





URHEILIJAN POLKU



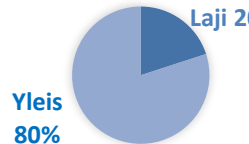
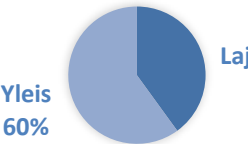
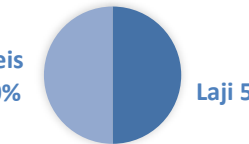
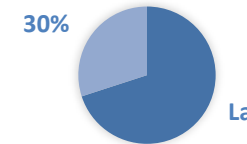
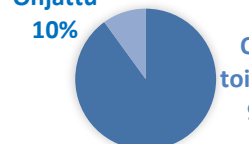
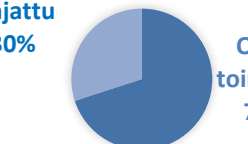
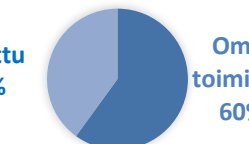

**FIN
CHEER**

2021 SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO RY

Ikäryhmä	4-7v. Mikrot	8-11v. Minit	12-15v. Youth	15-18v. Juniorit	Yli 18v. 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"> Paljon monipuolista liikkumista ja lajin perustaitojen hallintaa Nopeus- ja ketteryysominaisuuksien painotus Onnistumiset, positiivisuus ja lajirakkauden synnyttäminen 	Valintavaihe I ja Valintavaihe II (Nuoruusvaihe) <ul style="list-style-type: none"> Tavoitteellisesta harjoittelusta innostuminen, sisäisen motivaation tukeminen Laajan lajitaitovalikoiman saavuttaminen Kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdyksen aikana 	Huippuvaihe <ul style="list-style-type: none"> Aikuseksi 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 Paljon laadukkaita toistoja Kaikki taidon osa-alueet mukana harjoitussuunnitelmissa 	Taito <ul style="list-style-type: none"> Lajiliikkeiden automaattiotaso 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 ketteryyden 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 Lajinomainen: kesto- ja nopeusvoima Hyvään ponnistus- ja alastulotekniikkaan vaadittava voima (kontrolli)</p>	<p>Valintavaihe</p> <p>Liikkuvuusharjoittelu</p> <p>Liikkuvuusharjoittelun ylläpito tai lisääminen yksilöllisesti ja roolin mukaisesti. 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>Lajinomainen 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 voima- liikkuvuussuhteessa. 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>Lajinomainen nopeustaitavuus. Akrobatiaan ja basketteihin vaadittava räjähtävänopeus.</p> <p>Voima</p> <p>Lajinomainen kesto- ja nopeusvoiman 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 päivittäinen liikkuminen ja ulkoilu <p>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onnistumisten kokeminen • Itseluottamuksen tukeminen • Keskittymistaitojen harjoittelu • Ryhmässä toimimisen malli tutuksi • Sosiaalisesti turvallinen harjoitteluympäristö, lasten osallistaminen päätöksen tekoon omalla tasollaan 	<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 • Itseluottamuksen tukeminen • Itsearviointitaitojen harjoittelu • Ryhmässä ja kilpailukokoonpanossa toimiminen • Kilpailutilanteisiin valmistautuminen - henkilökohtaisten valmistautumISRutiinien löytäminen • Keskittyminen kilpailutilanteessa 	<p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huoltava kestävyys harjoittelu palautumisen edistämistä varten • Lajinomaisen 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 tunteiden hallitseminen 	<p>Kestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huoltava peruskestävyys palautumiseen ja loukkaantumisen 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 tunteiden hallitseminen kansainvälisissä kilpailuissa • Itsearviointi ja oman kehon tuntemus harjoittelussa • Epäonnistumisten sietäminen • Yhteishengen edistäminen • Halu itsensä kehittämiseen • Itsearviointitaitojen hallinta
--	--	---	--	---

Harjoittelun painotus	<p>PAINOTUS</p>  <p>Yleis 80% Laji 20%</p>	<p>PAINOTUS</p>  <p>Yleis 60% Laji 40%</p>	<p>PAINOTUS</p>  <p>Yleis 50% Laji 50%</p>	<p>PAINOTUS</p>  <p>Yleis 30% Laji 70%</p>
Kokonaisliikuntamäärä - painotus	<p>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</p>  <p>Ohjattu 10% Oma-toiminen 90%</p>	<p>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</p>  <p>Ohjattu 30% Oma-toiminen 70%</p>	<p>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</p>  <p>Ohjattu 40% Oma-toiminen 60%</p>	<p>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</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 (esim. ohjelmoitu harjoittelu 1h laji ja 2h varhaiskasvatus ja vapaata liikkumista 17h)</p> <p>Leirit</p> <p>-</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 (esim. ohjelmoitu harjoittelu 6h laji ja 2h koulu ja vapaata liikkumista 12h)</p> <p>Leirit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seuran omat leirit 2-3 krt/vuosi • Vierumäen FinCheer-kesäleirit 	<p>Valintavaihe</p> <p>Liikuntamäärä: 20-30h / vko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,5-2h kerrallaan • 4-5krt / vko laji <p>Lisäksi: koululiikunta, muu ohjattu tai vapaa liikunta, pelit ja ulkoilu sekä ohjelmoitu itsenäinen fysiikkaharjoittelu (esim. ohjelmoitu harjoittelu 8h laji ja 2h koulu ja omaehtoista liikuntaa 10h)</p> <p>Leirit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seuran omat leirit 3-4krt/vuosi • Maajoukkuerinki 1-2krt/vuosi • Vierumäen PRO-leirit • Vierumäen yläkoululeiri 	<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 (esim. ohjelmoitu harjoittelu 12h ja omaehtoista liikuntaa 8h)</p> <p>Leirit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seuran omat leirit 2-4 krt/vuosi • Maajoukkuerinki 1-2 krt/vuosi • Vierumäen toisen asteen leirit • Maajoukkueleirit 7-8 krt / vuosi

Ryhmäkoot	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suosituskoko 8-16 hlöä <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kausisuunnitelmassa näkyy kuukausi ja viikkotasolla teemoina: motoriset perustaidot ja kasvuun liittyvät teemat sekä liikkeen monipuolisuus • Läsnäolon seuranta • Kehittymisen ja kasvun seuranta motoristen perustaitojen ja ryhmässä toimimisen osalta 	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suosituskoko 10-24 hlöä <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuosi-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma • Nopeusominaisuuksien painotus näkyy suunnitelmassa • Läsnäolon seuranta • Kokonaisvaltaisen kehittymisen ja kasvun seuranta • Huomioitu toisten lajien osuus 	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suosituskoko 12-28 hlöä <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuosi-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma sekä pitkäntähtäimen suunnitelma • Loukkaantumisten ja rasitusvammojen ennaltaehkäiseminen • Kokonaistoistomäärien seuranta • Läsnäolon seuranta • Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi • Harjoituspäiväkirjat • Huomioitu toisten lajien sekä urheiluylläkoulu kuormituksen osuus 	<p>Ryhmäkoko</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suosituskoko 12-28 hlöä <p>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuosi-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma sekä pitkäntähtäimen suunnitelma • 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 perustaso ja levelin sääntökoulutus yhdellä valmentajalla ja muilla Ohjauksen perusteet • Levelillä 3 väh. SCL Taso I koulutus yhdellä valmentajalla, muilla perustaso. • 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 perustaso. • 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 I. • Maajoukkueetasolla väh. SCL Taso III tai VAT- koulutus yhdellä valmentajista, muilla taso II. • Aikuisen urheilijan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen tukeminen • SCL Huippuvalmentajaverkosto <p>Valmentajan rooli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ammattitaitoinen ja avoin suhde urheilijan ja valmentajan välillä • Huomioi urheilijat yksilöinä • Hallitsee kokonaisvaltaisen valmennuksen • Toimiva yhteistyö valmennustiimin ja seuran valmennusvastaavan sekä muun sidosryhmän kanssa • Motivoitunut kouluttautumaan, arvioimaan ja kehittämään itseään valmentajana
--------------------------	---	--	---	---

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

Tukitoimet	Tukitoimet	Tukitoimet	Tukitoimet	Tukitoimet
	<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 kiinnittämien ryhmän huoltojoukkoihin väh. esiintymistilaisuuksien ajaksi valmentajien tueksi. Tarvittaessa myös arkiharjoittelun tukena (riippuu olosuhteista ja valmentajien iästä) 	<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) • Akrobatia- ja psyykinen valmennus ikätasoisesti osana arkiharjoittelua. Apua tarpeen mukaan alojen asiantuntijoilta. • Joukkueen/seuran huoltaja, varustevastaava, rahastonhoitaja 	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fysioterapeutin, urheilulääkärin palvelut sekä niihin tutustuminen väh. teoriassa • Akrobatia- fysiikka- ja psyykinen valmennus ikätasoisesti osana arkiharjoittelua. Apua tarpeen mukaan alojen asiantuntijoilta. • Lajiliitto, akatemit, oppilaitokset, aamuharjoitteluryhmät, valmennuskeskusten harjoitteluleirit (pääpaino fyysinen harjoittelu ja urheilijaksi kasvu) • Joukkueen huoltaja, varustevastaava, rahastonhoitaja 	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fysioterapeutin, ravitsemusasiantuntijan, hierojan ja urheilulääkärin palvelut tarvittaessa • Fysiikka- ja psyykinen valmennus osana arkiharjoittelua. Apua tarpeen mukaan alojen asiantuntijoilta. • Lajiliitto, akatemit, suek, oppilaitokset, olympiakomitea, aamuharjoitteluryhmät, valmennuskeskusten harjoitteluleirit (pääpaino fyysinen harjoittelu ja urheilijaksi kasvu) • Joukkueen huoltaja, varustevastaava, rahastonhoitaja ja yhteistyökumppanit

<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 täyttämistä yhdessä vanhempien kanssa. • Ajankäyttö / vrk: uni 8-10h, liikuntaa 2-4h, 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 2-4h, 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 • Itsenäisyyden 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>Osallistuminen varhaiskasvatukseen</p>	<p>Koulun ja urheilun tasapaino säilyy ja on mahdollista keskittyä molempiin, jokainen omalla tasollaan.</p> <p>Kokonaiskuormitus on huomioitu ja vanhemmat vastaavat eri tahojen (koulu ja valmentajat) tiedottamisesta toisten rytmityksistä ja vaativuudesta.</p>	<p>Yhteistyö oppilaitoksen ja valmennustiimin kanssa tärkeää</p> <ul style="list-style-type: none"> • urheiluyläkoulu mahdollisuus • urheiluakatemia • koulun valinta arjen kokonaisrasitus huomioiden • aamuharjoitteluun tutustuminen 	<p>Yhteistyö opiskelu- / työpaikan ja valmennustiimin kanssa tärkeää</p> <ul style="list-style-type: none"> • urheiluoppilaitos, harjoittelun mahdollistava oppilaitos • jatko-opiskelu, työssä käyminen • urheiluakatemia • aamuharjoitukset 2-3 krt/ vko

Liiton rooli	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista • Stage-tapahtumat • Lasten valmentajien ideapäivät 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista • Stage-tapahtumat • Kilpailutapahtumat • Leirit ja leiritykset 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista • Tukee kansainväliseen menestykseen pyrkiviä yksilöitä, joukkueita ja seuroja koulutuksilla ja leireillä • Tekee olosuhteiden kehittämistyötä 	<ul style="list-style-type: none"> • tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista • Tukee kansainväliseen menestykseen pyrkiviä yksilöitä, joukkueita ja seuroja • Kehittää lajin kansallista kilpailujärjestelmää • Kehittää lajin valmennusjärjestelmää • Tekee olosuhteiden kehittämistyötä • Tekee huippu-urheilun kehitystyötä
Olosuhteet	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • monipuoliseen liikkeeseen innostava ympäristö • innostavat välineet ja ympäristö 	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • kehittävät välineet ja ympäristö • harjoittelumahdollisuus lajin kilpailualustalla • monipuolinen akrobatian harjoittelun olosuhde käytössä viikoittain 	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • kehittävät välineet ja ympäristö • harjoittelumahdollisuus lajin kilpailualustalla viikoittain • monipuolinen akrobatian harjoittelun olosuhde käytössä viikoittain • oheisharjoittelu mahdollisuus viikoittain 	<ul style="list-style-type: none"> • turvallinen toimintaympäristö • kehittävät välineet ja ympäristö • harjoittelumahdollisuus lajin kilpailualustalla viikoittain • monipuolinen akrobatian harjoittelun olosuhde käytössä viikoittain • oheisharjoittelu mahdollisuus viikoittain