

CHEERLEADINGIN HARJOITUSTILAN OLOSUHDE TARPEET

LAJIN ERITYISPIIRTEET

Lajitaitoihin kuuluvat pyramidit, nostot, korkeat heitot, permantoakrobatia sekä omalle joukkueelle suunnatut kannustushuudot. Harjoittelutiloissa on siis huomioitava etenkin tilan korkeus, akustiikka sekä sopiva alusta turvalliselle harjoittelulle. Yksi joukkue koostuu 10 - 35 harrastajasta, valmennustiimistä ja muista toimihenkilöistä, kuten joukkueenjohtajista ja huoltajista. Kilpailusuorituksessa joukkuekoko on enintään 24 henkilöä.



Cheerleadingvalmennus tapahtuu pääsääntöisesti vapaaehtoisten sekä OTO-valmentajien toimesta. Lajin harrastajakunta painottuu etenkin lapsiin ja nuoriin, jolloin potentiaalisimmat harjoitusajat ovat arkipäivisin kello 16 - 21 välillä sekä viikonloppuisin kello 10 - 18 välillä.

Potentiaaliset harjoitteluajat huomioon ottaen yhdellä harjoitusalueella ehtii viikossa harjoittelemaan keskimäärin noin 10 joukkuetta eli noin 200 harrastajaa.

HARJOITTELUALUSTA

Alustan koko: Cheerleadingissa kilpaillaan 14 x 16 metriä turvamatolla = paksu huopapintainen solumuovimatto, permantomatto (35 mm paksuus).

Alustan materiaali: Alusta koostuu kahdeksasta 14 metriä pitkästä ja 2 metriä leveästä mattokaistaleesta, joita vierekkäin velcronauhalla kiinnittämällä saadaan sopiva harjoittelu- ja tai kilpailualue. Mattokaistaleet voidaan säilyttää rullattuina rulliksi, jotka ovat hyvin siirrettäviä. Maton kokoaminen ja kasaaminen vie kuitenkin aikaa ja kuluttaa materiaalia. Rullattuna ja pystyyn nostettuna yksi rulla vie tilaa 1,5 x 2 (halkaisija x korkeus) metriä. Rullaus kannattaa tehdä huopapuoli ulospäin, jolloin uudelleen levitettynä reunat eivät nouse päädyistä ylös. Velcronauhojen uusimisväli on tiheämpi kuin itse cheermaton.

Pohjamateriaali: Rasitusvammojen ja loukkaantumisten ehkäisemisen kannalta varsinaisen mattoalustan alla on hyvä olla joustoparketti tai muu vastaava iskua vaimentava alusta.

HARJOITTELUKILAN SUOSITUKSET

Vaatimuksena turvalliseen harjoitteluun on hallin tai salin riittävä vapaa korkeus sekä huonetila. Toimivan harjoittelualueen saa toteutettua esimerkiksi palloiluun tarkoitettuihin saleihin tai teollisuustiloihin. Huomioitavana on, ettei tilan keskellä saa olla pilareita eikä katossa palkkeja, valaisimia tai muita kiinteitä rakenteita, jotka häiritsevät vapaata korkeutta.

Harjoittelutilan minimineliömäärä on 14 metriä x 16 metriä, jota tulisi ympäröidä 2 metrin esteetön turva-alue, joka mahdollistaa maton levittämiseen ja käsittelyyn ja toimii turvana, mikäli alueen ylityksiä tulee. Jos 2 metrin turva-alueita ei ole saatavilla tulee ympäröivissä rakenteissa huomioida turvallisuus soveltuvin pehmustuksin. Turva-alueita voidaan käyttää myös harjoitusalueelle ja sieltä pois liikkumiseen. Valmentajalla tai ohjaajalla tulee myös olla mahdollisuus seistä ja tehdä havaintoja maton ulkopuolelta.

Vapaata korkeutta tilassa tulee olla harrastetasolla vähintään viisi (5) metriä ja SM-tasolla kahdeksan (8) metriä. Kaikki näitä korkeuksia alempana olevat kiinteät rakennelmat (ilmastoputket, pilarit) tulee huomioida korkeutta laskettaessa.

AKROBATIAHARJOTTELUN ERITYISTARPEET

Yksilöakrobatian harjoittelun turvallisuutta, laatua ja mielekkyyttä voidaan tehostaa erilaisilla apuvälineillä ja olosuhderatkaisuilla.

Akrobatian oppimista tehostaa ja mahdollisia rasitusvammoja ehkäisee erilaiset vaimentavat alustat sekä ponnistusta oikeaan suuntaan ohjaavat välineet. Näitä ovat esimerkiksi: alastulopatjat, kiilat, ilmapolttipatjat ja -radat, kilpatrappoliinit, joustokanveesit, puolivolttirullat ja -kaaret, pehmustetut laatikot ja pehmustettu alastulomonttu. Lisäksi avustavia välineitä ovat peilit, kuminauhut, kepit, sliderit (käsien tai jalkojen alle laitettavat cheer-matolla liukuvat palat), puolapuut, renkaat ja vottivyt.

MUUT TILAAN LIITTYVÄT HUOMIOT

Yleinen liikuntatilojen lämpötilan ohjearvo on 18 celisusastetta ja pukuhuone- sekä toimistotiloissa ohjearvo on korkeampi. Erityisesti huomiota tulee kiinnittää lämpötilan säädeltävyyteen hellekaudella sekä kovilla pakkasilla. Tilassa tulee huomioida myös ilmanvaihdon säädeltävyys. Liikuntahallin ohjeellinen on ilmanvaihdon ilmamäärä liikuntatoiminnan aikana on 2-4 dm³/s (2-4 litraa) yhtä pinta-ala nelilötä kohden.

Harjoitustilassa tulee olla riittävä valaistus. Valaistussuositukset voidaan jakaa kolmeen luokkaan. Huippu-urheilujoukkueiden harjoittelussa suositeltava valaistus on 500 luxia, kansallisen tason joukkueiden harjoittelussa 300 luxia ja harrastejoukkueiden harjoittelussa 200 luxia. Valaistus ei saa olla urheilijoita häikäsevä. Mikäli tilaan tulee luonnonvaloa, tulee valon tuloaukot voida tarpeen mukaan peittää tai estää mahdollinen auringonvalosta johtuva häikäisy muilla tavoin.

Harjoitustilan tulee olla palotarkastajan hyväksymä. Tilan käyttöä varten määritellään turvallisuussuunnitelma. Erityistä huomiota tulee kiinnittää poistumisteihin ja kulunvalvontaan. Tiloissa tulee olla riittävä ensiapu- ja alkusammutusvälineistö sekä tila niiden säilytykseen.

Suuressa avotilassa tulee huomioida akustiikka ja äänentoisto. Harjoittelu tehdään usein musiikin tahtiin ja lajiin kuuluvat kannustushuudot sekä voimakasääninen tahdin laskeminen. Melu kuormittaa tilassa olevia ja se tulee huomioida olosuhteen lisäksi valmennuksen suunnittelussa. Tilassa tulee olla mahdollisuus soittaa musiikkia, joko tilan kiinteästä järjestelmästä tai erillisestä musiikkisoittimesta.

Tilassa on oltava mattojen kannalta toimiva kuormausreitti. Harjoitustilassa on hyvä olla aputiloina varastotilaa sekä riittävä määrä sosiaalitiloja (wc, pukuhuone, juomapullon täyttö, vaatesäilytys).

