

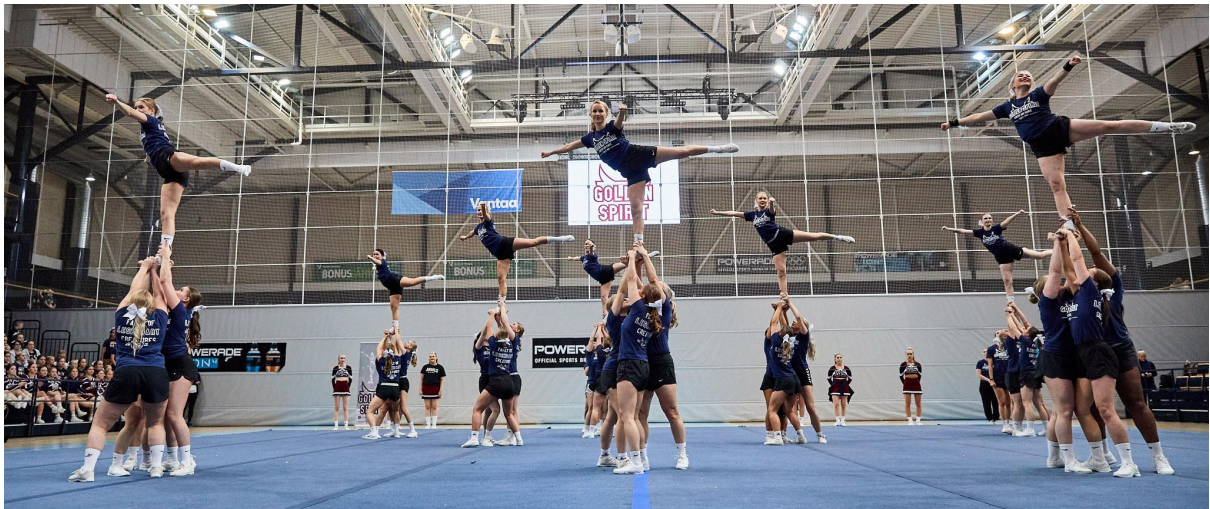


Golden Spirit ry

Toimintalinja

Sisällysluettelo

1. Yhdistyksen esittely



Golden Spirit ry, tuttavallisemmin GS, on vuonna 1997 perustettu helsinkiläinen kilpacheerleadingiin erikoistunut urheiluseura, joka tarjoaa jäsenilleen järjestelmällisellä toiminnalla olosuhteet laadukkaaseen sekä monipuoliseen harraste- ja kilpaurheiluun. Seura tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden kehittyä liikkuvasta lapsesta aina kansainvälisen tason urheilijaksi, valmentajaksi tai seuratoimijaksi.

Vuoden 2020 alussa seuran jäsenmäärä oli noin 900 jäsentä, 32 eri joukkueessa.

1.1. Toiminta-ajatus

“GS on kaikille!”

Golden Spirit tarjoaa monipuolista liikuntaa ja urheilua henkilön taustaa, taitoihin tai varallisuustasoon katsomatta. Seuran harjoitteluympäristö on positiivinen ja turvallinen, jossa harrastajat voivat osaavien ja kannustavien valmentajien johdolla kehittää sosiaalisia taitojaan ja tehdä liikunnasta elämäntavan. Golden Spirit tarjoaa harrastusmahdollisuuksia eri tasoille, ikäisille ja sukupuolisille urheilijoille.

Golden Spirit toteuttaa toiminta-ajatustaan tarjoamalla jäsenille monipuolisia harjoittelumahdollisuuksia eri tasoissa seuran joukkueissa. Harrastajat pääsevät harjoittelemaan osaavien valmentajien johdolla, esiintymään seuran tapahtumissa ja halutessaan kilpailemaan, sekä tulevat osaksi Golden Spiritin yhteisöä.

1.2. Visio

Golden Spiritin visio on olla cheerleadingin edelläkävijä seura, jossa

- Tarjotaan laadukas harrastusmahdollisuus jokaiselle kiinnostuneelle iästä, aikaisemmasta kokemuksesta ja sukupuolesta riippumatta koulutettujen valmentajien johdolla
- Opetetaan harjoituksissa liikunnallisten taitojen lisäksi tavoitteellista tekemistä, ryhmätyöskentelyä ja toisten huomioon ottamista
- Kilpajoukkueet menestyvät kansallisella ja kansainvälisellä tasolla
- Tarjotaan onnistumisen ja uuden oppimisen iloa
- Tuetaan liikunnallisen elämäntavan omaksumista

1.3. Seuran arvot ja eettiset linjaukset

Seuran toimintaa ohjaavat yhteiset arvot, jotka näkyvät seuran toiminnassa aina hallinnosta ja seuratoimijoista harrastajiin asti.

Yhdenvertaisuus

Seura pyrkii toiminnallaan edistämään tasa-arvoa ja monikulttuurisuutta joukkueissaan. Harrastuskustannukset on pyritty laskemaan niin mataliksi, että kaikilla halukkailla olisi mahdollista harrastaa Golden Spiritissä sosioekonomisesta asemasta riippumatta.

Laadukkuus

Golden Spiritin seuratoiminta perustuu avoimuuteen ja johdonmukaisuuteen niin seuran sisäisesti kuin ulospäin viestittäessä. Seuratoiminnan laadun takaamiseksi valmentajia ja muita seuratoimijoita koulutetaan jatkuvasti, ja tavoitteena on kokonaisvaltaisesti jatkuva kehitys urheiluseurana.

Yhteisöllisyys

Golden Spirit pyrkii luomaan vahvaa "me"-henkeä seuran sisällä. Tätä kultaista henkeä vahvistetaan yhdessä tekemisen kautta ja kannustaen niin jäseniä kuin perheitäkin osallistumaan laajalti toimintaan.

Urheiluhenki

Seura kannustaa harrastajia rehtiin kilpailuun, jossa kunnioitetaan muita kilpailijoita ja kannustetaan toisia. Urheiluhenki ulottuu aina seuran sisäisistä harjoituksista kansainvälisiin kilpailuihin.

Seuran arvojen lisäksi Golden Spiritin toimintaa ohjaavat seuran asettamat *eettiset linjaukset*. Golden Spiritissä kaikki jäsenet ovat yhdenvertaisia iästä, sukupuolesta, alkuperästä tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Golden Spirit ei hyväksy minkäänlaista syrjintää eikä kiusaamista jäseniltään tai jäseniinsä kohdistuen.

1.4. Seuran organisaatio ja toimijat

Golden Spiritissä seuratoimintaa pyörittävät seuran hallitus, seuran työntekijät, valmentajat sekä muut vapaaehtoistyöntekijät. Kaikilla toimintaan osallistuvilla on mahdollisuus vaikuttaa seuran toimintaan omalla roolillaan.

Seuran hallitus

Golden Spirit ry:ssä hallinnosta vastaa hallitus, jonka tavoitteena on toiminnan mahdollistaminen ja kehittäminen. Hallituksella on vastuu seuratason päätöksenteosta ja toiminnasta, ja toiminnasta vastaa puheenjohtaja.

Hallituksen jäsenet valitaan seuran kevätkokouksessa ja jäsenten toimintakausi on 1.7.-30.6. Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan, sihteerin, rahastonhoitajan sekä muut tarvittavat vastualueiden toimihenkilöt. Hallituksen nykyinen kokoonpano on listattu seuran nettisivuilla (www.goldenspirit.fi), josta löytyvät myös hallituksen jäsenten yhteystiedot.

Hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa. Päätösvaltaisuuteen riittää puoltien jäsenistä läsnäolo. Päätöksenteossa ratkaisee äänienemmistö ja tasatilanteessa puheenjohtajan ääni ratkaisee.

Seuran työntekijät

Hallituksen ulkopuolisia palkattuja työntekijöitä ovat täysipäiväiset toiminnanjohtaja, seurakoordinaattori sekä valmennuskoordinaattori. Seuran työntekijät toimivat tiiviissä yhteistyössä seuran hallituksen kanssa.

Toiminnanjohtajan tehtäviin kuuluvat vastuut viestinnästä, talouden seurannasta, strategiasta ja esihenkilötyöt. Toiminnanjohtaja hoitaa seuran vaikutus- ja edunvalvontatehtäviä sekä vastaa sidosryhmäyhteistyöstä. Toiminnanjohtajan esihenkilönä toimii hallituksen työntekijävastaava.

Seurakoordinaattorin tehtäviin kuuluvat laskutus, jäsenrekisterin ylläpito, valmentajien tukeminen hallinnollisissa tehtävissä, perheiden yhteydenottoihin vastaaminen sekä laajalti seuran käytännön järjestelyt, mukaanlukien tilavaraukset, tapahtumat sekä kilpailuilmoittautumiset ja -matkat. Seurakoordinaattorin esihenkilönä toimii toiminnanjohtaja.

Valmennuskoordinaattorin tehtävänä on valmennuksen kehittäminen, leiri- ja kurssitoiminta. Perheille päin valmennuskoordinaattori vastaa uusien harrastajien ilmoittautumisista ja perheiden yhteydenotoista. Valmennuskoordinaattorin esihenkilönä toimii toiminnanjohtaja.

Valmentajat

Seuran päivittäisestä valmennustoiminnasta vastaavat seuran valmentajat. Joukkueen valmennuskokoonpanon muodostavat 2-4 valmentajaa, joista vähintään yksi valmentaja on täysi-ikäinen. Valmentajia kannustetaan osallistumaan aktiivisesti erilaisiin valmennuskoulutuksiin ja lähes kaikki seuran valmentajat ovat osallistuneet lajiliiton tai ESLU:n järjestämiin koulutuksiin.

Valmennuskokoonpano vastaa oman joukkueensa harjoituksista, kilpailuista sekä kauden suunnittelusta. Valmentajien toimintaa ohjaavat seuran joukkueetasoluokitukset, valmentajan ohjekirja sekä seuran muu säännöstö. Valmentajien toimintaa valvoo hallituksen valmennusvastaava sekä valmennuskoordinaattori.

Seurassa on aloittanut syksyllä 2021 x palkkavalmentajaa onnistuneen palkkapilotoinnin jälkeen. Palkkavalmentajat ovat täysi-ikäisiä valmentajia, jotka ovat työsuhteessa ja ovat päävastuussa valmentamisessaan joukkueissa. ?

Nuorisovaliokunta

Seuran hallituksen nimittämä nuorisovaliokunta koostuu 3-10 seuran nuoresta 12-17 -vuotiaasta jäsenestä, jotka valitaan hakemuksen perusteella yhdeksi kalenterivuodeksi. Valiokunnan tehtäviin kuuluvat muun muassa seuran tapahtumien suunnittelu ja nuorten kannanotot seuran toimintaan. Valiokunta kokoontuu noin neljä kertaa vuodessa ja sen toimintaa ohjaa nimitetty hallituksen jäsen.

Joukkueenjohtajat

Muut vapaaehtoistyöntekijät

Muita vapaaehtoistyöntekijöitä haetaan tarvittaessa avuksi esimerkiksi seuran tapahtumien tai kilpailujen järjestämiseen. Vapaaehtoisia haetaan tarpeen tullen seuran tai joukkueen viestintäkanavissa. Kaikki halukkaat ovat tervetulleita seuratoimintaan - ja apu on aina tarpeen!

2. Yhdistyksen toiminta



2.1. Viestintä

Golden Spirit käyttää viestinnässä useita eri kanavia riippuen siitä mitä viestitään ja kenelle. Sisäiseen viestintään käytetään sähköpostia, Extranetiä, MyClubia ja Facebookia, sekä WhatsAppia, puheluita ja tekstiviestejä. Ulkoinen viestintä tapahtuu pääsääntöisesti seuran verkkosivujen kautta ja sitä tehostetaan sosiaalisen median (Facebook, Instagram) avulla.

Seuratoimijoiden sekä työntekijöiden viestinnän tueksi on laadittu viestintäsuunnitelma, joka antaa yhdenmukaiset ja selkeät ohjeet viestimiseen. Viestintäsuunnitelmassa on eritelty eri viestintäkanavien yleiset linjaukset sekä viestinnän vastuualueet ja kohderyhmät. Seuran viestintä on aikataulutettu vuosikelloon seuratoimijoiden ja työntekijöiden työn helpottamiseksi. Viestintäsuunnitelmassa on myös graafinen ohjeistus ja ohjeet kriisiviestintään.

Seura pyrkii kehittämään selkeää ja yhdenmukaista viestintää sekä lisäämään medianäkyvyyttä.

2.2. Pelisäännöt ja huoltajan rooli

Seuran yhteiset pelisäännöt:

Hyväksymme yksilön erilaisuuden

Seurassamme ei sallita kiusaamista missään muodossa.

Vaalimme urheilullista elämäntapaa

Kaikenlaiset päihteet, tupakkatuotteet ja energijuomat ovat ehdottomasti kiellettyjä kaikessa seuran toiminnassa ja seuraan yhdistettävissä tilanteissa.

Jokaisen seuran jäsenen pitää noudattaa antidoping-säännöstöä

Suosittelimme, että jokainen harrastaja perheineen tutustuu Antidoping.fi-sivuston sääntöihin ja ohjeisiin.

Kunnioitamme toisiamme ja yhdessä sovittuja pelisääntöjä

Kohtelemme toisia kuten haluaisimme itseämme kohdeltavan.

Jokaisessa seuran joukkueessa käydään lisäksi vuosittain pelisääntökeskustelut, joissa laaditaan joukkueen harrastajien ja huoltajien pelisäännöt. Nämä pelisäännöt julkaistaan joukkueen MyClub-tiedotteissa sekä kerätään seuran sisäiseen Extranettiin.

2.3. Yhteistyö

Golden Spirit on Suomen Cheerleadingliitto ry:n (SCL) jäsen ja osallistuu aktiivisesti liiton järjestämään toimintaan. Seura on myös Etelä-Suomen liikunta ja urheilu (ESLU) jäsen. Lisäksi yhteistyötä tehdään useamman cheerleading-seuran kanssa, ja pääkaupunkiseudun seurojen välistä yhteistyötä pyritään kehittämään entisestään. Seuran valmentajat ja hallituksen jäsenet tekevät yhteistyötä myös muiden yhdistysten kanssa sekä käyvät pitämässä leirejä ja koulutuksia muidenkin seurojen harrastajille.

2.4. Varainhankinta

Seuran joukkueet voivat osallistua varainhankintaan oman harkintansa mukaan, ja syntyvät tuotot joukkue voi käyttää kalenterivuoden aikana oman toimintansa tukemiseen. Varainhankinnasta joukkueet keskustelevat harrastajien ja heidän huoltajiensa kanssa.

Seura järjestää mahdollisuuksia varainhankintaan kaksi kertaa vuodessa järjestettävissä näytöksissä, ja näiden näytösten arpajaiset ja kahvion järjestäminen ovat vapaasti joukkueille haettavissa, järjestyspaikan rajoitteista riippuen. Lisäksi seura tiedottaa mahdollisista yleisistä varainhankintakeinoista, jotka ovat tulleet seuran tietoon ulkopuolisilta tahoilta. Seura tekee satunnaisesti myös omaa varainkeruuta koko jäsenistön toiminnan kehittämiseksi, esimerkiksi näytöksissä tai verkossa järjestettävillä tuotemyynneillä yhteistyössä yritysten kanssa.

2.5. Palkitseminen

Seura palkitsee jäseniään ja toimijoitaan vuosittain arvokkaasta seuratyöstä. Palkintoja ja tunnustusta annetaan niin harrastajille, seuratoimijoille kuin valmentajillekin. Seuratoiminnan

palkitsevuutta seurataan vuosittaisella jäsenistön tyytyväisyyskyselyllä, ja pyritään kehittämään saadun palautteen pohjalta.

Valmentajia muistetaan vuosittain paidoilla ja seuratuotteilla, ja heitä sekä muita seuratoimijoita on myös palkittu hallituksen päätöksestä muun muassa elokuvalipuilla ja ravintolalahjakorteilla. Valmentajia palkitaan myös valmennusvuosien 5v., 10v. ja 15v. mukaan erilaisin tuotepalkinnoin.

Valmentajat puolestaan päättävät kauden päätteeksi seuran vuosijuhlissa palkittavat harrastajat omasta joukkueestaan, ja harrastajille jaetaan joukkueetasosta riippuen vuoden tulokkaan, treenaajan, kehittyneimmän, Most Spirited ja vuoden cheerleaderin tunnustuksia.

Harrastajia ja seuratoimijoita palkitaan myös 5v, 10v, 15v sekä 20v kunniakirjoilla toimintavuosien mukaisesti.

2.6. Seuratyytyväisyys

Jäsenistön palaute on Golden Spiritille ensiarvoisen tärkeää ja auttaa kehittämään toimintaa vuosi vuodelta. Vuosittain järjestettävä seuran tyytyväisyyskysely seuraa harrastajien, valmentajien sekä vanhempien palautetta seuratoiminnasta. Kyselyssä selvitetään esimerkiksi toiminnan laatua, treenien sisältöä, ja harrastus- sekä kilpatoiminnan mielekkyyttä. Kyselyn tulokset käydään läpi seuran hallituksen sekä seuran valmentajien kesken ja toimintaa kehitetään jatkuvasti saadun palautteen perusteella.

2.7. Sääntöjen vastoin toimiminen

Mikäli seuran jäsen toimii räikeästi seuran asettamia sääntöjä tai yhteisiä pelisääntöjä vastaan käsitellään asia seuran hallituksessa. Hallitus päättää kurinpitotoimista ja niiden yhteydessä annettavista rangaistuksista. Rangaistukset voivat olla kirjallinen varoitus tai urheilu- ja toimitsijakieltoon määrääminen enintään 12 kuukaudeksi. Ennen rangaistuksen antamista jäsentä on kuultava asiassa.

Erotetulla tai urheilu- tai toimitsijakieltoon määrättyllä jäsenellä ei ole oikeutta vaatia takaisin yhdistykselle suorittamia maksuja.

2.8. Valmentajakoulutus

Valmentajille tarjotaan runsaasti vaihtoehtoja kouluttautumiseen. Seuratasolla tarkastetaan, että kaikki valmentajamme kouluttautuvat jatkuvasti osaamisensa päivittämiseksi. Seura järjestää vuosittain useampia seuran sisäisiä koulutustapahtumia ja aktiivisesti kannustaa valmentajia osallistumaan ulkopuolisiin koulutuksiin, etenkin Suomen Cheerleadingliiton sekä Etelä Suomen Liikunta ja Urheilu-järjestön järjestämiin.

2.9. Antidoping

Golden Spirit noudattaa Suomen Antidopingtoimikunnan asettamaa antidopingsäännöstöä. Seuran jäsenistöä tiedotetaan antidoping-ohjeista säännöllisesti. Lisätietoja SCL:n (www.scl.fi) ja Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n sivuilta (www.suek.fi).

3. Harjoitustoiminta



3.1. Joukkueet

GS:ssä joukkueet on jaettu kolmeen ikäryhmään (minit, juniorit, aikuiset) ja neljään tasoryhmään (alkeet, harraste, kilpa ja edustus). Suurin osa seuramme joukkueista on alkeis- tai harrastejoukkueita, jotka harjoittelevat kerran tai kahdesti viikossa, ja joissa pääpaino on yleisten liikunnallisten taitojen kehittämisessä sekä liikunnan ilon löytämisessä. Harrastetason joukkueet kilpailevat kahdesti vuodessa.

Kilpatason joukkueissa harjoituksia on 3 kertaa viikossa ja kilpailemiseen panostetaan harrastetasoa enemmän. Toiminnan pääpaino on kuitenkin perustaitojen oppimisessa ja yhteisessä hauskanpidossa. Edustustason joukkueissa harjoituksia on 3-4 kertaa viikossa ja lisäksi edellytetään omatoimista harjoittelua sekä sitoutumista joukkueeseen ympäri vuoden. Joukkueilla on kilpailuja, leirejä ja muita tapahtumia useita kertoja vuodessa ja harjoittelu on tavoitteellista.

Perustamme uusia joukkueita kaikille tasoille tarpeen mukaan, jotta jokaisella on mahdollisuus aloittaa harrastaminen seurassamme ja jotta jokaiselle löytyy sopiva ryhmä, jossa harrastaa tai urheilla.

3.2 Joukkueiden muodostaminen

Seuran alkeisjoukkueiden toimintaan pääsee mukaan vuoden ympäri. Alkeisjoukkueita täydennetään ilmoittautumisjärjestyksessä perheiden toiveiden mukaisesti ja ilmoittautumislinkin löytää seuran nettisivuilta.

Harrastetason joukkueisiin voi hakea mukaan mikäli aiempaa lajitaustaa jo löytyy. Lisäksi näitä joukkueita täydennetään seuran alkeisjoukkueista kevät- ja syyskaudelle harrastajien omat toiveet sekä joukkueiden koot huomioonottaen.

Kilpa- ja edustustason joukkueille järjestetään vuosittain yhteinen joukkuevalintatilaisuus. Tilaisuuteen voivat osallistua kaikki aiempaa lajitaustaa omaavat harrastajat, jotka ovat valmiita sitoutumaan tavoitteellisempaan kilpaharrastukseen. Joukkueiden harrastajat valitaan pääsääntöisesti aina kalenterivuodeksi kerrallaan, ja he sitoutuvat joukkueen toimintaan vuoden ajan.

3.3. Urheilijanpolku

Golden Spiritissä joukkueet on jaoteltu ikäryhmän sekä harjoittelutason mukaisesti.

	MIKROT ja MINIT 5-8 v ja 8-12 v	JUNIORIT 11-16 v	AIKUISET Yli 14 v
EDUSTUSTASO Harjoitukset 3-4 x vko		WHITELIGHTERS DEVILS	ANGELS PHOENIX
KILPATASO Harjoitukset 3 x vko	SPELLBINDERS PIXIES	SAINTS MELIDS SPRITES	KILPAJOUKKUEET Kaikille avoimet joukkue- valinnat kerran vuodessa GENIES SPARKS
HARRASTETASO Harjoitukset 2 x vko	NEREIDS UNICORNS FAIRIES	TINKERBELLS GNOMES	Siirtyminen harrastetasolle kaksi kertaa vuodessa VALKYRIES PEGASI
ALKEISJOUKKUEET Harjoitukset 1-2 x vko	HOBBITS BUNNIES OREADS ELVES HYADES	GRIFFINS GOBLINS DRYADS	Joukkueisiin voi ilmoittautua läpi vuoden DINOSAURS

Kullekin taso- ja ikäryhmälle on määritelty harjoittelumäärät sekä tavoitteet harjoittelulle, lähtien aina liikunnanilosta ja perustaidoista kohti vaativampia taitoja ja kilpailutilanteiden hallitsemista. Harrastaja voi edetä joukkueiden välillä ikävuosien, harjoittelutaustan ja taitojen karttuessa oman kiinnostuksensa mukaisesti.

Alkeistaso

Harjoitukset 1-2 x/vko

Mini ja mikrot (5-12v.): Liikunnallisten perustaitojen harjoittelu, cheerleadingin osa-alueisiin tutustuminen, ryhmässä toimimisen harjoittelu, liikunnasta nauttiminen, yhdessä tekemisestä nauttiminen, ensimmäiset esiintymiset

Juniorit (12-15v.): Liikunnallisten perustaitojen harjoittelu, cheerleadingin osa-alueisiin tutustuminen, ryhmässä toimimisen harjoittelu, liikunnasta nauttiminen, positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen, ensimmäiset esiintymiset

Aikuiset (15+v): Liikunnallisten perustaitojen harjoittelu, cheerleadingin osa-alueisiin tutustuminen, ryhmässä toimimisen harjoittelu, liikunnasta nauttiminen, positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen, ensimmäiset esiintymiset

Harrastetaso

Harjoitukset 2 x/vko

Minit (7-12v.): Liikunnallisten perustaitojen harjoittelu, cheerleadingin perustaitojen harjoittelu, ryhmätyöskentelytaitojen kartuttaminen, liikunnallisen elämäntavan opettelu, liikunnasta nauttiminen, positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen, esiintymistilanteen harjoittelu, esiintymisestä nauttiminen

Juniorit (12-16v.): Liikunnallisten perustaitojen harjoittelu, cheerleadingin perustaitojen harjoittelu, ryhmätyöskentelytaitojen kartuttaminen, liikunnallisen elämäntavan opettelu, liikunnasta nauttiminen, positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen, esiintymistilanteen harjoittelu, esiintymisestä nauttiminen

Aikuiset (14+v.): Liikunnallisten perustaitojen harjoittelu, cheerleadingin perustaitojen harjoittelu, ryhmätyöskentelytaitojen kartuttaminen, liikunnallisen elämäntavan opettelu, liikunnasta nauttiminen, positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen, esiintymistilanteen harjoittelu, esiintymisestä nauttiminen

Kilpataso

Harjoitukset 3 x/vko

Minit (10-13v.): Liikunnallisten perustaitojen harjoittelu, cheerleadingin perustaitojen harjoittelu, ryhmätyöskentelytaitojen karttuminen, liikunnallisen elämäntavan opettelu, liikunnasta nauttiminen, positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen, urheilijan psyykkisiin taitoihin ja ominaisuuksiin tutustuminen leikin keinoin, kilpailutilanteen harjoittelu, esiintymisestä nauttiminen

Juniorit (12-16v.): Hyvät liikunnalliset perustaidot, cheerleadingin perustaitojen hallitseminen, ryhmätyöskentelytaitojen karttuminen, liikunnallisen elämäntavan opettelu, liikunnasta nauttiminen, positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen, urheilijan psyykkisiin taitoihin ja ominaisuuksiin tutustuminen, sitoutumisen harjoittelu, kilpailutilanteen harjoittelu, esiintymisestä nauttiminen

Aikuiset (15+ v.): Hyvät liikunnalliset perustaidot, cheerleadingin perustaitojen hallitseminen, ryhmätyöskentelytaitojen karttuminen, liikunnallisen elämäntavan opettelu, liikunnasta nauttiminen, positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen, urheilijan psyykkisiin taitoihin ja ominaisuuksiin tutustuminen, sitoutumisen harjoittelu, kilpailutilanteen harjoittelu, esiintymisestä nauttiminen

Edustustaso

Harjoitukset 3-5 x/vko, lisäksi omatoiminen harjoittelu

Juniorit (12-16v.): Edistyneet liikunnalliset perustaidot, edistyneiden cheerleadingin taitojen hallitseminen, hyvät ryhmätyöskentelytaidot, liikunnallisen elämäntavan juurtuminen, urheilusta nauttiminen, harjoitellaan kehonhuoltoa ja ravitsemustuntemusta osana urheilijan elämää, psyykkinen valmentautuminen pyritään tuomaan osaksi jokapäiväistä toimintaa, selkeiden henkilökohtaisten tavoitteiden tekeminen valmentajan johdolla, hyvä sitoutuminen, kilpailutilanteesta nauttiminen, kilpailutilanteen harjoittelu, esiintymisestä nauttiminen

Aikuiset (16+v.): Edistyneet liikunnalliset perustaidot, edistyneiden cheerleadingin taitojen hallitseminen, hyvät ryhmätyöskentelytaidot, liikunnallisen elämäntavan juurtuminen, urheilusta nauttiminen, kehonhuolto ja ravitsemusasiat osana urheilijan elämää, psyykkinen valmentautuminen osana jokapäiväistä toimintaa, selkeät henkilökohtaiset tavoitteet, hyvä sitoutuminen, kilpailutilanteesta nauttiminen, esiintymisestä nauttiminen

3.3. Harjoitustoiminnan kehittäminen

Valmentajien kouluttaminen

Seurassamme on tärkeää, että valmentajat ovat osaavia ja koulutettuja. Valmentajille järjestetään seuran omia koulutuksia tarpeen mukaan ja kerran vuodessa kaikki seuran valmentajat kokoontuvat yhteiseen kaksipäiväiseen koulutustilaisuuteen. Seuran valmentajia kannustetaan osallistumaan Suomen Cheerleadingliiton ja Etelä-Suomen liikunta ja urheilun järjestämiin koulutuksiin osaamisensa kehittämiseksi.

Harjoitteluolosuhteet ja -paikat

Harjoitteluolosuhteiden laatu on tärkeä kehittämiskohde Golden Spiritissä. Pyrimme turvaamaan kaikille joukkueille mahdollisuuden harjoitella lajia varten tarkoitetulla turvamatolla ainakin kerran viikossa.

Harjoituspaikat valitaan siten, että ne ovat hyvien julkisen liikenteen yhteyksien varrella, jolloin lasten on mahdollista kulkea harjoituksiin yksin. Alkeistason joukkueita olemme perustaneet eri kaupunginosiin ympäri Helsinkiä (Töölö, Käpylä, Puistola, Herttoniemi), jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus aloittaa cheerleading-harrastus seurassamme.

Eniten harjoituksia järjestetään Kultahallilla Kaarelassa ja Töölön Kisahallissa.

Valmennuskoordinaattori, joukkuevastaavat ja valmennuspäällikkö

Seurassamme toimii täyspäiväinen valmennuskoordinaattori, jonka tehtäviin kuuluu valmennustoiminnan kehittäminen. Valmennuskoordinaattori perehdyttää kaikki seurassamme aloittavat uudet valmentajat ja auttaa valmentajia kaikissa valmentamiseen liittyvissä asioissa.

Lisäksi joukkueiden apuna toimivat joukkuevastaavat, jotka auttavat valmentajia päivittäisissä kysymyksissä sekä järjestävät valmentajille keskustelutilaisuuksia. Joukkuevastaavat ovat hallituksen jäseniä.

Seuran valmennuspäällikkö vastaa kokonaisuudessaan seuran valmennuksesta, joukkueiden toiminnan kehittämisestä sekä joukkuejärjestelmästä. Valmennuspäällikkö on hallituksen jäsen.

3.4. Leirit ja kurssit

Golden Spirit järjestää ympäri vuoden eritasoisille harrastajille suunnattuja leirejä ja kursseja, joille harrastajat voivat halutessaan ilmoittautua jäsentietojärjestelmä MyClubin kautta. Seura järjestää vuosittain akrobatiakursseja, urheiluopistoleirejä sekä vapaaharjoitteluvuoroja jäsenille. Seura järjestää myös starttileirejä uusille harrastajille sekä lajista kiinnostuneille. Lisäksi satunnaisesti järjestetään tietyille joukkueetasoille tai ikäryhmille suunnattuja leirejä esimerkiksi ulkomaalaisten valmentajien johdolla. Joukkueilla on myös omia leirejä vuoden aikana.

Ympäri vuoden järjestettävät akrobatiakurssit on jaettu eritasoisiin ryhmiin, joissa harjoitellaan akrobatiaa seuran omien sekä ulkopuolisten valmentajien johdolla. Urheiluopistoleirejä järjestetään tyypillisesti kesällä sekä talvilomalla, ja ne ovat suunnattuja harrastetason junioreille ja mineille. Vapaaharjoitteluvuorot ovat avoimia maksuttomia vuoroja kaikille seuran jäsenille, ja vuoroilla on läsnä aina vähintään yksi seuran valmentaja valvomassa harjoittelua.

4. Kilpailutoiminta



4.1. Kilpaileminen

Jokaisella Golden Spiritin jäsenellä on halutessaan mahdollisuus päästä kilpailemaan tai vaihtoehtoisesti valita joukkue, jossa ei tarvitse kilpailla. Kilpailemisen tavoitteena joukkueilla on esiintymiskokemus, hauskanpito ja hyvä suoritus kilpailutilanteessa. Kilpailemisen mielekkyyttä seurataan sekä joukkue- että seurasolla. Edustusjoukkueilla on lisäksi sijoitustavoitteita sekä osallistumisoikeuden lunastaminen kansainvälisiin kilpailuihin.

4.2. Kilpajoukkueen valinta ja varamiesohjeistus

Kilpajoukkueen valintaa ohjaavat kilpailutapahtuman asettamat rajat kilpailevan kokoonpanon koolle. Usein joukkueissa on harrastajia tätä kokoa enemmän, jolloin osa harrastajista toimii kyseisessä tapahtumassa varamiehinä. Kaikki joukkueen jäsenet, varamiehet mukaan lukien, ovat yhtälailla joukkueen jäseniä ja harjoittelevat joukkueen ohjelmaa sekä esiintyvät seuran näytöksissä ja muissa tilaisuuksissa.

Seurassa on käytössä ohjeistus, jonka perusteella valmentajat valitsevat kilpailevan kokoonpanon kutakin kilpailua varten. Tämä ohjeistus käydään myös joukkueen harrastajille ja vanhemmille lävitse ennen valintojen kertomista. Tärkeimpänä lähtökohtana ohjeessa on, että kaikki aktiivisesti harjoituksissa käyvät pääsevät kilpailemaan joka vuosi ja että vuoden pääkilpailuissa joukkueen vanhat jäsenet valitaan ensisijaisesti kilpailevaan kokoonpanoon. Joukkueiden valmentajien tulee noudattaa ohjetta tarkasti, mutta Edustustason joukkueissa säännöt antavat valmentajille mahdollisuuden arvioida joukkueen jäsenten taitotasoa kilpailujoukkuetta valittaessa.

4.3. Kilpailutapahtumat

Vuoden kilpailutapahtumia määräävät SCL:n julkaisema kilpailukalenteri sekä mahdolliset ulkomaan kilpailut vuoden aikana. Näiden pohjalta seuran hallitus ehdottaa kullekin joukkueelle sopivia kilpailuja ja näistä joukkueiden valmentajat päättävät mihin kilpailuihin osallistuvat vuoden aikana tai ehdottavat muita kilpailuita hallitukselle. Kilpailutapahtumiin osallistumista ohjaavat joukkueen taso, ikäluokka sekä kustannukset.

4.4. Palautteen kerääminen

Palautetta seuratoiminnasta voi antaa pitkin kautta seuran toimijoille tai hallitukselle. Vuosittain lähetetään seuran jäsenistölle tyytyväisyyskysely, johon vastauksia pyydetään huoltajilta, seuratoimijoilta sekä harrastajilta. Tyytyväisyyskyselyn kokonaistulokset käsitellään seuran hallituksessa sekä toimijoiden kanssa ja suunnitellaan parannusten tekemistä, tavoitteena entistä parempi seuratoiminta ja harrastamisen mielekkyys.

Valmentajat keräävät lisäksi harrastajien palautetta kaudesta ja tapahtumista. Valmentajille lähetetään kilpailuiden yhteydessä kirjalliset ohjeet kilpailupäivän läpikäymisestä ja palautteen keräämisestä. Kilpailemisen ja harjoitusten mielekkyyttä seurataan lisäksi tyytyväisyyskyselyssä, jonka joukkuekohtaiset tulokset jaetaan valmentajille.

5. Seuratoiminnan maksut ja talousohje



5.1. Seuratoiminnan maksut

Seuran jäseniltä peritään vuosittain kaikille samansuuruinen jäsenmaksu sekä joukkueetasosta riippuva harjoittelumaksu. Erillistä liittymismaksua ei ole, ja kaikki uudet harrastajat saavat kokeilla harrastusta maksutta kaksi viikkoa.

Kaikki seuran laskutus hoidetaan jäsentietojärjestelmä MyClubin kautta, ja laskutuksesta vastaa Seurakoordinaattori. Seurakoordinaattori myös vastaa perheiden kyselyihin laskutukseen liittyen sekä tarvittaessa sopii uusista maksuaikatauluista- ja järjestelyistä.

Jäsenmaksu

Jäsenmaksu maksetaan vuosittain ja on kaikille harrastajille samansuuruinen. Marras- tai joulukuussa aloittavilta harrastajilta ei peritä erillistä jäsenmaksua. Jäsenmaksun suuruus hyväksytään seuran syyskokouksessa.

Harjoittelumaksu

Joukkueiden jäsenet maksavat keväällä ja syksyllä harjoittelumaksun, jonka suuruus riippuu joukkueen tasosta. Harjoittelumaksujen suuruus hyväksytään seuran syyskokouksessa. Kuukausilaskutuksessa olevat joukkueet maksavat jäsen- ja harjoittelumaksut osana kuukausittaisia maksuja.

Kilpa- ja Edustustason joukkueiden maksuerälaskutus

Kilpa- ja edustusjoukkueilla maksut hoidetaan maksuerälaskutuksella. Maksuerälaskutuksen pohjana käytetään joukkueiden valmentajien tekemiä vuosibudjetteja, joiden perusteella seuran hallitus hyväksyy vuosimaksun kullekin tasolle ja joukkueelle. Joukkueille vuosimaksu sisältää kaikki joukkueen kulut, paitsi kilpailumatkat ulkomaille, seuran jäsenmaksu sekä uusille joukkueen jäsenille mahdollisesti hankittavat pysyvät edustusvaatteet. Vuosimaksu suuruus ilmoitetaan joukkueisiin hakeville Joukkuevalintainfossa.

Muut maksut

Jokaisella seurassa harrastavalla tulee olla cheerleadingin kattava vakuutus. Lisäksi kilpailevissa joukkueissa vaaditaan Suomen Cheerleadingliiton lisenssi.

5.2. Maksuista vapauttaminen ja maksujen hyvittäminen

Harjoittelumaksujen hyvitys tulee ajankohtaiseksi mikäli harrastaja joutuu lopettamaan seurassa kesken kauden. Alkeis- ja harrastejoukkueissa maksuja ei hyvitetä.

Joukkuevalintoihin osallistuvien joukkueiden toimintaan ja maksuihin sitoudutaan aina kalenterivuodeksi kerrallaan ellei urheilijan kanssa ole erikseen sovittu puolenvuoden sitoutumisesta. Näissä joukkueissa kesken kauden lopettavat voidaan vapauttaa maksuista vain poikkeustapauksissa, jotka käsitellään seuran hallituksessa.

5.3. Talousohje

Seuran toimihenkilöille on laadittu hallituksen hyväksymä talousohje, joka ohjeistaa seuran raha-asioihin liittyvissä käytännöissä. Talousohjeessa on määritelty hankintojen hyväksyntärajoja, toimijoiden kuluihin liittyviä käytäntöjä sekä toimintatapoja esimerkiksi tilausvarausten ja kilpailumusiikkien suhteen.

