



Cheerleadingliiton koulutuspolku

Yksilölähtöinen oppiminen



TAVOITE

Yhtenäistää koulutuspolku vastaamaan Olympiakomitean vaatimuksia ja monipuolistaa koulutustarjontaa.

PÄÄPAINOPISTEET

1. Tuoda lisää teemoja ja kehittää valmentajakoulutusten sisältöjä ja -materiaaleja
2. Mahdollistaa yksilöllisempi koulutuspolku
3. Kehittää Active Cheer- materiaaleja harrastepuolen toiminnan ja osaamisen kehittämisen tueksi

Hahmotelma kehityksen suunnasta

Starttitaso (~10h)

- OK:n / SCL:n Tervetuloa ohjaajaksi
- OK:n Vastuullinen valmentaja
- Nuori mieli
- Nuori mieli syventävä

Taso 1 (~80h)

- Vuorovaikutustaidot
- Level 1 ja 2 tekniikkakoulutukset tai cheertanssin perusteet ja tanssillisuus
- Fyysinen kasvu ja kehitys, fyysiset ominaisuudet + fyysisten ominaisuuksien harjoittelu
- Harjoittelun suunnittelu 1
- Psyykkiset ominaisuudet + psyykkinen valmennus 1
- Ravitsemus
- Urheilun etiikka
- Urheilijakeskeinen valmennus
- Valmennusfilosofia
- Erikoistuminen/syventävä

Taso 2 (~160h)

- Level 3 ja 4 tekniikkakoulutukset tai cheertanssi jatko ja muut tanssilajit
- Fysiikkaharjoittelu syventävä (kuormittumisen ja palautumisen ymmärtäminen)
- Harjoittelun suunnittelu 2
- Psyykkinen valmennus 2
- Urheilun etiikka
- Oman valmennusfilosofian jalostaminen
- Erikoistuminen/syventävä

Taso 3 (~?h)

- Level 5 ja 6 tekniikkakoulutukset tai cheertanssi SM-taso ja muut tanssilajit
- Fysiikkaharjoittelu syventävä 2
- Harjoittelun suunnittelu 3
- Psyykkinen valmennus 3
- Kansainvälisen taitotason ymmärtäminen
- Erikoistuminen/syventävä

Syventävät:	Erikoistuminen
Kauden suunnittelu	Esiintyminen ja ilmaisu
Ohjelman kokoaminen	Muut tanssilajit
Ihmisen anatomia	Voimaharjoittelu
Kuntoutus vammojen jälkeen	Kestävyysharjoittelu
Motivaatio	Nopeusvoimaharjoittelu
Tavoitteen asettelu	Ylösmenot
Kilpailujännitys	Alastulot
Pelkotilojen käsittely	Basketit
Ryhmähengen luominen ja ylläpito	Pyramidi ylösmenot
Läsnäolon taito	Pyramidi alastulot
Maju-tekniikat (cheer ja tanssi)	Transitiot
Rytmitaju ja koordinaatio	

Missä kaivataan eniten apua?

Missä teemoissa olemme ns. jäljessä muihin lajeihin verrattuna?

Mitä meillä harjoitellaan liian vähän tai ei ollenkaan?





Mitä teemoja sinun mielestä taso 1-3 tulisi olla?

Psyykkinen

Fyysinen

Sosiaalinen



KIITOS!

