan kanssa • Itsenäisen harjoittelun perusteiden osaaminen • Kokoonpanon roolien ymmärtäminen ja yhteisen ryhmähengen edistäminen • Sitoutuminen harjoitteluun ja kokoonpanoon • Halu menestyä ja ymmärrys sen asettamista vaatimuksista harjoitteluun 	<p>Valinnat kohti huippua</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oman vastuun lisääntyminen urheilijan arjen vaatimusten täyttämistä itsenäisesti valmennuksen tuella • Ajankäyttö / vrk: uni 8-10h, liikuntaa 2-4h, ruokailukerrat 5-7x • Harjoittelusta nauttiminen • Kantaa vastuuta omasta harjoittelusta yhdessä valmentajan kanssa, huoltajien tuella • Kokoonpanon roolien ymmärtäminen ja yhteisen ryhmähengen edistäminen • Sitoutuminen yhteisiin ja yksilöllisiin tavoitteisiin, harjoitteluun ja kokoonpanoon • Halu menestyä ja ymmärrys sen asettamista vaatimuksista 	<p>Huippu-urheilijan arki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ymmärtää ja noudattaa käytännössä terveellistä ruokavaliota ja unirytmää • ajankäyttö/vrk: uni 8-10h, liikuntaa 2-4h, ruokailukerrat 5-7x/vrk. • Valmentautuu tinkimättömällä työnteolla, uskoo onnistumiseen ja menestykseen • Kantaa tavoitteellisesti vastuun omasta valmentautumisestaan ja siihen liittyvistä päätöksistä. • Sitoutuu pitkän aikavälin tavoitteisiin, selkeät sopimukset eri osapuolten välillä • Vuorovaikutus valmentajan ja erisidosryhmien kanssa • Huippu-urheilijan elämäntapa
--	--	--	--	---	--

				harjoitteluun ja sen mukaan eläminen Vuorovaikutus valmentajan ja eri sidosryhmien kanssa	<ul style="list-style-type: none"> • Esikuvana oleminen ja sen hallitseminen
Kodin rooli	<ul style="list-style-type: none"> • Tuki ja kannustaminen • Kokonaisliikuntamäärästä, levosta, ravinnosta huolehtiminen • Yhteistyö valmentajan kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuki ja kannustaminen • Kokonaisliikuntamäärästä, levosta, ravinnosta huolehtiminen • Omatoimisen harjoittelun mahdollistaminen • Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuki ja kannustaminen • Kokonaisliikuntamäärästä, levosta, ravinnosta huolehtiminen • Omatoimisen harjoittelun mahdollistaminen • Itsenäisyyteen kannustaminen ja opettaminen • Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuki ja kannustaminen • Kokonaisliikuntamäärästä, levosta, ravinnosta huolehtiminen • Omatoimisen harjoittelun mahdollistaminen • Itsenäisyyteen kannustaminen ja opettaminen • Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuki ja kannustaminen • Kokonaisliikuntamäärän, levon, ravinnonsaannin tukeminen • Omatoimisen harjoittelun mahdollistaminen • Itsenäisyyden tukeminen • Tuki opintojen ja urheilun yhdistämisessä
Seuran rooli	<ul style="list-style-type: none"> • Laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen • Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille • Yhteistyö lajiliiton kanssa • Kasvattava seurahenki 	<ul style="list-style-type: none"> • Laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen • Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille • Yhteistyö lajiliiton kanssa • Kannustava seurahenki 	<ul style="list-style-type: none"> • Laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen • Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille • Yhteistyö lajiliiton, akatemioiden, oppilaitosten ja 	<ul style="list-style-type: none"> • Menestykseen tähtäävän harjoittelun varmistaminen • Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille • Yhteistyö lajiliiton, akatemioiden, oppilaitosten ja 	<ul style="list-style-type: none"> • Laadukkaiden huippu-urheilun olosuhteiden varmistaminen • Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille • Yhteistyö lajiliiton, akatemioiden,

			yhteistyökumppaneiden kanssa <ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen seurahenki 	yhteistyökumppaneiden kanssa <ul style="list-style-type: none"> • Urheilullinen seurahenki ja mahdollisuus ammattimaiseen toimintaan 	oppilaitosten ja yhteistyökumppaneiden kanssa <ul style="list-style-type: none"> • Urheilullinen ja ammattimainen seura
Koulu ja opiskelu	Osallistuminen varhaiskasvatukseen	Koulun ja urheilun tasapaino säilyy ja on mahdollista keskittyä molempiin, jokainen omalla tasollaan. Kokonaiskuormitus on huomioitu ja vanhemmat vastaavat eri tahojen (koulu ja valmentajat) tiedottamisesta toisten rytmityksistä ja vaativuudesta.	Yhteistyö oppilaitoksen ja valmennustiimin kanssa tärkeää <ul style="list-style-type: none"> • urheiluyläkoulu mahdollisuus • koulun valinta arjen kokonaisrasitus huomioiden • aamuharjoitteluun tutustuminen 	Yhteistyö oppilaitoksen ja valmennustiimin kanssa tärkeää <ul style="list-style-type: none"> • Urheiluoppilaitos, harjoittelun mahdollistava oppilaitos • urheiluakatemia • koulun valinta arjen kokonaisrasitus huomioiden • Aamuharjoitukset 2-3 krt/vko 	Yhteistyö opiskelu- / työpaikan ja valmennustiimin kanssa tärkeää <ul style="list-style-type: none"> • Urheiluoppilaitos, harjoittelun mahdollistava oppilaitos • Jatko-opiskelu, työssä käyminen • (Urheiluakatemia • aamuharjoitukset 2-3 krt/ vko)
Liiton rooli	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista • Stage-tapahtumat • Lasten valmentajien ideapäivät 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista • Stage-tapahtumat • Kilpailutapahtumat • Leirit ja leiritykset 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista • Tukee valintavaiheeseen pyrkiviä yksilöitä, joukkueita ja seuroja koulutuksilla ja leireillä • Tekee olosuhteiden kehittämistyötä 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista • Tukee huippuvaiheeseen pyrkiviä yksilöitä, joukkueita ja seuroja koulutuksilla ja leireillä • Hankkii ja jakaa tietoa ja osaamista ja luo ymmärrystä kokonaisvaltaisen ja moniammatillisen 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista. • Tukee kansainväliseen menestykseen pyrkiviä yksilöitä, joukkueita ja seuroja. • Kehittää lajin kansallista kilpailujärjestelmää.

				valmentautumisen rakenteista. <ul style="list-style-type: none"> • Kehittää lajin kansallista kilpailujärjestelmää • Kehittää lajin valmennusjärjestelmää • Tekee huippu-urheilun kehitystyötä 	<ul style="list-style-type: none"> • Kehittää lajin valmennusjärjestelmää. • Tekee olosuhteiden kehittämistyötä • Tekee huippu-urheilun kehitystyötä
Olosuhteet	<ul style="list-style-type: none"> • Turvallinen toimintaympäristö • Monipuoliseen liikkeeseen innostava ympäristö • Innostavat välineet ja ympäristö • Paikalla vastuuhenkilö ja ensiapuohjeet sekä tarvittavat kontaktinfot (lasten huoltajat, paikan osoite, poistumisreitti, hätänumero) 	<ul style="list-style-type: none"> • Turvallinen toimintaympäristö • Kehittävät välineet ja ympäristö • Harjoittelumahdollisuus lajin kilpailualustalla • Monipuolinen akrobatian harjoittelun olosuhde käytössä viikoittain • Paikalla vastuuhenkilö ja ensiapuohjeet sekä tarvittavat kontaktinfot (lasten huoltajat, paikan osoite, poistumisreitti, hätänumero) 	<ul style="list-style-type: none"> • Turvallinen toimintaympäristö • Kehittävät välineet ja ympäristö • Harjoittelumahdollisuus kokonaisella lajin kilpailualustalla viikoittain • Monipuolinen akrobatian harjoittelun olosuhde käytössä viikoittain • Rauhallinen kokoontumistila 	<ul style="list-style-type: none"> • Kehittävät ja turvalliset välineet ja ympäristö • Harjoittelumahdollisuus kokonaisella lajin kilpailualustalla (ei pelkkä betoni alla) ja akrobatia-alueella viikoittain • Fysiikkaharjoittelun mahdollisuus viikoittain • Rauhallinen kokoontumistila • Ruuan kylmäsäilytys ja hygienia-tilat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kehittävät ja turvalliset välineet ja ympäristö • Harjoittelumahdollisuus kokonaisella lajin kilpailualustalla (ei pelkkä betoni alla) ja akrobatia-alueella viikoittain • Fysiikkaharjoittelun mahdollisuus viikoittain • Rauhallinen kokoontumistila • Ruuan kylmäsäilytys ja hygienia-tilat