

# Oulun Pyrintö

Ohjauksen ja valmennuksen linjaus  
Cheerleading 2023



# Oulun Pyrinnön valmennuslinja

- Valmennuslinja ohjaa ja auttaa seuran valmentajia toimimaan yhdessä sovitulla tavalla
- Valmennuslinjan ensisijainen tehtävä on määritellä seuran yhtenäiset arvot ja tavat toimia seuran valmennuksessa. Se on pohja yhteiselle dialogille valmentajien, urheilijoiden, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja muiden sidosryhmien välillä.
- Valmennuslinja kannattaa tehdä ja päivittää aina yhdessä seuran valmentajien ja ohjaajien kanssa. Näin varmistetaan ohjaajien ja valmentajien osallisuus, ymmärrys sekä sitoutuminen.
- Kuvatkaa, miten seuran valmennuslinja siirtyy ohjaajien, valmentajien ja mielellään myös vanhempien tietoisuuteen. Tehkää valmennuslinjasta visuaalisesti innostava ja selkeä.
- Seuran tulee varmistaa, että valmennuslinja siirtyy jokaisen valmentajan toimintaan tukemalla valmentajia valmennuslinjan käytäntöön viemisessä.
- <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajallaon-valia-kampanja/>

Kuvaa, miten valmennuslinja tehdään seurassa, miten sitä päivitetään ja miten varmistetaan valmentajien sitoutuminen sekä osallistuminen seuran valmennuslinjaan.

- Strategia laaditaan neljäksi vuodeksi kerrallaan. Nyt on menossa strategiakausi 2021-2024. Syksyllä 2020 käytiin arvokeskustelutyöpajat ja strategiatyöpajat, joihin osallistettiin seuran jäseniä kyselyillä ja keskustelutilaisuuksilla.
- Seuran valmennuslinjassa otetaan huomioon Olympiakomitean ja lajiliittojen linjaukset ja seuran valmennuslinja pyritään rakentamaan yhdenmukaiseksi niiden kanssa.
- Valmennuslinjasta vastaa lajin valmennuspäällikkö tai lajin päävalmentaja. Hän kokoaa valmennuslinjauksen työstöön tarvittavan asiantuntijatiimin, joka huomioi urheilijan polun kaikki vaiheet seuran strategian mukaisesti laadukkaasta lasten liikunnasta kansainvälisen tason huippu-urheiluun.
- Asiantuntijatiimi koostuu pääosin vastuovalmentajista ja valmentajista, mikä osallistaa ja sitouttaa valmentajat prosessiin. Valmennusryhmien valmentajat ovat seuran palkkatyöntekijöitä, joten myös sitä kautta he sitoutuvat seuran valmennuksen linjaukseen. Valmennuspäällikkö tai päävalmentaja vastaa valmennuslinjan jalkauttamisesta ja seurannasta. Valmennuspäällikkö tai päävalmentaja on valmentajien tukena ja apuna valmennustyössä.
- Valmennuslinjausta seurataan vuosi-, kausi-, kuukausitasolla.

Oulun  
Pyrinnön arvot  
ja  
seurakulttuuri



# Toiminta- ajatus, missio

Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaa ja muuta siihen liittyvää kansalaistoimintaa seuran toiminta-alueella siten, että erilaisista lähtökohdista olevilla henkilöillä on mahdollisuus harrastaa

- hyvinvointi- ja terveystoimintaa
- kilpa- ja huippu-urheilua tai
- liikuntaan liittyvää yhdistystoimintaa edellytyksensä ja tarpeidensa mukaisesti.

# Arvot

## **Avoimuus**

Kuuntelemme empaattisesti. Olemme rehellisiä itsellemme ja toisillemme. Kunnioitamme yksityisyyttä.

## **Tavoitteellisuus**

Huippuseurassa jokaisella on omalla polullaan tavoitteet itsensä ja seuran kehittämiseksi. Määrätietoista työtä menestyksen eteen iloisesti ja vastuullisesti.

## **Yhteisöllisyys**

Meillä kaikki ovat yhtä arvokkaita. Yhteisöllisyys on ystäviä yli lajirajojen. Ikuista kiitollisuutta sinivalkoisesta Pyrinnöstä.

# Visio

Suomen paras yleisseura 2025, joka tunnetaan kansainvälisestä menestyksestä.

**OULUN  
PYRINTÖ  
1904**

# Valmennuksen eettiset linjaukset

- Olemme sitoutuneet urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan
- Valmentajamme suorittavat vastuullisen valmentamisen verkkokurssin ja keräämme siihen työstetyt turvallisuussuunnitelman osiot turvallisuussuunnitelmaksi.
- Et ole yksin –verkkokoulutus on lisätty koulutukseksi vuodelle 2023



# Valmentajan polku

Valmentajana kehittyminen on oman osaamisen kehittämistä koulutusten, arjessa oppimisen ja kokemusten kautta.

Valmentajan polku -malli on Suomen valmentajien ja useiden lajiliittojen viitekehys valmentajaksi kouluttautumiseen.

Käytämme tätä työskentelyn pohjana.

<https://oulunpyrinto.fi/valmentajan-polku/>

Koulutusmahdollisuuksia: Olympiakomitean koulutukset, lajiliittojen koulutukset, ammatilliset ja korkeakoulut, seuran sisäiset koulutukset ja työssäoppiminen, mentorointi ja kansainvälinen yhteistyö.



Valmentajan polku - Cheerleading

# Apuvalmentaja - Harkintavaihe

Vastaa Suomen cheerleadingliiton valmentajan polun tasoa: **kiinnostuva valmentaja**, jossa kyseessä on valmentajaksi herääminen.

Harkintavaihetta määrittää innostuminen, valmennuksen aloittaminen sekä oman osaamisen tunnistaminen, kohderyhmän valikoituminen ja ryhmän osaamistarpeiden tunnistaminen. Oppiminen tapahtuu mallin mukaan sekä perustaitoihin kouluttautumalla.

- Valmennusuran alkuvuodet (n. 1-3v henkilökohtaista)
- Vähintään 16-vuotta
- Käy Vastuullinen valmentaja –verkkokoulutuksen ja Et ole yksin -verkkokoulutuksen
- Käy vähintään Suomen cheerleadingliiton ohjaajan perusteet –koulutuksen. Harkintavaiheen aikana voi suorittaa L1-2 stuntti- ja akrobatiatekniikka -koulutuksen sekä mahdollisuuksien mukaan vuorovaikutustaidot ja fysiikkaharjoittelun koulutukset.
- Saa oman mentorin, opastetaan valmennukseen ja työelämään.
- Toimii apuna vastuullisen valmentajan kanssa harjoituksissa. Ei pidä harjoituksia yksin, mutta voi pitää harjoituksen sisällä harjoitusohjelman mukaisia osioita ja harjoittelee harjoituksen suunnittelua yhdessä vastuuvallmentajan kanssa.
- Ei voi olla vielä vastuutehtävissä.
- Kannustetaan kouluttautumaan Suomen cheerleadingliiton järjestämässä lajikoulutuksissa.
- Voi toimia apuvalmentajana kilpa- ja harrasteryhmissä.

# Valmentaja – Valmistavavaihe

Vastaa Suomen cheerleadingliiton valmentajan polun tasoa: **oppiva valmentaja**, jossa kyseessä on valmentajaksi kehittyminen.

Oma valmennusfilosofia alkaa rakentua sekä oma valmennustapa löytyä. Valmistavaa vaihetta määrittää oman osaamisen ja itsensä kehittämisen taitojen oppiminen sekä kohderyhmän osaamistarpeiden tunnistaminen. Oppiminen tapahtuu perustaitoihin kouluttautumalla sekä toimimalla käytännössä valmennustyössä.

- Valmennusuran alkuvuodet (n. 1-3v henkilökohtaista)
- Vähintään 18-vuotta
- Toiminut apuvalmentajana 1-2 vuotta
- Käytynä Vastuullinen valmentaja –verkkokoulutuksen ja Et ole yksin -verkkokoulutuksen
- Kouluttautuu Suomen Cheerleadingliiton L1-2 stuntti- ja akrobatiatekniikka -koulutukset sekä mahdollisuuksien mukaan vuorovaikutustaidot ja fysiikkaharjoittelun koulutukset.
- Mentorin tuki valmennustyössä.
- Voi toimia vastuussa harjoituksissa.
- Voi pitää harjoituksia itse ja toimii yhdessä valmennustiimin kanssa osallistuen yhteisiin suunnittelupalaveriiniin
- Osallistuu kausisuunnitelman tekemiseen, koreografian suunnitteluun ja sen opettamiseen.
- Kannustetaan kouluttautumaan Suomen cheerleadingliiton järjestämissä lajikoulutuksissa.
- Voi toimia valmentajana kilpa- ja harrasteryhmissä.

# Vastuuvalmentaja – Valmistava vaihe

Vastaa Suomen Cheerleadingliiton **kehittyvän valmentajan** tasoa.

Valmistavaa vaihetta kuvaa itsensä kehittämistaitojen opettelu ja jalostaminen sekä kohderyhmän osaamistarpeiden kehittäminen ja hallinta.

Teemat: Valmentajuuden rakentuminen, jatkuva kehittyminen ja kouluttautuminen sekä urheilijälähtöisyys valmennuksessa. Opetustaidot harjaantuvat toiminnan ja arvioinnin kautta, ja valmennettavien osallistamisen sekä osaamistarpeiden tunnistamisen taidot kasvavat.

- Siirtyminen vastuuvalmentajaksi tapahtuu henkilökohtaisella tasolla huomioiden vähimmäisvaatimukset iän, koulutuksen ja kokemuksen suhteen, sekä muut valmiudet valmennustyöhön.
- Vähintään 18-vuotta
- Toiminut valmentajana 2-3 vuotta
- Kouluttautuu 1 SCL-tasokoulutuksen mukaan (VK 1 + omavalintaiset; ohjelman kokoaminen, stuntti ja akrotekniikka väh. oman valmennettavan joukkueen levelin mukaan). Sekä valmiuksien mukaan; minä valmentajana ja psyykinen valmennus
- Voi toimia vastuussa harjoituksissa, pitää harjoituksia itse ja toimii valmennustiimin kanssa yhdessä osallistuen yhteisiin palavereihin
- Osallistuu kausisuunnitelman laatimiseen ja koreografian suunnitteluun sekä opetukseen.
- Valmentaa annettua työtehtävää strategian mukaisesti ymmärtäen kokonaisuuden ja pitkäjänteisyyden
- Osallistuu valmentamansa valmennusryhmän tavoitteiden ja harjoitusohjelman suunnitteluun
- Kannustetaan pohtimaan valmentamista ammattina, ja kouluttautumaan lisää Cheerleadingliiton valmennuspolun mukaisesti (VK2, VAT) sekä tuomarina.
- Valmentaa kilpa-harraste- ja harrasteryhmiä.

# Valmentaja/Vastuuvalmentaja – Valmistava vaihe

Jokaisella joukkueella on vähintään yksi vastuupalmentaja nimettynä, jolla on joukkueen taitotason koulutus

## **Vastuuvalmentajan työtehtäviä:**

- Tekee kausi- harjoitusohjelman ja opastaa muita ryhmän valmentajia toiminnassa
- Suunnittelee ja tiedottaa harjoitussuunnitelmat ryhmän muille valmentajille hyvissä ajoin ennen harjoituksia
- Suunnittelee joukkueen kilpailu-/näytöskoreografian ja vastaa sen opetuksesta
- Hoitaa yhteydenpidon ryhmän vanhempiin sähköisen viestinnän, kausipalaverien ja henkilökohtaisen viestinnän muodossa
- Päivittää ryhmän MyClubia: kalenteri ja läsnäolot
- Tekee kilpailusuunnitelman joukkuekohtaisesti
- Ilmoittaa joukkueen kilpailuihin ja on valmis valmentamaan joukkuetta kisoissa elämäntilanteiden puitteissa, ymmärtäen kisojen olevan työtehtävä

# Ammattivalmentaja – Jalostusvaihe ja hallintavaihe

Ammattivalmentaja on Suomen Cheerleadingliiton valmentajapolun **jalostus-** tai **hallintavaiheessa** oleva valmentaja. Kyseessä on silloin **kehittyvä** ja **uudistuva valmentaja**.

Jalostusvaiheen valmentaja hallitsee valmennuksen avainosaamistaidot, ja vahvistaa osaamistaan lisää asiantuntijoiden ja verkostojen avulla. Urheilijälähtöisyys valmennuksessa kasvaa opetusmenetelmissä sekä valmennusfilosofiassa.

Hallintavaiheen valmentaja on kehittänyt osaamistaan huipulle, soveltaa ja uudistaa luovasti eri opetusmenetelmiä, hallitsee valmennuksen kokonaisuuden reflektoiden toimia urheilijoiden kanssa, sekä jakaa asiantuntijuuttaan muille

- Voi toimia vastuovalmentajana/päätoimisessa suhteessa
- Valmennuksen lisäksi voi tehdä muita monipuolisia organisointiin liittyviä seuran tehtäviä
- On kouluttautunut vähintään Cheerleadingliiton II-tason koulutuksen ja/tai muun liikunta-alan ammatillisen koulutuksen kuten LPT, VAT, AMK -tutkinnot jne. tai muu vastaava, jolla osaaminen pystytään todentamaan.

# Suomen Cheerleadingliiton koulutuspolku





# Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

Strategia ja toimintasuunnitelmat ohjaavat toimintaa ja antavat valmentajille työrauhan

Valmennusvastaava tai päävalmentaja kouluttaa seuran ohjaajia ja valmentajia säännöllisesti kauden aikana. Hän on tukena ja apuna kauden aikana tarvittaessa viikoittain.

Valmentajien kanssa käydään kehityskeskustelu valmennuspäällikön tai päävalmentajan toimesta 1-3 kertaa vuodessa. Kehityskeskustelussa käydään läpi valmentajan kehittämiskohtat ja tehdään suunnitelma niiden kehittämiseksi. Hyväksytään vuosittainen koulutussuunnitelma. Lisäksi valmentaja saa uusia työkaluja valmentamiseen.

Mentorointitoiminta on Oulun Pyrinnössä toimivaa, kokeneet valmentajat antavat tukea nuoremmille ja jakavat tietotaitoa sekä käyvät katsomassa ja ohjaamassa harjoituksia apuna.

Valmentajakoulutukset ja yhteiset tapaamiset nähdään paitsi koulutuksen myös verkostoitumisen kannalta tärkeinä kohtaamisina.

# Valmennuksen tavoitteet

- Ammattitaitoinen johtaminen ja korkealaatuinen arkivalmennus mahdollistavat tavoitteellisen kokonaisvaltaisen liikkujan ja urheilijan polun harrastajan aina kansainvälisen tason huippu-urheilijaksi.
- Jokaisesta ei tule huippu-urheilijaa, mutta jokaisella on mahdollisuus urheilullisiin elämäntapoihin.



# Asiakaslupaus

- Tarjoamme tavoitteiden mukaisen ammattitaitoisen valmennuksen avoimessa ja yhteisöllisessä ilmapiirissä
- Lasten valmennuksillamme on laatulupaus. Allekirjoitamme Olympiakomitean lasten valmennuksen laatulupaukset
- Olemme mukana ja allekirjoitamme Suomen valmentajien: Valmentajalla on väliä ja Meidän urheilu -ajatukset





## 10 laatulupausta lasten ja nuorten urheiluun

1. Olen lapsilähtöinen.
2. Käytän kokonaisvaltaista ohjaus- ja valmennustapaa.
3. Otan kaikki mukaan.
4. Luon hauskan ja turvallisen ilmapiirin.
5. Sytytän rakkauden urheiluun ja liikunnalliseen elämään.
6. Keskityn liikkumisen taitojen ja perusteiden kehittämiseen.
7. Huomioin ja osallistan vanhemmat.
8. Suunnittelen kehittyvää toimintaa.
9. Tehostan oppimista monipuolisilla opetusmenetelmillä.
10. Käytän kilpailua kehityksen apuna.



**SUOMEN VALMENTAJAT**

# Lasten urheilu

Lasten urheilun tärkeimpänä tavoitteena on ilo urheilusta ja liikkumisesta. Urheilun ilo syntyy uuden oppimisesta, sosiaalisista suhteista, erilaisista tunteista ja leikkimielisestä kilpailusta.

Tärkeää on, että lapsi tulee kuulluksi ja kohdatuksi yksilönä. Lapsella on oikeus turvalliseen urheiluun. Lasten urheilussa toimivien aikuisten tulee ymmärtää esimerkkiroolinsa ja vastuunsa toiminnan laadusta.

Aikuiset tekevät yhteistyötä siten, että toiminta tukee lapsen terveellistä ja turvallista kasvua ja kehitystä sekä tekee mahdolliseksi monipuolisen liikunnan. Vastuu kasvatuksesta kuuluu vanhemmille.

Valmentaja tukee lapsen kasvatusta, ja valmentajalla on oikeus saada toimintaansa vanhempien, urheiluseuran ja muiden toimijoiden tukea. Kaikki toiminnassa mukana olevat osallistuvat ilmapiirin rakentamiseen. On tärkeää, että toiminnassa otetaan huomioon muut siten, että ilo, oppiminen ja turvallisuus toteutuvat kaikille kaikissa tilanteissa.



**SUOMEN VALMENTAJAT**

# Nuorten urheilu

Nuorten urheilussa tärkeimpänä tavoitteena on löytää liikunnan ja urheilun ilo ja nautinto omien tavoitteiden mukaisesta toiminnasta. Liikunnan ja urheilun nautinto syntyy oman kehitystason mukaisesta toiminnasta, sopivista tavoitteista sekä mukavasta ja turvallisesta ilmapiiristä. Urheilijalla on oikeus terveeseen, puhtaaseen ja reiluun urheiluun.

Aikuisten vastuulla on luoda avoin vuorovaikutus nuoren kasvun ja urheiluharrastuksen tukemiseksi.

Valmennussuhde on rehellisyyteen perustuva luottamussuhde, jossa urheilija kasvaa vähitellen vastuuseen omasta urheilustaan. Valmentajan vastuu urheilijasta on sitä suurempi, mitä nuoremman urheilijan kanssa hän työskentelee. Valmentajalla ja urheilijalla on oikeus omiin arvomaailmoihinsa ja valmennus perustuu yhdessä sovittuihin toimintatapoihin ja niihin sitoutumiseen.

Urheilu tarjoaa mahdollisuuden pitkäjänteiseen itsensä kehittämiseen ja monenlaisiin oppimiskokemuksiin.



**SUOMEN VALMENTAJAT**

# Aikuisten urheilu

Innostus ja intohimo ovat kantavat voimat aikuisten urheilussa, olivat tavoitteet minkä tasoiset tahansa.

Aikuisten huippu-urheilussa tärkeintä on mahdollisuus saavuttaa oma potentiaalinsa urheilussa. Mahdollisuus omaan potentiaaliin löytyy intohimosta, sitoutumisesta, oikeanlaisista tavoitteista, parhaansa tekemisestä ja vastuunkannosta.

Valmennussuhde perustuu sopimukseen yhteisistä toimintatavoista ja luottamukseen siitä, että molemmat toimivat toistensa parhaaksi. Valmentaja ja urheilija ymmärtävät toimintansa vaikutukset laajempaan kokonaisuuteen.

Parhaaseensa pyrkiminen edellyttää rajojen hakemista ja riskinottoa. Uuden oppiminen ja parhaaseen pyrkiminen on mahdollista, jos on lupa myös epäonnistua ja oppia siitä. Yhteiset valinnat ovat tietoisia ja perustuvat rehellisyyteen ja parhaaseen mahdolliseen asiantuntemukseen. Näin on mahdollista kantaa vastuu tehdyistä ratkaisuista.

Sekä valmentaja että urheilija rakentavat ilmapiiriä ja toimintakulttuuria, jossa kunnioitetaan muita toimijoita sekä urheilun sääntöjä.

# Monilajinen urheilijan polku

- Oulun Pyrinnössä kilpa- ja huippu-urheiluun tähtäävä urapolku voi edetä yhden lajin sisällä monipuolisesti laadukkaasta lapsuusvaiheesta kansainväliselle huipulle asti.
- Kilpaurheilijana voi myös siirtyä lajista toiseen, koska lajeja on varhaisen erikoistumisen lajeista myöhäisen erikoistumisen lajeihin. Esimerkkinä nalle- ja nassikkapainista telinevoimistelun kautta teamgyymiin, cheerleadingiin ja sieltä yleisurheiluun tai painonnostoon. Joku jatkaa saman, ensimmäisenä aloittamansa lajin parissa huipulle asti, toinen vaihtaa lajia, ehkä useammankin kerran.
- Meille on tärkeää, että pääsee kokeilemaan eri lajeja ja löytää oman polkunsaa.



# PONNARI - MONILAJIRYHMÄT

- Ponnahduslauta lapsen liikuntaan ja perheen urheilulliseen elämäntapaan
- Kaikki lajit
- Perheliikunta
- 4-6 v ja 7-9 v
- Kurssin jälkeen voi jatkaa Ponnareissa ja/tai siirtyä eri lajien harjoituksiin

## PONNARI -MONILAJIRYHMÄT



### 1. ALOITUS MARRASKUUSSA!

PONNAHDUSLAUTA LAPSEN LIIKUNTAAN!

- Kokeilemme **painin, yleisurheilun, voimistelun, painonnoston ja cheerleadingin** alkeita
- Kehitämme lapsen **motorisia, fyysisiä ja sosiaalisia taitoja**
- Opimme **toimimaan ryhmässä**
- Pääsemme kokemaan **liikunnan riemua!**

Nauti liikunnasta

- Perheryhmissä **vanhempien** kanssa
- 4-6 vuotiaiden ryhmissä **itsenäisesti**

KOKEILE VIISI LAJIA  
- YHDELLÄ  
MAKSULLA!



	Perheille	4-6 vuotiaille	Liikuntapaikka	Ilmoittautuminen päättyy
Ma	17:30-18:15	18:30-19:30	Hönttämäen koulu	27.10
Ti	16:30-17:15	17:30-18:30	Oulunlahden koulu	27.10
Ke	17:00-17:45	18:00-19:00	Sarasuon koulu	27.10
Pe	17:30-18:15	18:15-19:00	Hintan koulu	31.10
La	16:00-16:45	17:00-18:00	Ritaharjun koulu	8.11

Ilmoittaudu



[oulunpyrinto.fi/Lajit/Monilajiryhmät](https://oulunpyrinto.fi/Lajit/Monilajiryhmät)

Tavoitteet, sisällöt, määrät  
– Urheilun perustaidoista  
lajitaitoihin



# Urheilun perustaidot

Motoristen (liikkeen hallinta) perustaitojen pääelementit. Tasapainotaitoja vaaditaan monipuolisesti erilaisten ja vaihtelevien tilanteiden hallitsemiseksi. Liikkumistaidot mahdollistavat siirtymisen paikasta toiseen. Lisäksi usein on edellisten lisäksi vielä hallittava jokin väline.

Motorisissa perustaidoissakin on havaittavissa tietty hierarkia: jotta voisit heittää keihästä, on ensin kyettävä liikkumaan, ja jotta pystyisit liikkumaan, on ensin pysyttävä pystyssä.

[Terveurheilija.fi](http://Terveurheilija.fi)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (lähde: Harri Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 2009).

### **Tasapainotaidot**

kääntyminen  
venyttäminen  
taivuttaminen  
pyörähtäminen  
heiluminen  
kieriminen  
pysähtyminen  
väistyminen  
tasapainoilu

### **Liikkumistaidot**

käveleminen  
juokseminen  
ponnistaminen  
loikkaaminen  
hyppääminen  
esteen yli  
laukkaaminen  
liukuminen  
harppaaminen  
kiipeäminen

### **Välineen käsittelytaidot**

heittäminen  
kiinniottaminen  
potkaiseminen  
kauhaiseminen  
iskeminen  
lyöminen ilmasta  
pomputtelu  
kierittäminen  
potkaiseminen ilmasta

# Ikäryhmäkohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

- Lajin kilpa- ja huippu-urheiluun tähtäävän urheilijanpolku on ohjeellisena mallina ikäluokkakohtaisten tavoitteiden, sisältöjen ja määrien tekemisessä.
- Oulun Pyrinnön liikkujan ja urheilijan polulla voi harrastaa kilpaurheilupolun lisäksi eri-ikäisten harrasteryhmissä ja kilpa-harrasteryhmissä.



# URHEILIJAN POLKU 0-12 V

## Taso

HUIPPU-URHEILU

KILPAURHEILU

KILPAHARRASTE

HARRASTE

PERHELIIKUNTA

## Ikä

12 v.

10-12 v.  
9-12 v.

7-12 v.

5-7 v.  
4-6 v.

0-6 v.

YLEISURHEILU

MIESTEN  
TELINEVOIMISTELU

NAISTEN  
TELINEVOIMISTELU

CHEERLEADING

CHEERLEADING

NAISTEN  
TELINEVOIMISTELU

YLEISURHEILU

YLEISURHEILU

NAISTEN  
TELINEVOIMISTELU

CHEERLEADING

PAINONNOSTO

YLEISURHEILU

YLEISURHEILU

TEAMGYM

MIESTEN  
TELINEVOIMISTELU

TELINEVOIMISTELU

TELINEVOIMISTELU

CHEERLEADING

PAINI

PAINI

YLEISURHEILU

NAISTEN  
TELINEVOIMISTELU

NAISTEN  
TELINEVOIMISTELU

YLEISURHEILU

TELINEVOIMISTELU

TELINEVOIMISTELU

CHEERLEADING

PAINI

PONNARIT

PERHEAKRO

NALLEPAINI



# URHEILIJAN POLKU 12+ V

HUIPPU-URHEILU

KILPAURHEILU

KILPAHARRASTE

HARRASTE

18+ v

YLEISURHEILU

TELINEVOIMISTELU

TELINEVOIMISTELU

CHEERLEADING

PAINONNOSTO

PAINI

17+v

YLEISURHEILU

CHEERLEADING

PAINONNOSTO

16+v

15+v

YLEISURHEILU

NAISTEN  
TELINVOIMISTELU

PAINI

MIESTEN  
TELINVOIMISTELU

PAINONNOSTO

14-17 v

YLEISURHEILU

NAISTEN  
TELINVOIMISTELU

CHEERLEADING

13-17 v

YLEISURHEILU

YLEISURHEILU

TEAMGYM

TELINVOIMISTELU

TELINVOIMISTELU

PAINONNOSTO

PAINI

12-15 v

YLEISURHEILU

NAISTEN  
TELINVOIMISTELU

CHEERLEADING

CHEERLEADING

PAINI

# Harjoituksen suunnittelu

Kausi, jakso, viikko, harjoitus,  
harjoite





# Kehityksen ja innostuksen seuranta

- Taitotaulukot käytössä Mini- ja Youth- ikäisten kilpaharrastejoukkueilla
- Qridisport käyttöönotto vuoden vaihteessa

# Urheilijan taitotaulukko

Nimi: \_\_\_\_\_



Venyvyystaidot	VASEN	OIKEA
SPAGAATI		
KESKISPAGAATTI		
VAAKA		
STRETSI		
AVE		
SKORPPARI		
NEULA		
JOUSKARI		

SILTA ASENTO	
HEITTÄMÄLLÄ SKORPPARI	
HARTIOIDEN LIIKKUVUUS 10cm	



Akrobatiaaidot	
KUPERKEIKKA ETEEN	
KUPERKEIKKA TAAKSE	
KÄSILLÄSEISONTA	
HARTIAPOMPPU KÄSSÄRISSÄ	
KÄSILLÄSEISONTA-KUPERKEIKKA	
KUPERKEIKKA-KÄSILLÄSEISONTA	
TAAKSE KUPERKEIKKA-PUNNER	
FRITTI	
KÄRRYNYÖRÄ VASEN	
KÄRRYNYÖRÄ OIKEA	
ARABIALAINEN	
SILTAKAATO ETEEN	
SILTAKAATO TAAKSE	
ARABIALAINEN + SILTAKAATO	
SILTAKAATO + ARABIALAINEN	
FLIKKI	
FLIKKI-FLIKKI	
X-HYPPY FLIKKI	
TOUKKARI-FLIKKI	
PAIKKA VOLTTI TAAKSE	
ETEENPÄIN VOLTTI	
FLIKKI VOLTTI	
ARABIFLIKKI	
ARABIFLIKKI-FLIKKI	
ARABIVOLTTI	
ARABIFLIKKIVOLTTI	
FLIKKIVOLTTI	
TOUKKARI-FLIKKI	
VOLTTI	
ARABIFLIKKI-SUORA VOLTTI	
ARABIFLIKKI-KIERREVOLTTI	
PAIKKA KIERREVOLTTI	

# Kilpailemisen tavoitteet

- Kilpaurheilijan polulla: Runsas monilajinen kilpaileminen alakouluiässä, kilpailemista opetellaan kisailuiden kautta jo alle kouluikäisenä harjoituksissa ja seurakisoissa. Yläkouluiässä monipuolinen lajiryhmäkilpaileminen ja tavoitteena valmius moniotella.
- Tavoitteena on oppia kilpailemaan ja kokeilla omia rajojaan ja pyrkiä parantamaan omia ennätyksiä.
- Kilpailumatkat luovat yhteishenkeä ja opettavat elämässä tarvittavia taitoja kuten vastuunkantoa ja itsestä ja muista huolehtimista. Urheilun kautta pääsee matkustamaan ja tutustumaan paikkoihin, joihin ei muuten ehkä tulisi mentyä.
- Tarjoamme mahdollisuuden kilpailemiseen myös kilpa-harrastetasolla

# Miten valitaan urheilijat ja joukkueet kilpailuihin

- Cheerleadingissa kilpailemaan pääsevät kaikki halukkaat, vähintään 1x vuodessa
- Kilpailuihin, joihin valitaan joukkue: valinta perustuu osallistuttavaan kilpailuun (ikä, taso) ja kauden aikana opittuihin taitoihin
- Valinnat tehdään yhdessä valmennuspäällikön, päävalmentajan ja vastuvalmentajien kanssa, näin kaikki saavat osallistua
- Kerromme valinnan perusteet reilusti urheilijoille, vanhemmille ja kaikille asian osaisille

# Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

## Valmentaja:

- Suunnittelee kilpailukalenterin, hoitaa tiedottamisen ja ilmoittautumiset
- Tekee matkasuunnitelman ja sopii yhteistyöstä vanhempien kanssa
- Valmentajan rooli on ennen kaikkia tukea, neuvoa ja kannustaa



# Yksilöllinen valmentaminen on menestyksen perusta

*Valmennusosaaminen on keskeinen tekijä sekä seuran että urheilijoiden menestyksessä. Meillä on yli sadan vuoden kokemus urheiluvalmennuksesta ja käytössämme on uusimmat metodit. Haluamme toimia kannustavasti, positiivisesti ja kunkin liikkujan yksilöllisistä vahvuuksista lähtien. Meillä urheilija on keskiössä. Osallistavassa valmennuskulttuurissamme urheilija on aktiivinen toimija. Valmentajiemme keskeinen tehtävä on tunnistaa kunkin urheilijan vahvuudet ja vastata niihin. Tavoitteenamme on tarjota valmennusta, jossa on iloinen ja innostava ilmapiiri ja loistava kasvualusta kehitykselle ja uuden oppimiselle. Kehitämme valmennusosaamistamme jatkuvasti – tarkastelemme toimintatapojamme ja valintojamme tasaisin väliajoin.*

