

VIERUMÄKI



Cheerleadingakatemia – kokonaisvaltaisen kehitysprosessin avulla kohti oman sarjan terävintä kärkeä.

”Mestarit eivät harjoittele vain fyysisiä ominaisuuksia ja taitoja. Vierumäen cheerleadingakatemia haluaa panostaa joukkueeseen, niin urheilijoihin, valmentajiin kuin tukihenkilöihin kokonaisvaltaisesti. Akatemia tarjoaa konkreettisia työkaluja psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehittämiseen.”

*Nita Rikström, SCL koulutussuunnittelija
Jenni Virta, akatemian lajivastuuvälmentaja
Heidi Borg, lajipäällikkö voimistelu ja cheerleading
Vierumäki*

Cheerleadingakatemia on tarkoitettu juniorisarjoissa tasoilla 3–5 kilpaileville cheerleadingjoukkueille, joiden tavoite on edetä kohti oman sarjansa kärkeä. Tärkein hakukriteeri mukaan haluaville joukkueille on halu kehittyä. Akatemiatoiminnassa kehitetään kokonaisvaltaisesti joukkueena; osaamista jaetaan urheilijoille, valmentajille ja joukkueen tukihenkilöille (joukkueenjohtajat ja vanhemmat). Akatemialeirityksiin sisältyy lajiharjoittelua, oheisharjoittelua, luentoja ja kehityksen seuranta. Joukkueet saavat leirien välille tehtäviä, jotka tukevat joukkueen kasvua kohti terävintä kärkeä.

Vaikka akatemiakokonaisuus on suunniteltu ennalta, akatemiaan valitut joukkueet pääsevät myös itse vaikuttamaan sisältöihin ja luomaan itseään parhaiten palvelevan kokonaisuuden yhdessä Suomen Urheiluopiston ammattilaisten kanssa. Akatemiatiimissä työskentelee psyykkisen ja fyysisen valmennuksen, opetuksen ja kehityksen seurannan ammattilaisia, kokenutta lajivalmennusta unohtamatta. Me akatemiatiimiläiset juttelemme urheilijoiden ja valmentajien kanssa ja tutustumme heihin.



VIERUMÄKI



Mitä seura, urheilija, valmentaja ja muut toimihenkilöt saavat cheerleadingakatemiasta?

SEURA

- Seuran laadukkaiden joukkueiden määrä kasvaa.
- Valmentajat saavat sparrausta ja vinkkejä omaan arkivalmennukseen ja voivat jalkauttaa näitä vinkkejä osaksi koko seuran valmennustoimintaa.
- Yhdessä kasvamisen kautta ryhmähenki vahvistuu ja urheilijat tukevat toinen toisiaan urheilijaksi kasvussa.

URHEILIJA, VALMENTAJA JA MUUT TOIMIHENKILÖT

- Omaksutaan mestarin mieli ja kasvun asenne
 - Mitä mestarin mieli vaatii
 - Mitä ja milloin sen voi saavuttaa
 - Miten saavuttaa oma huippusuoritus
 - Miten vaikuttaa valmentajan ja urheilijan jaksamiseen
 - Miten rakentaa arki
 - Miten huolehtia omasta ja muiden palautumisesta
 - Miksi se oheisharjoittelu on niin tärkeä



Miten ja milloin haetaan mukaan?

Cheerleadingakatemiaan haetaan ensimmäisenä vuonna mukaan 2–4 juniorisarjoissa tasoilla 3–5 kilpailevaa joukkuetta. Akatemiatoiminta sisältää 3 kahden vuorokauden (ma-ke) leiriä kaudella 2021–2022. Akatemiatoimintaan sitoudutaan koko kaudeksi eli kolmeksi leiriksi. Leirin vuorokausihinta on 85€/vrk sisältäen opistomajoituksen täysihoidolla, valmennukset ja kehityksen seurannan. Yhden leirin hinnaksi tulee 170 €/hlö ja koko akatemiakauden hinnaksi 510 €/hlö. Leirit pidetään seuraavina ajankohtina:

- 1. leiri 20.9.–22.9.
- 2. leiri 1.–3.11.
- 3. leiri 31.1.–2.2.

Haku aika kaudelle 2021–2022 päättyy maanantaina 16.8.2021. Mukaan haetaan oheisen lomakkeen kautta: <https://link.webpolsurveys.com/S/ECC8A3363EC8770F>

Lisätietoja cheerleadingakatemiatoiminnasta antaa voimistelun ja cheerleadingin lajipäällikkö Heidi Borg, heidi.borg@vierumaki.fi.

Leirin vastuulajivalmentajana toimii kokonaisvaltaiseen valmennukseen erikoistunut tamperelainen Jenni Virta.

”Mun intohimona on kokonaisvaltainen harjoittelu, jossa huomioidaan psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset ominaisuudet. Olen valmentajana innostava, kannustava ja avoin. Minulle on tärkeää, että harjoitteluympäristö on turvallinen kaikille niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisesti. Oon todella innoissani tästä toiminnasta enkä malta odottaa, että pääsisin jo tositoimiin urheilijoiden ja valmentajien kanssa Vierumäellä.”