

# URHEILIJAN POLKU



**FIN  
CHEER**

2024 SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO RY

# SISÄLLÖT

- Ikäryhmän painopisteet
- Taitosuositukset
- Fyysiset ominaisuudet
- Psyykinen valmennus
- Sosiaaliset taidot
- Roolitus (stunttiryhmän nostopaikka)
- Harjoittelun painotus, lajiharjoittelun osuus
- Kokonaisliikuntamäärä ja omatoimiharjoittelun osuus
- Harjoitusmäärät
- Ryhmäkoot ja valmennuksen suunnittelu
- Valmentajan rooli
- Kilpaileminen
- Testaus
- Valmennuksen tukitoimet
- Urheilijaksi kasvu
- Kodin, seuran ja lajiliiton rooli
- Koulu ja opiskelu
- Olosuhteet

Ikäryhmä	4-7v. Mikrot	8-11v. Minit	11-14v. Youth	15-19v. Juniorit	Yli 18v. Aikuiset
<b>Ikäryhmän painopiste</b>	<b>Varhaislapsuusvaihe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leikkien ja pelien kautta paljon liikettä ja motoristen perustaitojen harjoittelua</li> <li>• Kasvatuksellisuus osana ohjaamista</li> <li>• Onnistumiset, positiivisuus ja ryhmässä toimiminen</li> <li>• Lajiliikkeisiin tutustumista</li> </ul>	<b>Lapsuusvaihe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paljon monipuolista liikumista ja lajin perustaitojen hallintaa</li> <li>• Nopeus- ja ketteryysominaisuuksien painotus</li> <li>• Onnistumiset, positiivisuus ja lajirakkauden synnyttäminen</li> <li>• Joukkueessa toimiminen</li> </ul>	<b>Nuoruusvaihe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tavoitteellisesta harjoittelusta innostuminen, sisäisen motivaation tukeminen</li> <li>• Laajan lajitaitovalikoiman saavuttaminen</li> <li>• Kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdysten aikana</li> </ul>	<b>Valintavaihe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laajan lajitaitovalikoiman ylläpito ja omien lajitaitovahvuuksien/roolitusten tunnistaminen</li> <li>• Kilpaurheilun vaatimusten ymmärtäminen</li> <li>• Voimantuoton vaatimukset kasvun seurauksena ja lajivaatimusten tukena</li> </ul>	<b>Huippuvaihe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen (kaksoisuran tukeminen) ja arvokilpailutasolla kilpaileminen</li> <li>• Kuormituksen ja palautumisen oikea suhde</li> <li>• Maajoukkue-tason tekniikan, fysiikan ja mentaliteetin tavoittelemisen</li> </ul>

	Varhaislapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
<b>Taito-suositukset</b>	<p><b>Taito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikunnan perustaitojen harjoittelu</li> <li>• Yleistaitavuutta tukeva liikunta: muut lajit, leikit, pelit</li> <li>• Ketteryys ja lajitaitoihin tutustuminen</li> <li>• Rytmiikkaan tutustuttaminen</li> <li>• Oman liikkeen vaikutukset toiseen tai ryhmään (tukeminen, hidastaminen)</li> </ul>	<p><b>Taito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikunnan perustaitojen vahvistaminen ja yhdistely</li> <li>• Lajin perusliikkeiden hallinta ja yhdistely</li> <li>• Akrobatian perustaitojen monipuolinen hallinta levelin mukaisesti</li> <li>• Kaikki taidon osa-alueet harjoittelussa</li> <li>• Oman liikkeen vaikutukset toiseen tai ryhmään (nostaminen, tukeminen, hidastaminen, koppaaminen)</li> </ul>	<p><b>Taito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaikeampien lajiliikkeiden kehittäminen (levelin) taitotason mukaan</li> <li>• Paljon laadukkaita toistoja ja perustaitojen vakiointi</li> <li>• Kaikki taidon osa-alueet harjoittelussa</li> <li>• Yksilöllisen kehityksen edistäminen akrobatiataidoissa</li> <li>• Liikeilmaisun tuominen osaksi harjoittelua</li> </ul>	<p><b>Taito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yksilöllinen levelin maksimitaitojen tavoittelu progression mukaisesti stunteissa, pyramideissa ja heitoissa</li> <li>• Akrobatiassa oman huipputason saavuttaminen</li> <li>• Paljon laadukkaita toistoja</li> <li>• Mukautumiskyky ja erilaiset variaatiot lajiliikkeistä</li> <li>• Liikeilmaisun kehittäminen</li> </ul>	<p><b>Taito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saavutettujen akrobatiataitojen ylläpito turvallisesti</li> <li>• Stunteissa, pyramideissa ja heitoissa huipputason saavuttaminen</li> <li>• Liikkeiden monipuolinen variointikyky ja kehittäminen</li> <li>• Liikeilmaisun, esittämisen ja eläytymisen hallinta</li> </ul>
<b>Fyysiset ominaisuudet</b>	<p><b>Liikkuvuusharjoittelu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monipuoliseen liikkumiseen ja leikkiin tarvittavat liikeradat</li> <li>• Liikkuvuutta lisäävät tai ylläpitävät asennot ja dynaamiset liikkeet tutuiksi molemminpuolisesti</li> </ul>	<p><b>Liikkuvuusharjoittelu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarkoituksenmukainen passiivisen ja aktiivisen liikkuvuusharjoittelun määrän lisääminen kaikissa raajoissa, hartioissa ja lantion alueella, kaikkiin suuntiin</li> <li>• Selän liikkuvuusharjoittelussa erityishuomio</li> </ul>	<p><b>Liikkuvuusharjoittelu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikkuvuusharjoittelun ylläpito tai lisääminen yksilöllisesti ja roolin mukaisesti</li> <li>• Edelleen huomioiden erityisesti lantion ja hartioiden monipuolisen liikkuvuuden kehittäminen</li> </ul>	<p><b>Liikkuvuusharjoittelu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikkuvuusharjoittelun ylläpito tai lisääminen yksilöllisesti ja roolin mukaisesti</li> <li>• Liikkuvuusominaisuudet mahdollistavat taloudellisen, tehokkaan ja joustavan kehon liikkeen</li> </ul>	<p><b>Liikkuvuusharjoittelu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikkuvuusominaisuuksien ylläpito</li> <li>• Lisääntyneen kuormituksen huomiointi voima- ja liikkuvuusominaisuuksien mahdollistavien taloudellisten, tehokkaan ja joustavan kehon liikkeen sekä</li> </ul>

	<p><b>Nopeus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketteryys- ja koordinaatioharjoitteita joka harjoituksessa leikin kautta</li> <li>• Ketteryysradalla tai leikeissä pomput, hyppely, juoksu, suunnanvaihdot jne.</li> </ul>	<p>tarkoituksenmukaisuuden ja turvallisuuteen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapsilähtöinen ja turvallinen eteneminen</li> </ul> <p><b>Nopeus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita jokaisessa harjoituksessa lapsiystävällisin keinoin</li> <li>• Liikenopeus, hermoston aktivointi (suunnanmuutokset ja eri liikkumistavat)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikkuvuusominaisuudet ovat tasolla, joka mahdollistaa taloudellisen, tehokkaan ja joustavan kehon liikkeen kaikkiin liikesuuntiin</li> <li>• Osana alku- ja loppuverryttelyä läpi kauden sekä erillistä monipuolista liikkuvuusharjoittelua itsenäisesti painopisteajanjaksona</li> </ul> <p><b>Nopeus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yleinen nopeustaitavuus</li> <li>• Akrobatiaan vaadittava nopeus</li> <li>• Nopeusominaisuudet ylä- keski- ja alavartalo huomioiden</li> <li>• Huomiona asianmukainen palautumisaika toistojen välillä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osana alkuverryttelyä läpi kauden sekä erillistä liikkuvuus- ja lihastasapainoharjoittelua tarpeen mukaan</li> <li>• Erityisesti lantion ja hartioiden monipuolisen liikkuvuuden ylläpito</li> </ul> <p><b>Nopeus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siirtyminen yleisestä nopeudesta lajinomaiseen nopeuteen ja sen kehittäminen</li> <li>• Akrobatiaan, heittoihin ja stunteihin vaadittava räjähtävä nopeus</li> </ul>	<p>tehokkaan palautumisen</p> <p><b>Nopeus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lajinomaisen nopeustaitavuus</li> <li>• Akrobatiaan ja heittoihin vaadittava räjähtävä nopeus</li> </ul>
--	--	---	---	--	--

	<b>Varhaislapsuusvaihe</b>	<b>Lapsuusvaihe</b>	<b>Nuoruusvaihe</b>	<b>Valintavaihe</b>	<b>Huippuvaihe</b>
	<p><b>Voima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehonhallinta ja tasapaino</li> <li>• Monipuolinen kaikkien lihasryhmien perusvoiman kehittyminen monipuolisen liikunnan seurauksena</li> <li>• Esim. hyppely, kiipeäminen, roikkuminen, kyykky, vetäminen, työntäminen, oman painon kannattelu käsillä</li> </ul>	<p><b>Voima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehonhallinta, perusvoima</li> <li>• Huomion kiinnittäminen harjoittelun monipuolisuuteen</li> <li>• Keskivartalovoiman progressiivinen kehittäminen innostavasti</li> <li>• Lajinomaiseen kestovoima ja nopeusvoima-harjoitteluun tutustuttaminen ja innostaminen</li> <li>• Hyvään ponnistus- ja alastulotekniikkaan vaadittava voima (kontrolli) sekä oman ja toisen painon kannattelu käsillä</li> </ul>	<p><b>Voima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lajinomainen kesto- ja nopeusvoima</li> <li>• Keskivartalohallinnan ja -voiman kehittäminen</li> <li>• Ponnistusvoima ja räjähtävyys</li> <li>• Voimaharjoittelu harjoitusolosuhteiden puitteissa ja harjoitusten lomassa suorituskyvyn parantamiseksi urheilijakohtaiset tarpeet huomioiden</li> </ul>	<p><b>Voima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lajinomainen kesto- ja nopeusvoima</li> <li>• Keskivartalohallinnan ja -voiman kehittäminen (lisäpainoja hyödyntämällä)</li> <li>• Ponnistus- ja nostovoiman ja räjähtävyyden kehittäminen tarkoituksenmukaisilla plyometrisillä ja nopeusvoimaharjoituksilla</li> <li>• Monipuolinen voimaharjoittelu lisäpainoilla nostotekniikoita varten hyödyntäen painonnoston osaharjoitteita</li> <li>• Maksimivoimaliikkeisiin tutustuminen</li> <li>• Apuliikkeet ehkäisemään loukkaantumisia, urheilija- ja roolikohtaisesti. Lihastasapainon huomioiminen harjoittelussa.</li> </ul>	<p><b>Voima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lajinomainen kestovoiman ja nopeusvoiman kehittäminen ja ylläpito</li> <li>• Lihastasapainon huomioiminen</li> <li>• Keskivartalohallinnan ja -voiman kehittäminen lisäpainoja hyödyntämällä</li> <li>• Maksimivoiman kehittäminen</li> <li>• Monipuolinen voimaharjoittelu lisäpainoilla nostotekniikoita varten hyödyntäen painonnoston osaharjoitteita</li> </ul>

	<p><b>Kestävyys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leikin ja arkiliikkumisen kautta, omaehtoinen päivittäinen liikkuminen ja ulkoilu lasten liikuntasuosittelun mukaisesti</li> </ul>	<p><b>Kestävyys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Monipuolinen omaehtoinen liikkuminen lajiharjoitusten ulkopuolella</li> <li>Väsymykseen asti harjoittelu ja ponnistelu, hengästymistä ja sykkeen kohotusta</li> <li>Intensiteetin ylläpitämistä harjoituksissa (esim. vähemmän passiivista odottelua ja tehokkuus)</li> </ul>	<p><b>Kestävyys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kestävyysharjoittelu tukemaan harjoituksissa ja leireillä jaksamista</li> <li>Lajinomainen maksimikestävyys, jotta kilpailuissa helpompi suoriutua laadukkaasti läpi ohjelman</li> <li>Väsymykseen asti harjoittelu ja ponnistelu, hengästymistä ja sykkeen kohotusta</li> <li>Juoksutekniikkaan huomiota</li> <li>Piip tms. testaus</li> </ul>	<p><b>Kestävyys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kestävyysharjoittelu tukemaan harjoituksissa ja leireillä jaksamista</li> <li>Intervalliharjoittelu parantamaan lajisuoritusta (lajinomainen maksimikestävyys &amp; anaerobisen kapasiteetin kehittäminen)</li> <li>Lenkkeily, uinti ja /tai pyöräily</li> <li>Piip tms. testaus</li> </ul>	<p><b>Kestävyys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peruskestävyysharjoittelu palautumiseen ja loukkaantumisten ehkäisyyn.</li> <li>Lajinomainen maksimikestävyys</li> <li>Yli 50 ml/kg/min VO<sub>2max</sub> tavoiteltavaa (18v N taso 10 piip-testissä)</li> </ul>
<p><b>Psyykinen valmennus</b></p>	<p><b>Psyykinen valmennus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Itseluottamuksen tukeminen</li> <li>Omien vahvuuksien kuuleminen</li> <li>Keskittymistaitojen harjoittelu (esim. valmentajan kuuntelu)</li> <li>Esiintymisestä positiivisten kokemusten saaminen</li> </ul>	<p><b>Psyykinen valmennus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Onnistumisten kokeminen ja epäonnistumisista puhuminen</li> <li>Keskittymistaidot harjoitus- sekä kilpailutilanteissa</li> <li>Itsearviointitaitojen harjoittelu</li> <li>Esiintymistilanteet ja valmistautuminen tutuiksi</li> </ul>	<p><b>Psyykinen valmennus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Onnistumisten kokeminen ja itseluottamuksen vahvistaminen</li> <li>Minäkuvan muodostuminen ja yksilön identiteetin tukeminen</li> <li>Itsearviointitaitojen kehittäminen</li> <li>Epäonnistumisten käsitteleminen</li> </ul>	<p><b>Psyykinen valmennus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Onnistumisten kokeminen ja itseluottamuksen vahvistaminen</li> <li>Minäkuvan muodostuminen ja yksilön identiteetin tukeminen</li> <li>Itsearviointitaitojen kehittäminen</li> <li>Epäonnistumisten käsitteleminen ja</li> </ul>	<p><b>Psyykinen valmennus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oman arvomaailman kartoittaminen: <i>Millainen on oma motivaatio, tahto ja intohimo menestyä?</i></li> <li>Psyykkisen suorituskyvyn optimoinnin merkityksen ymmärtäminen</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pienryhmäkeskustelut säännöllisesti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tavoitteenasettelun ymmärtäminen</li> <li>• Psyykkisen suorituskyvyn ymmärtäminen osana harjoittelua sekä kilpailusuoritusta: tarpeiden tunnistaminen</li> </ul>	<p>ymmärtäminen osaksi kehitystä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tavoitteenasettelun ymmärtäminen. Urheilija osaa asettaa itselleen tavoitteita yhdessä valmentajan kanssa, esim. SMART-tavoitteet.</li> <li>• Psyykkisen suorituskyvyn ymmärtäminen osana harjoittelua sekä kilpailusuoritusta: tarpeiden tunnistaminen ja tilanteiden käsittely psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden avulla</li> </ul>	<p>kokonaisvaltaiselle suoriutumislle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urheilija- sekä muun elämän identiteetin tukeminen. <i>(Urheilu-uran jälkeisen elämän ja hyvinvoinnin tukeminen)</i></li> <li>• Epäonnistumisten käsitteleminen ja ymmärtäminen osaksi kehitystä</li> <li>• Tavoitteenasettelun ymmärtäminen. Urheilija osaa asettaa itselleen tavoitteita itsenäisesti sekä yhdessä valmennustiimin kanssa, esim. SMART-tavoitteet.</li> <li>• Siviili- ja urheiluelämän tasapaino sekä elämän hallinnan taidot. <i>(Kaksoisura)</i></li> <li>• Yksilöllisten asiantuntija- ja tukipalveluiden mahdollistaminen</li> </ul>
--	--	---	---	---	--



<p><b>Sosiaaliset taidot</b></p>	<p><b>Sosiaaliset taidot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ryhmässä toimimisen malli tutuksi (miten ottaa toiset huomioon harjoitteluympäristössä, valmentaja sanoittaa, näyttää mallia ja mahdollistaa)</li> <li>Lasten osallistaminen päätöksen tekoon omalla tasollaan</li> </ul>	<p><b>Sosiaaliset taidot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Urheilija harjoittelee toimimista ryhmässä ja kilpailukokoonpanossa</li> <li>Urheilija ja valmentaja ymmärtävät joukkueen koostuvan yksilöistä, jotka ovat toisistaan erilaisia. Erilaisuuden rikkaus on mukana puheessa.</li> <li>Sosiaalisesti turvallisen harjoitusympäristön luominen urheilijoiden kanssa sovittujen yhteisten pelisääntöjen avulla</li> <li>Rakentavaan palautteen antoon tutustuttaminen valmentajapalautteen kautta</li> <li>Valmentaja on tietoinen rakentavasta palautteen antamisen mallista, joka tukee nuoren itsetuntemusta sekä itsevarmuutta</li> </ul>	<p><b>Sosiaaliset taidot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Urheilija osaa toimia ryhmässä ja kilpailukokoonpanossa</li> <li>Urheilija ja valmentaja ymmärtävät joukkueen koostuvan yksilöistä, jotka ovat toisistaan erilaisia. Erilaisuus nähdään rikkautena ja mahdollisuutena ja kommunikaatio toimii.</li> <li>Urheilija kokee olevansa joukkueen aktiivinen jäsen, jonka käyttäytymisellä ja toiminnalla on vaikutus koko joukkueen toimintaan</li> <li>Ryhmäkoheesion ja yhteishengen luominen kauden alussa ja sen tukeminen koko kauden läpi</li> <li>Sosiaalisesti turvallisen harjoitusympäristön luominen urheilijoiden kanssa</li> </ul>	<p><b>Sosiaaliset taidot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ryhmän erilaisuus ja eri roolit nähdään rikkautena ja mahdollisuutena</li> <li>Kommunikaatio joukkueessa on aktiivista, osallistavaa ja turvallista</li> <li>Urheilija on joukkueen aktiivinen jäsen ja ymmärtää kantavansa vastuuta yksilönä omasta toiminnastaan koko joukkueen menestykselle</li> <li>Ryhmäkoheesion ja yhteishengen luominen kauden alussa ja kauden läpi.</li> <li>Sosiaalisesti turvallisen harjoitusympäristön luominen urheilijoiden kanssa sovittujen yhteisten pelisääntöjen avulla</li> <li>Urheilijoiden osallistaminen</li> </ul>	<p><b>Sosiaaliset taidot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ryhmän erilaisuus ja eri roolit nähdään rikkautena ja mahdollisuutena</li> <li>Kommunikaatio joukkueessa on aktiivista, osallistavaa ja turvallista</li> <li>Urheilija on joukkueen aktiivinen jäsen ja ymmärtää kantavansa vastuuta yksilönä omasta toiminnastaan koko joukkueen menestykselle</li> <li>Ryhmäkoheesion ja yhteishengen luominen kauden alussa ja kauden läpi.</li> <li>Sosiaalisesti turvallisen harjoitusympäristön luominen urheilijoiden kanssa sovittujen yhteisten pelisääntöjen avulla</li> <li>Urheilijat tekevät paljon itseäni ja uraansa koskevia päätöksiä heille</li> </ul>
----------------------------------	---	---	---	--	--

			<p>sovittujen yhteisten pelisääntöjen avulla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rakentavaan palautteen antoon tutustuttaminen valmentajapalautteen kautta</li> <li>• Valmentaja on tietoinen rakentavasta palautteen antamisen mallista, joka tukee nuoren itsetuntemusta sekä itsevarmuutta</li> <li>• Urheilija oppii vastaanottamaan palautetta</li> <li>• Kaverisuhteiden tärkeys korostuu. Urheilijat ystävystyvät toistensa kanssa tiiviimmin - toisaalta konflikteja saattaa ilmetä useammin</li> <li>• Nuori on altis kritiikille (varsinkin vertaisiltaan), joka vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon</li> </ul>	<p>päätöksen tekoon tukee autonomiaa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmennusjohdon, seuran ja kansallisen lajiliiton päätösten selittäminen ja perustelu urheilijoille tarpeen mukaan</li> <li>• Urheilijat ymmärtävät rakentavan palautteenannon mallin ja osaavat antaa toisilleen sekä valmennusjohdolle reilua palautetta.</li> <li>• Palaute voidaan nähdä positiivisessa valossa ja mahdollisuutena kehittyä sekä menestyä</li> </ul>	<p>annettujen tietojen perusteella</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmennusjohdon, seuran ja kansallisen- sekä kansainvälisen lajiliiton päätösten selittäminen ja perustelu urheilijoille</li> <li>• Palaute urheilijan, joukkueen ja valmennusjohdon välillä on rakentavaa, toivottavaa ja menetystä edistävää</li> <li>• Joukkueen sosiaalinen älykkyyks ulottuu myös joukkueen ulkopuolelle kilpakumppanien, sisarjoukkueiden, sponsorien, lajiliiton, median ja seurahallinnon suuntaan</li> </ul>
<b>Roolit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaikki opettelevat kaikkia stunttiryhmän rooleja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kausikohtainen tutustuminen (väh. 2) stunttiryhmän rooliin ominaisuuksien mukaisesti (sivu- ja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kausikohtainen kiinnittyminen johonkin stunttiryhmän rooliin ominaisuuksien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikäkausikohtainen vakiintuminen johonkin stunti- ja pyramidiryhmän rooliin ominaisuuksien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erikoistuminen johonkin stunti- ja pyramidiryhmän rooliin ominaisuuksien mukaisesti (sivu- ja</li> </ul>

		<p>päänostajan rooleissa osattava molemmat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaikkien stunttiryhmän roolien kokeileminen vähintään harjoitteissa</li> <li>• Kasvun seuraaminen (esim. pituus, kengän koko)</li> <li>• Vaihdot rooleissa kuuluvat valmentautumiseen</li> </ul>	<p>mukaisesti (sivu- ja päänostajan rooleissa osattava molemmat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaikkien stunttiryhmän roolien ylläpito lajitaidoissa väh.L1</li> <li>• Kasvun seuranta (esim. pituus, kengän koko)</li> <li>• Vaihdot rooleissa tyypillisiä</li> </ul>	<p>mukaisesti (sivu- ja päänostajan rooleissa osattava molemmat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Väh. kahden stuntti- ja pyramidiryhmän roolin ylläpito lajitaidoissa väh. L2</li> <li>• Kasvun ennuste (murrosiän eteneminen jne.)</li> <li>• Vaihdot rooleissa mahdollisia</li> </ul>	<p>päänostajan rooleissa osattava molemmat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Väh. kahden stunttiryhmän roolin ylläpito harjoitteissa ja lämmittelyissä</li> <li>• Vaihdot rooleissa harvinaisia</li> <li>• Vaihtotilanteissa asteittainen opettelu ja ominaisuuksien kehittäminen uuteen rooliin</li> </ul>
<b>Harjoittelun painotus</b>	<p><b>PAINOTUS</b></p> <p>Yleis 80% Laji 20%</p>	<p><b>PAINOTUS</b></p> <p>Yleis 60% Laji 40%</p>	<p><b>PAINOTUS</b></p> <p>Yleis 50% Laji 50%</p>	<p><b>PAINOTUS</b></p> <p>Yleis 50% Laji 50%</p>	<p><b>PAINOTUS</b></p> <p>Yleis 30% Laji 70%</p>
<b>Kokonaisliikuntamäärä - painotus</b>	<p><b>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</b></p> <p>Ohjattu 10% Oma-toiminen 90%</p>	<p><b>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</b></p> <p>Ohjattu 30% Oma-toiminen 70%</p>	<p><b>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</b></p> <p>Ohjattu 40% Oma-toiminen 60%</p>	<p><b>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</b></p> <p>Ohjattu 40% Oma-toiminen 60%</p>	<p><b>KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ</b></p> <p>Ohjattu 60% Oma-toiminen 40%</p>
<b>Harjoitusmäärät</b>	<p><b>Varhaislapsuusvaihe</b></p> <p>Liikuntamäärä: väh. 1h/päivä</p>	<p><b>Lapsuusvaihe</b></p> <p>Liikuntamäärä: väh. 1h/päivä, kuitenkin kohti 15h / vko</p>	<p><b>Nuoruuksuvaihe</b></p> <p>Liikuntamäärä: 15- 20 h / vko Kilpaurheiluun tavoittelevat</p>	<p><b>Valintavaihe</b></p> <p>Liikuntamäärä: 15- 25 h / vko</p>	<p><b>Huippuvaihe</b></p> <p>Liikuntamäärä: 20-30h / vko</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lajiharjoitus 45-60min</li> <li>1-2krt / vko laji</li> </ul> <p>Lisäksi: Muu ohjattu liikunta, pelit, leikit ja ulkoilut varhaiskasvatuksessa ja kotiympäristössä</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lajiharjoitus 1,5-2h</li> <li>2-4krt / vko laji</li> </ul> <p>Lisäksi: Muu ohjattu liikunta, koululiikunta, pelit, leikit ja ulkoilut koulu- ja kotiympäristössä</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lajiharjoitus 1,5-2h</li> <li>4-5krt / vko laji tai oheinen</li> </ul> <p>Lisäksi: koululiikunta, muu ohjattu tai vapaa liikunta, pelit ja ulkoilu sekä mahdollinen ohjelmoitu itsenäinen lenkki/kävely/uinti/pyöräily</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lajiharjoitus 2–2,5 h</li> <li>4-6krt / vko laji tai oheinen</li> </ul> <p>Lisäksi: koululiikunta, muu ohjattu tai vapaa liikunta, pelit ja ulkoilu sekä ohjelmoitu itsenäinen fysiikkaharjoittelu (esim. ohjelmoitu harjoittelu 10 h laji ja 2 h koulu ja omaehtoista liikuntaa 8 h)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lajiharjoitus 2–2,5 h</li> <li>4-7krt / vko laji tai oheinen</li> </ul> <p>Lisäksi: ohjelmoitu itsenäinen fysiikkaharjoittelu ja monipuolinen itsenäinen liikkuminen (esim. ohjelmoitu harjoittelu 12h ja omaehtoista liikuntaa 8h)</p>
<b>Leiritystoiminta</b>	<p><b>Leiritys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ei leiritystä</li> </ul>	<p><b>Leiritys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seuran omat leirit 2-3 krt/vuosi</li> <li>Mahdollisuus: kansalliset ikätasoleirit</li> </ul>	<p><b>Leiritys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seuran omat leirit 3-4krt/vuosi</li> <li>Valmennuskeskusten yläkoululeirit, pro-leirit ja ikätasoleirit</li> </ul>	<p><b>Leiritys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seuran omat leirit 3-4krt/vuosi</li> <li>Valmennuskeskusten toisen asteen leirit, pro-leirit ja ikätasoleirit</li> </ul>	<p><b>Leiritys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seuran omat leirit 3-4krt/vuosi</li> <li>Valmennuskeskusten toisen asteen leirit, pro-leirit ja ikätasoleirit</li> <li>Maajoukkueleirit 7-8 krt vuodessa</li> </ul>
<b>Ryhmäkoot</b>	<p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suosituskoko 8-16 hlöä</li> </ul>	<p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suosituskoko 10-24 hlöä</li> </ul>	<p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suosituskoko 12–28 hlöä</li> </ul>	<p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suosituskoko 12–28 hlöä</li> </ul>	<p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suosituskoko 12-28 hlöä</li> </ul>
<b>Valmennuksen suunnittelu</b>	<p><b>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kausisuunnitelmassa näkyy kuukausi ja viikkotasolla teemoina: motoriset</li> </ul>	<p><b>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vuosi-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma</li> </ul>	<p><b>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vuosi-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma sekä</li> </ul>	<p><b>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vuosi-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma sekä</li> </ul>	<p><b>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vuosi-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma sekä</li> </ul>

	<p>perustaidot ja kasvuun liittyvät teemat sekä liikkeen monipuolisuus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Läsnaolon seuranta</li> <li>• Kehittymisen ja kasvun seuranta motoristen perustaitojen ja ryhmässä toimimisen osalta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nopeusominaisuuksien painotus näkyy suunnitelmassa</li> <li>• Läsnaolon seuranta</li> <li>• Kokonaisvaltaisen kehittymisen ja kasvun seuranta</li> <li>• Huomioitu toisten lajien osuus</li> </ul>	<p>pitkätähittäimen suunnitelma</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loukkaantumisten ja rasitusvammojen ennaltaehkäiseminen</li> <li>• Kokonaistoistomäärän seuranta</li> <li>• Läsnaolon seuranta</li> <li>• Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> <li>• Harjoituspäiväkirjat</li> <li>• Huomioitu toisten lajien sekä urheiluylikoulun kuormituksen osuus</li> </ul>	<p>pitkätähittäimen suunnitelma</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loukkaantumisten ja rasitusvammojen ennaltaehkäiseminen</li> <li>• Tyyppivammojen tunnistaminen ja ehkäiseminen</li> <li>• Kokonaistoistomäärän seuranta</li> <li>• Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> <li>• Yksilöllinen valmennuksen suunnittelu ja seuranta?</li> <li>• Harjoituspäiväkirjat</li> <li>• Huomioitu toisten lajien sekä toisen asteen oppilaitoksen kuormituksen osuus</li> </ul>	<p>pitkätähittäimen suunnitelma</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loukkaantumisten ennaltaehkäisy ja tyyppivammojen huomioiminen</li> <li>• Yksilöllinen valmennuksen suunnittelu ja seuranta</li> <li>• Valmennus vuoropuhelua ja yhdessä tavoitteisiin pyrkimistä</li> <li>• Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> <li>• Harjoituspäiväkirjat</li> <li>• Huomioitu toisen asteen oppilaitoksen urheilullisen kuormituksen osuus</li> </ul>
--	---	---	---	--	---

<p><b>Valmentaja</b></p>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Väh. SCL Ohjauksen perusteet ja Olympiakomitean Vastuullinen valmentajakoulutus</li> <li>• Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden sekä lajin perustaitojen ymmärtäminen</li> <li>• Lajin alkeistaitojen opettaminen lapsilähtöisesti</li> </ul>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Väh. SCL perustaso ja levelin sääntökoulutus yhdellä valmentajalla ja muilla Ohjauksen perusteet</li> <li>• Levelillä 3 väh. SCL Taso I koulutus yhdellä valmentajalla, muilla perustaso.</li> <li>• Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen sekä lajin perustaitojen ymmärtäminen</li> <li>• Ikäluokan urheilijan polun ymmärtäminen</li> <li>• Seuraavan ikäluokan painopisteiden ymmärtäminen</li> </ul>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Väh. SCL Taso I-koulutus ja levelin sääntökoulutus yhdellä valmentajalla ja muilla perustaso.</li> <li>• Levelillä 4 väh. SCL Taso II koulutus yhdellä valmentajalla ja muilla Taso I</li> <li>• Nuoren urheilijan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen ymmärtäminen</li> <li>• Ikäluokan urheilijan polun ymmärtäminen</li> <li>• Seuraavan ikäluokan painopisteiden ymmärtäminen</li> </ul>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Väh. SCL Taso II-koulutus ja levelin sääntökoulutus yhdellä valmentajista, muilla Taso I.</li> <li>• Junioreiden maajoukkueetasolla väh. SCL Taso III tai VAT- koulutus yhdellä valmentajista, muilla taso II.</li> <li>• Valintavaiheen urheilijan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen tukeminen ja kasvattaminen kohti huippu-urheiluutta</li> <li>• SCL Huippuvalmentajaverkosto</li> <li>• Ikäluokan urheilijan polun ymmärtäminen</li> <li>• Edellisen ja seuraavan ikäluokan painopisteiden ymmärtäminen</li> </ul>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Väh. SCL Taso II-koulutus ja levelin sääntökoulutus yhdellä valmentajista, muilla Taso I.</li> <li>• Maajoukkueetasolla väh. SCL Taso III tai VAT- koulutus yhdellä valmentajista, muilla taso II.</li> <li>• Aikuisen urheilijan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen tukeminen</li> <li>• SCL Huippuvalmentaja verkosto</li> <li>• Ikäluokan urheilijan polun ymmärtäminen</li> <li>• Edellisen ikäluokan painopisteiden ymmärtäminen</li> </ul>
--------------------------	--	--	--	---	---

	<b>Valmentajan rooli</b>	<b>Valmentajan rooli</b>	<b>Valmentajan rooli</b>	<b>Valmentajan rooli</b>	<b>Valmentajan rooli</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvallinen aikuinen</li> <li>• Innostava ja kannustava esikuva</li> <li>• Motivoitunut kehittämään osaamistaan</li> <li>• Toimiva yhteistyö sidosryhmien (erit. vanhemmat) ja valmennustiimin kanssa</li> <li>• Kasvatusvastuu, opettaa pelisääntöjä, käyttäytymismalleja, ryhmässä toimimista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvallinen aikuinen</li> <li>• Innostava ja kannustava esikuva, joka sytyttää lajirakkauden</li> <li>• Motivoitunut kehittämään osaamistaan</li> <li>• Toimiva yhteistyö sidosryhmien (erit. vanhemmat) ja valmennustiimin kanssa</li> <li>• Kasvatusvastuu, opettaa pelisääntöjä, käyttäytymismalleja, ryhmässä toimimista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luotettava aikuinen ja esikuva</li> <li>• Positiivinen auktoriteetti</li> <li>• Tukee urheilijan itsetunnon kehittymistä onnistumisten kautta</li> <li>• Murrosiän muutosten ymmärtäminen ja kasvun tukeminen</li> <li>• Toimiva yhteistyö sidosryhmien (erit. vanhemmat) ja valmennustiimin kanssa</li> <li>• Motivoitunut kouluttautumaan, arvioimaan ja kehittämään valmentajana ja ihmisenä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luotettava aikuinen ja esikuva</li> <li>• Positiivinen auktoriteetti</li> <li>• Huomioi urheilijat yksilöinä ja tekee päätökset urheilija edellä</li> <li>• Kommunikoiden huoltajille</li> <li>• Valintavaiheen muutosten ymmärtäminen ja kasvun tukeminen</li> <li>• Tekee kokonaisvaltaista valmennusta laajan tiimin kanssa</li> <li>• Motivoitunut jakamaan ja kehittämään omaa osaamistaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ammattimainen ja luottamuksellinen suhde urheilijan ja valmentajan välillä</li> <li>• Huomioi urheilijat yksilöinä ja jakaa vastuuta urheilijan kanssa</li> <li>• Pitää urheilijan keskiössä ja valokeilassa, väistyy itse taka-alalle huippua lähestyessä</li> <li>• Hallitsee kokonaisvaltaisen valmennuksen</li> <li>• Toimiva yhteistyö valmennustiimin, seuran, akatemian ja lajiliiton kanssa</li> <li>• Motivoitunut jakamaan ja kehittämään omaa osaamistaan</li> </ul>

<p><b>Kilpaileminen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esiintyminen vanhemmille omassa salissa ja / tai seuran näytökset</li> <li>Mahdollisuus osallistua SCL Stageen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esiintyminen vanhemmille omassa salissa ja / tai seuran näytökset 2 krt vuodessa</li> <li>SCL Stage-tapahtuma</li> <li>Minien ikärajojen mukaiset kilpailut väh. 2 kr vuodessa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seuran näytökset 2 krt vuodessa</li> <li>Kilpailee aktiivisesti youth-sarjan kilpailuissa kohti kauden pääkilpailua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seuran näytökset ja muut esiintymiset</li> </ul> <p>Juniorisarjan kilpailut kilpailukalenterin mukaan, nousujohteisesti kohti →</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>SM-kilpailua ja -finaalia</li> </ul> <p>Edustuspaikat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>EM-kilpailu</li> <li>MM-kilpailu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seuran näytökset ja muut esiintymiset</li> </ul> <p>Aikuisten sarjan kilpailut kilpailukalenterin mukaan, nousujohteisesti kohti →</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>SM-kilpailua ja -finaalia</li> </ul> <p>Edustuspaikat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>EM-kilpailu</li> </ul> <p>Haku maajoukkueeseen ja sitä kautta →</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>MM-kilpailu</li> </ul>
<p><b>Testaus</b></p>	<p>Motorisen kehityksen havainnointi harjoittelun lomassa ja mahdollisten puutteiden tukeminen ja tarvittaessa yhteys kotiin.</p>	<p>Seuratasoinen testaaminen hiljalleen tutuksi – liikkeet modifioituna osana lämmittelyä (esim. liikkuvuus, voima, nopeus)</p> <p>Lisäksi seurataan lajikohtaisia ominaisuuksia ja taitotasoa (esim. nostaminen, käsilläseisonnassa pysyminen, roolikohtainen liikkuvuus, juoksunopeus, ponnistus)</p>	<p>Seuratasoisen testaamisen aloittaminen hyödyntäen olympiakomitean harjoitettavuuskartoitusta sekä kestävyysosalta lenkkeilyyn ja juoksutekniikkaan tutustumista.</p> <p>Tavoitteena raja-arvoihin ylettäminen ja hyvää kokemusta testaamistilanteista.</p> <p>Ei tarvetta vertailla urheilijoita keskenään, tavoitteena vain varmistaa riittävä taso turvallisen harjoittamisen varmistamiseksi.</p>	<p>Valmentautuminen perustuu yksilöllisen kehityksen seurantaan, jotta harjoittelu osataan suunnata oikein ja harjoittelu on turvallista.</p> <p>Testaaminen olympiakomitean harjoitettavuuskartoituksella sekä kestävyyttä mittaavalla testillä.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Testit ohjaavat harjoittelua ja tukevat itseluottamusta ja itseohjautuvuutta.</li> <li>2 x piip-testi/vuosi: Ennen kisakautta &amp; ennen joukkuevalintoja</li> </ul>	<p>Kehittymisen itsearviointi, jokapäiväinen toimintakyvyn arviointi.</p> <p>Tärkeä lajitesti on oman levelin kilpailuelementeistä suoriutuminen eri ryhmillä tai yksilönä akrobatialiikkeissä.</p> <p>Tuloksia voidaan käyttää joukkuevalintojen pohjana, turvallisuutta edistävänä tekijänä ja harjoittelua ohjaamaan.</p> <p>Liiton ja valmennuskeskuksen fysiikkatestaus.</p>



Tukitoimet	Varhaislapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
	<p>Valmentaja kannustaa perheitä vapaa-ajalla liikkumiseen (viikkohaasteet, perhetreenit).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varhaiskasvatuksen osaaminen valmennustiimin sisällä tai vuosittaiset kasvattajan vierailut ryhmässä valmentajan tukena</li> <li>• Lasten vanhempien kiinnittämien ryhmän huoltojoukkoihin väh. esiintymistilaisuuksien ajaksi valmentajien tueksi. Tarvittaessa myös arkiharjoittelun tukena (riippuu olosuhteista ja valmentajien iästä)</li> </ul>	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohjaaminen fysioterapeutille /urheilulääkärille, psykologille tarpeen vaatiessa</li> <li>• Perheen ja urheilijan tukeminen terveellisen ravitsemuksen ja liikunnallisen elämäntavan toteuttamisessa (luennot, materiaalit, teemaviikot)</li> <li>• Akrobatia- ja psyykkinen valmennus ikätasoisesti osana arkiharjoittelua. Apua eri alojen asiantuntijoilta.</li> <li>• Joukkueen/seuran huoltaja, varustevastaava, rahastonhoitaja</li> </ul>	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysioterapeutin, urheilulääkärin palvelut sekä niihin tutustuminen väh. teoriassa</li> <li>• Akrobatia- fysiikka- ja psyykkinen valmennus ikätasoisesti osana arkiharjoittelua. Apua eri alojen asiantuntijoilta.</li> <li>• Lajiliitto, akatemit, oppilaitokset, aamuharjoitteluryhmät, valmennuskeskusten harjoitteluleirit (pääpaino fyysinen harjoittelu ja urheilijaksi kasvu)</li> <li>• Joukkueen huoltaja, varustevastaava, rahastonhoitaja</li> </ul>	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysioterapeutin, urheilulääkärin palvelut saatavilla ja käynti väh. 1 krt /kausi</li> <li>• Akrobatia- fysiikka- ja psyykkinen valmennus ikätasoisesti osana arkiharjoittelua. Apua eri alojen asiantuntijoilta.</li> <li>• Lajiliitto, akatemit, oppilaitokset, aamuharjoitteluryhmät, valmennuskeskusten harjoitteluleirit (pääpaino fyysinen harjoittelu ja urheilijaksi kasvu)</li> <li>• Joukkueen huoltaja, varustevastaava, rahastonhoitaja ja seuran/joukkueen yhteistyökumppanit</li> </ul>	<p>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysioterapeutin, ravitsemusasiantuntijan, hierojan ja urheilulääkärin palvelut saatavilla ja käynti kausittain.</li> <li>• Fysiikka- ja psyykkinen valmennus osana arkiharjoittelua. Apua eri alojen asiantuntijoilta.</li> <li>• Lajiliitto, akatemit, suek, oppilaitokset, olympiakomitea, aamuharjoitteluryhmät</li> <li>• Joukkueen huoltaja, varustevastaava, rahastonhoitaja ja henkilökohtaiset yhteistyökumppanit</li> </ul>

<p><b>Urheilijaksi kasvu ja arjen hallinta</b></p>	<p><b>Liikunnan ilo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perustarpeista huolehtiminen vanhempien vastuulla</li> <li>• Ajankäyttö / vrk: uni 10-12h, liikuntaa 1-3h, säännöllinen ateriarytmi</li> <li>• Harjoitustilanteessa viihtyminen</li> <li>• Liikunnan ilon löytäminen</li> </ul>	<p><b>Liikunnallinen elämäntapa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravinnosta, levosta ja arkiliikunnasta huolehtiminen vanhempien vastuulla</li> <li>• Ajankäyttö / vrk: uni 10h, liikuntaa 1-3h, ruokailukerrat 5-7x</li> <li>• Harjoituksista nauttiminen</li> <li>• Osaa huolehtia omista tavaroistaan ja yhteisistä välineistä.</li> <li>• Ystävien löytäminen ryhmästä ja niiden merkitys tärkeää</li> <li>• Halu onnistua harjoituksissa ja kilpailuissa</li> <li>• Osaa vanhempien tuella huolehtia arkirutiineista ja harjoitusaikatauluista</li> </ul>	<p><b>Urheilullinen elämäntapa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oman vastuun lisääntyminen urheilijan arjen vaatimusten täyttämistä yhdessä vanhempien kanssa.</li> <li>• Ajankäyttö / vrk: uni 8-10h, liikuntaa 2-4h, ruokailukerrat 5-7x</li> <li>• Harjoittelusta nauttiminen</li> <li>• Vastuu omasta harjoittelusta yhdessä valmentajan kanssa</li> <li>• Itsenäisen harjoittelun perusteiden osaaminen</li> <li>• Kokoonpanon roolien ymmärtäminen ja yhteisen ryhmähengen edistäminen</li> <li>• Sitoutuminen harjoitteluun ja kokoonpanoon</li> <li>• Halu menestyä ja ymmärrys sen asettamista vaatimuksista harjoitteluun</li> </ul>	<p><b>Valinnat kohti huippua</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oman vastuun lisääntyminen urheilijan arjen vaatimusten täyttämistä itsenäisesti valmennuksen tuella</li> <li>• Ajankäyttö / vrk: uni 8-10h, liikuntaa 2-4h, ruokailukerrat 5-7x</li> <li>• Harjoittelusta nauttiminen</li> <li>• Kantaa vastuuta omasta harjoittelusta yhdessä valmentajan kanssa, huoltajien tuella</li> <li>• Kokoonpanon roolien ymmärtäminen ja yhteisen ryhmähengen edistäminen</li> <li>• Sitoutuminen yhteisiin ja yksilöllisiin tavoitteisiin, harjoitteluun ja kokoonpanoon</li> <li>• Halu menestyä ja ymmärrys sen asettamista vaatimuksista</li> </ul>	<p><b>Huippu-urheilijan arki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ymmärtää ja noudattaa käytännössä terveellistä ruokavaliota ja unirytmää</li> <li>• ajankäyttö/vrk: uni 8-10h, liikuntaa 2-4h, ruokailukerrat 5-7x/vrk.</li> <li>• Valmentautuu tinkimättömällä työnteolla, uskoo onnistumiseen ja menestykseen</li> <li>• Kantaa tavoitteellisesti vastuun omasta valmentautumisestaan ja siihen liittyvistä päätöksistä.</li> <li>• Sitoutuu pitkän aikavälin tavoitteisiin, selkeät sopimukset eri osapuolten välillä</li> <li>• Vuorovaikutus valmentajan ja erisidosryhmien kanssa</li> <li>• Huippu-urheilijan elämäntapa</li> </ul>
--	--	--	--	---	--

				harjoitteluun ja sen mukaan eläminen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vuorovaikutus valmentajan ja eri sidosryhmien kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esikuvana oleminen ja sen hallitseminen</li> </ul>
<b>Kodin rooli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuki ja kannustaminen</li> <li>• Kokonaisliikuntamäärästä, levosta, ravinnosta huolehtiminen</li> <li>• Yhteistyö valmentajan kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuki ja kannustaminen</li> <li>• Kokonaisliikuntamäärästä, levosta, ravinnosta huolehtiminen</li> <li>• Omatoimisen harjoittelun mahdollistaminen</li> <li>• Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuki ja kannustaminen</li> <li>• Kokonaisliikuntamäärästä, levosta, ravinnosta huolehtiminen</li> <li>• Omatoimisen harjoittelun mahdollistaminen</li> <li>• Itsenäisyyteen kannustaminen ja opettaminen</li> <li>• Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuki ja kannustaminen</li> <li>• Kokonaisliikuntamäärästä, levosta, ravinnosta huolehtiminen</li> <li>• Omatoimisen harjoittelun mahdollistaminen</li> <li>• Itsenäisyyteen kannustaminen ja opettaminen</li> <li>• Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuki ja kannustaminen</li> <li>• Kokonaisliikuntamäärän, levon, ravinnonsaannin tukeminen</li> <li>• Omatoimisen harjoittelun mahdollistaminen</li> <li>• Itsenäisyyden tukeminen</li> <li>• Tuki opintojen ja urheilun yhdistämisessä</li> </ul>
<b>Seuran rooli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen</li> <li>• Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille</li> <li>• Yhteistyö lajiliiton kanssa</li> <li>• Kasvattava seurahenki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen</li> <li>• Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille</li> <li>• Yhteistyö lajiliiton kanssa</li> <li>• Kannustava seurahenki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen</li> <li>• Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille</li> <li>• Yhteistyö lajiliiton, akatemioiden, oppilaitosten ja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menestykseen tähtäävän harjoittelun varmistaminen</li> <li>• Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille</li> <li>• Yhteistyö lajiliiton, akatemioiden, oppilaitosten ja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laadukkaiden huippu-urheilun olosuhteiden varmistaminen</li> <li>• Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille</li> <li>• Yhteistyö lajiliiton, akatemioiden,</li> </ul>

			<p>yhteistyökumppaneiden kanssa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiivinen seurahenki</li> </ul>	<p>yhteistyökumppaneiden kanssa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urheilullinen seurahenki ja mahdollisuus ammattimaiseen toimintaan</li> </ul>	<p>oppilaitosten ja yhteistyökumppaneiden kanssa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urheilullinen ja ammattimainen seura</li> </ul>
<p><b>Koulu ja opiskelu</b></p>	<p>Osallistuminen varhaiskasvatukseen</p>	<p>Koulu 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"> <li>• urheiluyläkoulu mahdollisuus</li> <li>• koulun valinta arjen kokonaisrasitus huomioiden</li> <li>• aamuharjoitteluun tutustuminen</li> </ul>	<p>Yhteistyö oppilaitoksen ja valmennustiimin kanssa tärkeää</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urheiluoppilaitos, harjoittelun mahdollistava oppilaitos</li> <li>• urheiluakatemia</li> <li>• koulun valinta arjen kokonaisrasitus huomioiden</li> <li>• Aamuharjoitukset 2-3 krt/vko</li> </ul>	<p>Yhteistyö opiskelu- / työpaikan ja valmennustiimin kanssa tärkeää</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urheiluoppilaitos, harjoittelun mahdollistava oppilaitos</li> <li>• Jatko-opiskelu, työssä käyminen</li> <li>• (Urheiluakatemia</li> <li>• aamuharjoitukset 2-3 krt/ vko)</li> </ul>
<p><b>Liiton rooli</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista</li> <li>• Stage-tapahtumat</li> <li>• Lasten valmentajien ideapäivät</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista</li> <li>• Stage-tapahtumat</li> <li>• Kilpailutapahtumat</li> <li>• Leirit ja leiritykset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista</li> <li>• Tukee valintavaiheeseen pyrkiviä yksilöitä, joukkueita ja seuroja koulutuksilla ja leireillä</li> <li>• Tekee olosuhteiden kehittämistyötä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista</li> <li>• Tukee huippuvaiheeseen pyrkiviä yksilöitä, joukkueita ja seuroja koulutuksilla ja leireillä</li> <li>• Hankkii ja jakaa tietoa ja osaamista ja luo ymmärrystä kokonaisvaltaisen ja moniammatillisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjoaa laadukasta valmentajakoulutusta ja verkostoitumista.</li> <li>• Tukee kansainväliseen menestykseen pyrkiviä yksilöitä, joukkueita ja seuroja.</li> <li>• Kehittää lajin kansallista kilpailujärjestelmää.</li> </ul>

				valmentautumisen rakenteista. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehittää lajin kansallista kilpailujärjestelmää</li> <li>• Kehittää lajin valmennusjärjestelmää</li> <li>• Tekee huippu-urheilun kehitystyötä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehittää lajin valmennusjärjestelmää.</li> <li>• Tekee olosuhteiden kehittämistyötä</li> <li>• Tekee huippu-urheilun kehitystyötä</li> </ul>
<b>Olosuhteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvallinen toimintaympäristö</li> <li>• Monipuoliseen liikkeeseen innostava ympäristö</li> <li>• Innostavat välineet ja ympäristö</li> <li>• Paikalla vastuuhenkilö ja ensiapuohjeet sekä tarvittavat kontaktinfot (lasten huoltajat, paikan osoite, poistumisreitti, hätänumero)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvallinen toimintaympäristö</li> <li>• Kehittävät välineet ja ympäristö</li> <li>• Harjoittelumahdollisuus lajin kilpailualustalla</li> <li>• Monipuolinen akrobatian harjoittelun olosuhde käytössä viikoittain</li> <li>• Paikalla vastuuhenkilö ja ensiapuohjeet sekä tarvittavat kontaktinfot (lasten huoltajat, paikan osoite, poistumisreitti, hätänumero)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvallinen toimintaympäristö</li> <li>• Kehittävät välineet ja ympäristö</li> <li>• Harjoittelumahdollisuus kokonaisella lajin kilpailualustalla viikoittain</li> <li>• Monipuolinen akrobatian harjoittelun olosuhde käytössä viikoittain</li> <li>• Rauhallinen kokoontumistila</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehittävät ja turvalliset välineet ja ympäristö</li> <li>• Harjoittelumahdollisuus kokonaisella lajin kilpailualustalla (ei pelkkä betoni alla) ja akrobatia-alueella viikoittain</li> <li>• Fysiikkaharjoittelun mahdollisuus viikoittain</li> <li>• Rauhallinen kokoontumistila</li> <li>• Ruuan kylmäsäilytys ja hygieniatilat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehittävät ja turvalliset välineet ja ympäristö</li> <li>• Harjoittelumahdollisuus kokonaisella lajin kilpailualustalla (ei pelkkä betoni alla) ja akrobatia-alueella viikoittain</li> <li>• Fysiikkaharjoittelun mahdollisuus viikoittain</li> <li>• Rauhallinen kokoontumistila</li> <li>• Ruuan kylmäsäilytys ja hygieniatilat</li> </ul>