

# SCL:n Cheerkeskiviikkoklubi

Keitä meillä on tänään mukana?  
<https://my.surveypal.com/CKK>

## 15.4.2020

*Kilpaurheilijan arki korona-aikana*

Suomen Cheerleadingliitto ry. / Nita, Jani ja Niklas



#CHEERFORLIFE

# Ohjelmassa



NUOREN URHEILIJAN ARKI



ESIMERKKEJÄ LAJIMME  
URHEILIJAN JA  
VALMENTAJAN ARJESTA  
NYT



ESIMERKKI URHEILIJAN  
VANHEMMAN ROOLISTA  
NYT



MITÄ SEURA VOI TEHDÄ?



# Nuoren urheilijan arki

- Monipuolista liikkumista väh. 20h/viikko
- Opiskelu / työ
- Harrastukset
- Sosiaalinen elämä (kaverit, perhe)
- Ravinto ja lepo

(Kasva urheilijaksi, UKK)

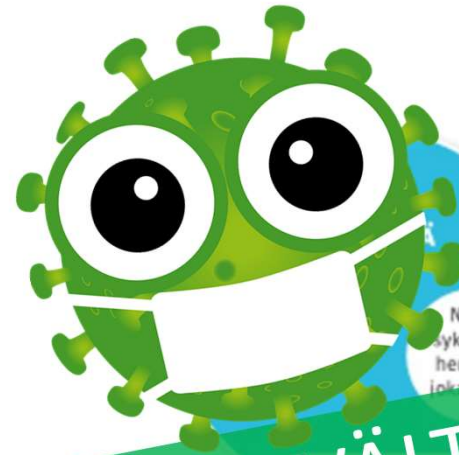


# Nuoren urheilijan arki

- Liikkumista väh. 20h/viikko
- Opiskelu / työ
- Sosiaalinen elämä
- Harrastukset
- Ravinto ja lepo

MUUTOKSIA

Korona-aika: VÄLTÄ  
IHMISKONTAKTEJA, PYRI  
PITÄMÄÄN KIINNI  
ARKIRUTIINEISTA



KEHITÄ VOIMAA  
JA NOTKEUTTA

- tanssi
- kuntosali
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

Kuormita  
lihaksia  
3 krt/vk

Liiku  
aina kun  
voit



SCL

(Kasva urheilijaksi, UKK)

# HAASTEET



- Liikkumista 20h/vk --> ITSENÄINEN
- Opiskelu / työ --> VERKKOON
- Sosiaalinen elämä --> VERKKOON
- Ruoka ja lepo --> ITSENÄINEN

--> Passivoituminen, liika ruutuaika, istuminen, arkiliikunta vähenee (kulkeminen), ahdistava tilanne

# MAHDOLLISUUDET



- Liikkumista 20h/vk --> KEHITÄ, MONIPUOLISUUS
- Opiskelu / työ --> UUDET OPPIMISMUODOT, AIKA
- Sosiaalinen elämä --> JÄÄ ENEMMÄN AIKAA
- Ruoka ja lepo --> ITSENÄINEN JA AIKAA LEPOON

--> Aktivoituminen monipuolisesti, muun kuin ruutu-ajan korostamisen vastapainoksi, kotiharjoittelu, ulkoilu, itsensä kehittäminen haluamallaan tavalla, vertaistuki



# Vaikuttamisen kehä (WordPress.com)



## Entä jos seinät kuitenkin kaatuvat päälle?

- Liiku ulkona, metsässä
- Kuuntele musiikkia
- Tee käsillä
- Rentoutuminen
- Mind Fullness



## Entä jos?

- Keskustelu läheisten tai kavereiden kanssa!
- Pyydä apua, jos koet tarvitsevasi sitä!

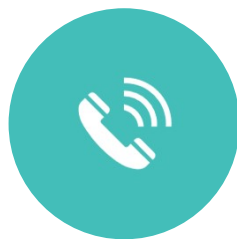




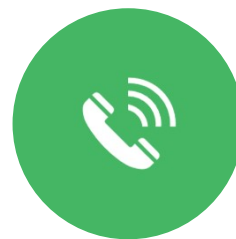
# Vastaamassa



LAJIMME URHEILIJOIDEN  
VASTAUKSIA – OTTEITA  
ERI-ikäISTEN ARJESTA



ROSANNA TOIVONEN -  
MAAJOUKKUEURHEILIJA



HANNA SALO –  
MAAJOUKKUEEN  
VALMENTAJA



TANJA JURVANEN –  
URHEILIJAN VANHEMPI

