





URHEILIJAN POLKU



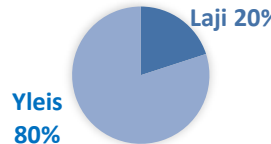
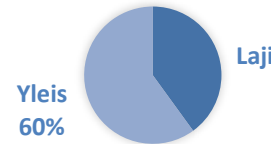
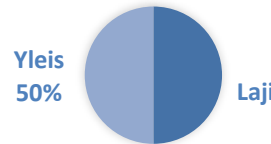
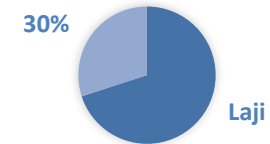
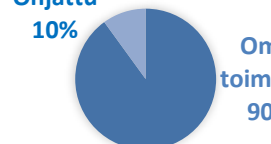
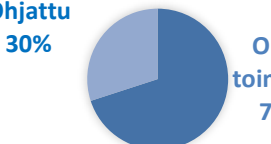
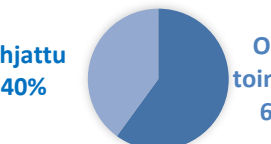
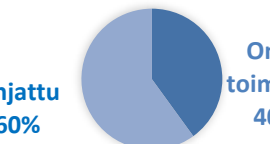
**FIN
CHEER**

2021 SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO RY

Ikävuodet	4-7v. Mikrot 	8-11v. Minit 	12-16v. Juniorit 	Yli 17v. Aikuiset 
Ikäryhmän painopiste	Varhaislapsuusvaihe <ul style="list-style-type: none"> • Leikkien ja pelien kautta motoristen perustaitojen harjoittelu • Kasvatuksellisuus osana ohjaamista • Onnistumiset, positiivisuus ja ryhmässä toimiminen 	Lapsuusvaihe <ul style="list-style-type: none"> • Runsaasti monipuolista liikkumista ja lajin perustaitojen hallintaa • Nopeus- ja ketteryysominaisuuksien painotus • Onnistumiset, positiivisuus ja lajirakkauden synnyttäminen 	Valintavaihe <ul style="list-style-type: none"> • Tavoitteellisesta harjoittelusta innostuminen, sisäisen motivaation tukeminen • Laajan lajitaitovalikoiman saavuttaminen • Kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdysten aikana 	Huippuvaihe <ul style="list-style-type: none"> • Aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen (kaksoisuran tukeminen) ja arvokilpailutasolla kilpaileminen • Kuormituksen ja palautumisen oikea suhde • Maajoukkue-tason tekniikka ja fysiikka
Taito-suositukset	Taito <ul style="list-style-type: none"> • Liikunnan perustaitojen hallinta • Yleistaitavuutta tukeva liikunta: muut lajit, leikit, pelit • Ketteryys ja lajitaitoihin tutustuminen 	Taito <ul style="list-style-type: none"> • Liikunnan perustaitojen vahvistaminen ja yhdistely • Lajin perusliikkeiden hallinta • Kaikki taidon osa-alueet mukana harjoitussuunnitelmissa 	Taito <ul style="list-style-type: none"> • Vaikeampien lajiliikkeiden kehittäminen (levelin) taitotason mukaan • Suuri määrä toistoja • Kaikki taidon osa-alueet mukana harjoitussuunnitelmissa 	Taito <ul style="list-style-type: none"> • Lajiliikkeiden automaatiotaso • Liikkeiden jatkuva kehittäminen ja ylläpito • Liikkeiden monipuolisen variointikyvyn ja liikeilmaisun kehittäminen

<p>Fyysiset ominaisuudet</p>	<p>Varhaislapsuusvaihe</p> <p>Liikkuvuusharjoittelu</p> <p>Monipuolisen liikkumisen ja leikkien myötä laajat liikeradat ja liikkuvuusasennot tutuksi molemminpuolisesti.</p> <p>Nopeus</p> <p>Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita joka viikko. Perusnopeuden ja ketteryuden harjoittelu mm. leikeissä ja peleissä.</p> <p>Voima</p> <p>Kehonhallinta ja tasapaino</p>	<p>Lapsuusvaihe</p> <p>Liikkuvuusharjoittelu</p> <p>Tarkoituksen mukainen passiivisen ja aktiivisen liikkuvuusharjoittelun määrän lisääminen kaikissa raajoissa, hartioissa ja lantion alueella. Selän liikkuvuusharjoittelussa erityishuomio tarkoituksen mukaisuuteen ja turvallisuuteen. Liikkuvuus perusedellytys liikkeen laadulle.</p> <p>Nopeus (ikäkauden painopiste)</p> <p>Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita jokaisessa harjoituksessa asianmukaisilla palautumisajoilla. Liikenopeus, reaktionopeus</p> <p>Voima</p> <p>Kehonhallinta, perusvoima Lajinomaisen: kestovoima ja nopeusvoima Hyvään ponnistus- ja alastulotekniikkaan vaadittava voima (kontrolli)</p>	<p>Valintavaihe</p> <p>Liikkuvuusharjoittelu</p> <p>Liikkuvuusharjoittelun ylläpito tai lisääminen yksilöllisesti. Hyvä lihastasapaino. Liikkuvuusominaisuudet ovat tasolla, joka mahdollistaa taloudellisen, tehokkaan ja joustavan kehon liikkeen. Osana alku- ja loppuverryttelyä sekä erillistä liikkuvuus- ja lihastasapainoharjoittelua.</p> <p>Nopeus</p> <p>Yleinen nopeustaitavuus. Akrobatiaan vaadittava räjähtävä nopeus ja nopeustaitavuus.</p> <p>Voima</p> <p>Lajinomaisen kesto- ja nopeusvoima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keskivartalonhallinnan ylläpito • Ponnistusvoima ja räjähtävyys • Monipuolinen voimaharjoittelu lisäpainoilla nostotekniikoita varten. 	<p>Huippuvaihe</p> <p>Liikkuvuusharjoittelu</p> <p>Liikkuvuusharjoittelun ylläpito tai lisääminen yksilöllisesti. Lisääntyneen kuormituksen huomiointi voimallisuussuhteessa. Liikkuvuusominaisuudet ovat tasolla, joka mahdollistaa taloudellisen, tehokkaan ja joustavan kehon liikkeen sekä tehokkaan palautumisen. Osana alku- ja loppuverryttelyä sekä lihastasapainoharjoittelua.</p> <p>Nopeus</p> <p>Lajinomaisen nopeustaitavuus. Akrobatiaan ja basketteihin vaadittava räjähtävänopeus.</p> <p>Voima</p> <p>Lajinomaisen kestovoiman kehittäminen ja ylläpito. Lajinomaisen nopeusvoiman kehittäminen. Maksimivoiman kehittäminen. Keskivartalonhallinnan ylläpito Monipuolinen voimaharjoittelu lisäpainoilla nostotekniikoita varten.</p>
-------------------------------------	---	--	--	--

	<p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leikin kautta, omaehtoinen runsas liikkuminen ja ulkoilu <p>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onnistumisten kokeminen • Itseluottamuksen tukeminen • Keskittymistaitojen harjoitteleminen • Ryhmässä toimiminen • Sosiaalisesti turvallinen harjoitteluympäristö 	<p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen osana harjoituksia ja omalla ajalla <p>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onnistumisten kokeminen • Positiivisuus kaikessa tekemisessä • Itseluottamuksen tukeminen • Itsearviointitaitojen harjoitteleminen • Ryhmässä ja kilpailukokoonpanossa toimiminen • Kilpailutilanteisiin valmistautuminen - henkilökohtaisten valmistautumisrutiinien löytäminen • Keskittyminen kilpailutilanteessa 	<p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huoltava kestävyysharjoittelu palautumisen edistämistä varten • Lajinomainen maksimikestävyys <p>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onnistumisten kokeminen • Itseluottamuksen ja minäkuvan muodostumisen tukeminen • Itsearviointitaitojen kehittäminen • epäonnistumisten sietäminen • yhteishengen edistäminen • Kilpailutilanteisiin valmistautuminen - henkilökohtaisten valmistautumisrutiinien tarkentuminen • Kilpailusuoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitseminen • Kilpailutilanteeseen liittyvien tuntemuksien hallitseminen 	<p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huoltava peruskestävyys palautumiseen ja loukkaantumisten ehkäisyyn • lajinomainen maksimikestävyys vo2/max 50 mmol • henkilökohtaisten sykekynnysten kartoitus <p>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urheilijan arjen hallinta • Kilpailutilanteeseen liittyvien tuntemuksien hallitseminen kansainvälisissä kilpailuissa • Itsearviointi ja oman kehon tuntemus harjoittelussa • Epäonnistumisten sietäminen • Yhteishengen edistäminen • Halu itsensä kehittämiseen • Itsearviointitaitojen hallinta
--	--	--	--	--

Harjoittelun painotus	<p style="text-align: center;">PAINOTUS</p>  <p>Yleis 80% Laji 20%</p>	<p style="text-align: center;">PAINOTUS</p>  <p>Yleis 60% Laji 40%</p>	<p style="text-align: center;">PAINOTUS</p>  <p>Yleis 50% Laji 50%</p>	<p style="text-align: center;">PAINOTUS</p>  <p>Yleis 30% Laji 70%</p>
Kokonaisliikuntamäärä - painotus	<p style="text-align: center;">KOKONAISSLIIKUNTAMÄÄRÄ</p>  <p>Ohjattu 10% Oma-toiminen 90%</p>	<p style="text-align: center;">KOKONAISSLIIKUNTAMÄÄRÄ</p>  <p>Ohjattu 30% Oma-toiminen 70%</p>	<p style="text-align: center;">KOKONAISSLIIKUNTAMÄÄRÄ</p>  <p>Ohjattu 40% Oma-toiminen 60%</p>	<p style="text-align: center;">KOKONAISSLIIKUNTAMÄÄRÄ</p>  <p>Ohjattu 60% Oma-toiminen 40%</p>
Harjoitusmäärät	<p>Varhaislapsuusvaihe</p> <p>Liikuntamäärä: 20h / vko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 45-60min kerrallaan • 1-2krt / vko laji <p>Lisäksi: Muu ohjattu liikunta, pelit, leikit ja ulkoilut</p> <p>(esim. ohjelmoitu harjoittelua 1h ja vapaata liikkumista 19h)</p> <p>Leiritys</p> <p style="text-align: center;">-</p>	<p>Lapsuusvaihe</p> <p>Liikuntamäärä: 20h / vko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,5-2h kerrallaan • 3-4krt / vko laji <p>Lisäksi: Muu ohjattu liikunta, koululiikunta, pelit, leikit ja ulkoilut</p> <p>(esim. ohjelmoitu harjoittelua 6h ja vapaata liikkumista 14h)</p> <p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seuran omat leirit 2-3 krt/vuosi 	<p>Valintavaihe</p> <p>Liikuntamäärä: 20-30h / vko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,5-2h kerrallaan • 3-5krt / vko laji <p>Lisäksi: koululiikunta, muu ohjattu tai vapaa liikunta, pelit ja ulkoilu sekä ohjelmoitu itsenäinen fysiikkaharjoittelu</p> <p>(esim. ohjelmoitu harjoittelua 8h ja omaehtoista liikuntaa 12h)</p> <p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seuran omat leirit 2-4krt/vuosi • Maajoukkuerinki 2-4krt/vuosi <p><i>(Mahdollisuus yläkoululeiritykseen)</i></p>	<p>Huippuvaihe</p> <p>Liikuntamäärä: 20-30h / vko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,5-2,5h kerrallaan • 4-7krt / vko laji <p>Lisäksi: ohjelmoitu itsenäinen fysiikkaharjoittelu ja monipuolinen itsenäinen liikkuminen</p> <p>(esim. ohjelmoitu harjoittelua 12h ja omaehtoista liikuntaa 8h)</p> <p>Leiritys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seuran omat leirit 2-4 krt/vuosi • Maajoukkuerinki 2-4 krt/vuosi

<p>Ryhmäkoot</p>	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmässä 4-16 hlöä <p>Jokaisessa ryhmässä vähintään kaksi ohjaajaa. Mukana täysi-ikäinen ohjaaja.</p> <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> Kausisuunnitelmassa näkyy kuukausi ja viikkotasolla teemoina: motoriset perustaidot ja kasvuun liittyvät aiheet sekä monipuolisuus. Läsnäolon seuranta. Kokonaisvaltaisen kehittymisen ja kasvun seuranta. Huomioitu toisten lajien osuus 	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmässä 8-24 hlöä <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuosi-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma Valmennus toteutuu kausisuunnitelman pohjalta Nopeusominaisuuksien painotus näkyy suunnitelmassa Kokonaistoistomäärien seuranta Läsnäolon seuranta. Kokonaisvaltaisen kehittymisen ja kasvun seuranta. Huomioitu toisten lajien osuus 	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmässä 8-28 hlöä <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> Pitkätähätäimen-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma Valmennus toteutuu kausisuunnitelman pohjalta Loukkaantumisten ja rasitusvammojen ennaltaehkäiseminen Kokonaistoistomäärien seuranta Läsnäolon seuranta Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi Harjoituspäiväkirjat Huomioitu toisten lajien sekä urheiluläkoulun kuormituksen osuus 	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmässä 8-28 hlöä <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> Pitkätähätäimen-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma 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</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 <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>Osaaminen ja koulutus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Väh. SCL Kick Off-taso ja levelin sääntökoulutus yhdellä valmentajalla ja muilla Ohjauksen perusteet • Levelillä 3 väh. SCL Taso I koulutus yhdellä valmentajalla, muilla kick off taso. • Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen sekä lajin perustaitojen ymmärtäminen <p>Valmentajanrooli</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>Osaaminen ja koulutus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Väh. SCL Taso I-koulutus ja levelin sääntökoulutus yhdellä valmentajalla ja muilla Ohjauksen perusteet • Levelillä 5 väh. SCL Taso II koulutus yhdellä valmentajalla ja muilla Taso I • Nuoren urheilijan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen ymmärtäminen <p>Valmentajan rooli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luotettava aikuinen ja esikuva • Positiivinen auktoriteetti • Tukee urheilijan itsetunnon kehittymistä vahvuuksien ja onnistumisten kautta • Murrosiän mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen ja kasvun tukeminen • Toimiva yhteistyö sidosryhmien (erit. vanhemmat) ja valmennustiimin kanssa • Motivoitunut kouluttautumaan, arvioimaan ja kehittämään 	<p>Osaaminen ja koulutus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Väh. SCL Taso II-koulutus ja levelin sääntökoulutus yhdellä valmentajista, muilla Taso 1. • Maajoukkueetasolla väh. SCL Taso III tai VAT- koulutus yhdellä valmentajista, muilla taso II. • Aikuisen urheilijan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen tukeminen <p>Valmentajan rooli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ammattitaitoinen ja avoin suhde urheilijan ja valmentajan välillä • Vahva roolimalli ja esikuva • Positiivinen mutta vaativa • Huomioi urheilijat yksilöinä • Hallitsee kokonaisvaltaisen valmennuksen • Toimiva yhteistyö valmennustiimin ja seuran valmennusvastaavan sekä muun sidosryhmän kanssa • Motivoitunut kouluttautumaan, arvioimaan ja kehittämään itseään valmentajana
--------------------------	---	--	--	--

Kilpaileminen	Esiintyminen vanhemmille omassa salissa ja / tai seuran näytökset SCL Stage-tapahtuma	Esiintyminen vanhemmille omassa salissa ja / tai seuran näytökset SCL Stage-tapahtuma Minien ikärajojen mukaiset kilpailut kilpailukalenterin mukaan.	Seuran näytökset ja esiintymiset Juniorisarjan kilpailut kilpailukalenterin mukaan, nousujohteisesti kohti→ <ul style="list-style-type: none"> • SM-kilpailua ja -finaalia Edustuspaikat: <ul style="list-style-type: none"> • EM-kilpailu • MM-kilpailu 	Seuran näytökset ja esiintymiset Aikuistensarjan kilpailut kilpailukalenterin mukaan, nousujohteisesti kohti→ <ul style="list-style-type: none"> • SM-kilpailua ja -finaalia Edustuspaikat: <ul style="list-style-type: none"> • EM-kilpailu Haku maajoukkueeseen ja sitä kautta → <ul style="list-style-type: none"> • MM-kilpailu
Testaus	Motorisen kehityksen havainnointi harjoittelun lomassa ja mahdollisten puutteiden painotus ja tarvittaessa yhteys kotiin.	Seuratasoinen testaaminen hiljalleen tutuksi – liikkeet modifioituna osana lämmittelyä. Yleistestien lisäksi seurataan lajikohtaisia ominaisuuksia ja taitotasoa mittaavia testejä.	Valmentautuminen perustuu yksilölliseen testaamiseen mahdollisimman paljon, jotta erityisesti oheisharjoittelu osataan suunnata oikein. Lajiliiton ikäkausitestit	Kehittymisen itsearviointi, jokapäiväinen toimintakyvyn arviointi. Tärkeä lajitesti on oman levelin kilpailuelementtien suorittaminen. Lisäksi liiton fysiikkatestausta kansallisella tasolla. Testit ohjaavat harjoittelua ja tukevat itseluottamusta ja itseohjautuvuutta.

<p>Tukitoimet</p>	<p>Tukitoimet</p> <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 (1-2) kiinnittämien ryhmän huoltojoukkoihin väh. esiintymistilaisuuksien ajaksi valmentajien tueksi. Tarvittaessa myös arkiharjoittelun tukena (riippuu olosuhteista ja valmentajien iästä). 	<p>Tukitoimet</p> <p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohjaaminen fysioterapeutille /urheilulääkärille tarpeen vaatiessa • Perheen ja urheilijan tukeminen terveellisen ravitsemuksen ja liikunnallisen elämäntavan toteuttamisessa (luennot, materiaalit, teemaviikot) • Joukkueen huoltaja, varustevastaava, rahastonhoitaja jne. 	<p>Tukitoimet</p> <p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarvittaessa hierojan, fysioterapeutin / urheilulääkärin palvelut sekä niihin tutustuminen väh. teoriassa • Ravitsemusasiantuntijan ja ADT-ohjauksen palvelut 1-2krt/vuosi • Psyykkisen valmentajan apu 4-8 krt/vuosi • Urheiluakatemit, urheiluyhdistykset, seurojen aamuharjoitteluryhmät, valmennuskeskusten harjoitteluleirit (näissä pääpainona fyysinen harjoittelu) 	<p>Tukitoimet</p> <p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta.</p> <p>Asiantuntijat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fysiikkavalmentaja • Fysioterapeutti 1 krt / vko • Lääkäri 1-2 krt / vuosi • Ravitsemusasiantuntia ja ADT-ohjaus 1-2 krt / vuosi ja yksilöllisen tarpeen mukaan • Urheilihieronta tarpeen mukaan • Psyykinen valmennus 5-10 krt /vuosi • Valmennustiimin toimintaa tukevat joukkueen huoltaja/-johtaja, rahastonhoitaja. <p>Suomen Cheerleadingliitto, Urheiluakatemit, Urheiluoppilaitokset, Olympiakomitea, valmennuskeskukset, seurojen aamuharjoitteluryhmät ja yhteistyökumppanit</p>
--------------------------	--	--	---	---

<p>Urheilijaksi kasvu ja arjen hallinta</p>	<p>Liikunnallinen elämäntapa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perustarpeista huolehtiminen vanhempien vastuulla • Ajankäyttö / vrk: uni 10-12h, liikuntaa 3h, säännöllinen ateriarytmi • Harjoitustilanteessa viihtyminen • Liikunnan ilon löytäminen 	<p>Urheilullinen elämäntapa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ravinnosta, levosta ja arkiliikunnasta huolehtiminen vanhempien vastuulla • Ajankäyttö / vrk: uni 10h, liikuntaa 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>Huippu-urheilijaksi kasvaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oman vastuun lisääntyminen urheilijan arjen vaatimusten täyttämisestä yhdessä vanhempien kanssa. • Ajankäyttö / vrk: uni 8-10h, liikuntaa 3-5h, 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>Huippu-urheilijan arki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ymmärtää ja noudattaa käytännössä terveellistä ruokavaliota ja unirytmää • ajankäyttö/vrk: uni 8-10h, liikuntaa 4-6h, 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 eri sidosryhmien kanssa • huippu-urheilijan elämäntapa 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 • 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 • Positiivinen seurahenki 	<ul style="list-style-type: none"> • Laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen • Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille • Yhteistyö lajiliiton kanssa • Positiivinen seurahenki 	<ul style="list-style-type: none"> • Laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen • Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille • Yhteistyö lajiliiton, akatemioiden, oppilaitosten ja yhteistyökumppaneiden kanssa • Positiivinen seurahenki 	<ul style="list-style-type: none"> • Laadukkaiden huippu-urheilun olosuhteiden varmistaminen • Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille • Yhteistyö lajiliiton, akatemioiden, oppilaitosten ja yhteistyökumppaneiden kanssa • Positiivinen ja ammattimainen seura
Koulu ja opiskelu		<p>Koulun ja urheilun tasapaino säilyy ja on mahdollista keskittyä molempiin, jokainen omalla tasollaan.</p> <p>Kokonaiskuormitus on huomioitu ja eri tahot (koulu ja valmentajat) ovat tietoisia toisten rytmityksistä ja vaativuudesta.</p>	yhteistyö koulun valmennustiimin kanssa tärkeää <ul style="list-style-type: none"> • liikuntapanotteinen alakoulu • urheiluläkoulu • urheiluakatemia • koulun valinta arjen kokonaisrasitus huomioiden 	Yhteistyö opiskelu- / työpaikan ja valmennustiimin kanssa tärkeää <ul style="list-style-type: none"> • urheilulukio, harjoittelun mahdollistava oppilaitos • jatko-opiskelu, työssä käyminen • urheiluakatemia • aamuharjoitukset 2-3 krt/ vko
Liiton rooli	<ul style="list-style-type: none"> • tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta • Stage-tapahtumat • Lasten valmentajien ideapäivät 	<ul style="list-style-type: none"> • tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta • Stage-tapahtumat • Kilpailutapahtumat • Leirit 	<ul style="list-style-type: none"> • tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta • tukee kansainväliseen menestykseen pyrkiviä yksilöitä, joukkueita ja seuroja 	<ul style="list-style-type: none"> • tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta • tukee kansainväliseen menestykseen pyrkiviä yksilöitä, joukkueita ja seuroja

				<ul style="list-style-type: none"> • kehittää lajin kansallista kilpailujärjestelmää • kehittää lajin valmennusjärjestelmää • tekee olosuhteiden kehittämistyötä • tekee huippu-urheilun ja lajitoiminnan kehitystyötä
Olosuhteet	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • innostavat välineet ja ympäristö 	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • kehittävät välineet ja ympäristö 	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • voimistelusalit, jossa cheerleadingiin tarkoitettu turva alusta • max. yksi joukkue harjoitusaluetta kohti • tukipalvelut harjoitusolosuhteen välittömässä läheisyydessä 	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • voimistelusalit, jossa cheerleadingiin tarkoitettu turva alusta • max. yksi joukkue harjoitusaluetta kohti • tukipalvelut harjoitusolosuhteen välittömässä läheisyydessä