

# **Valmennuslinjaus**

Golden Spirit ry  
2023-2027

# Sisältö

1. Valmennuslinjan tavoitteet
2. Arvot ja toiminta-ajatus
  - a. Arvot arjessa ja eettiset linjaukset
3. Toimijoiden roolit
4. Pelisäännöt
5. Valmentajan polku
  - a. Koulutuspolku
6. Harjoittelun suunnittelu
7. Kehityksen ja innostuksen seuranta
8. Valmennusosaamisen kehittäminen
9. Valmentajan rooli

# Valmennuslinjauksen tavoitteet

*“Valmennuslinjaus osoittaa Suomalaisen cheerleadingin yhteisen suunnan ja valmennuksen tavoitteet. Linjaus on jatkuvasti uudistuva ja toimijoita osallistava dokumentti, jonka sisällöt näkyvät arjen valmennustilanteissa. Se ohjaa seuroja toimimaan yhteisen linjan mukaisesti ja kokoamaan seurojen omat valmennuslinjat.”*  
Suomen Cheerleadingliitto

## **Valmennuslinjauksen tavoitteena on:**

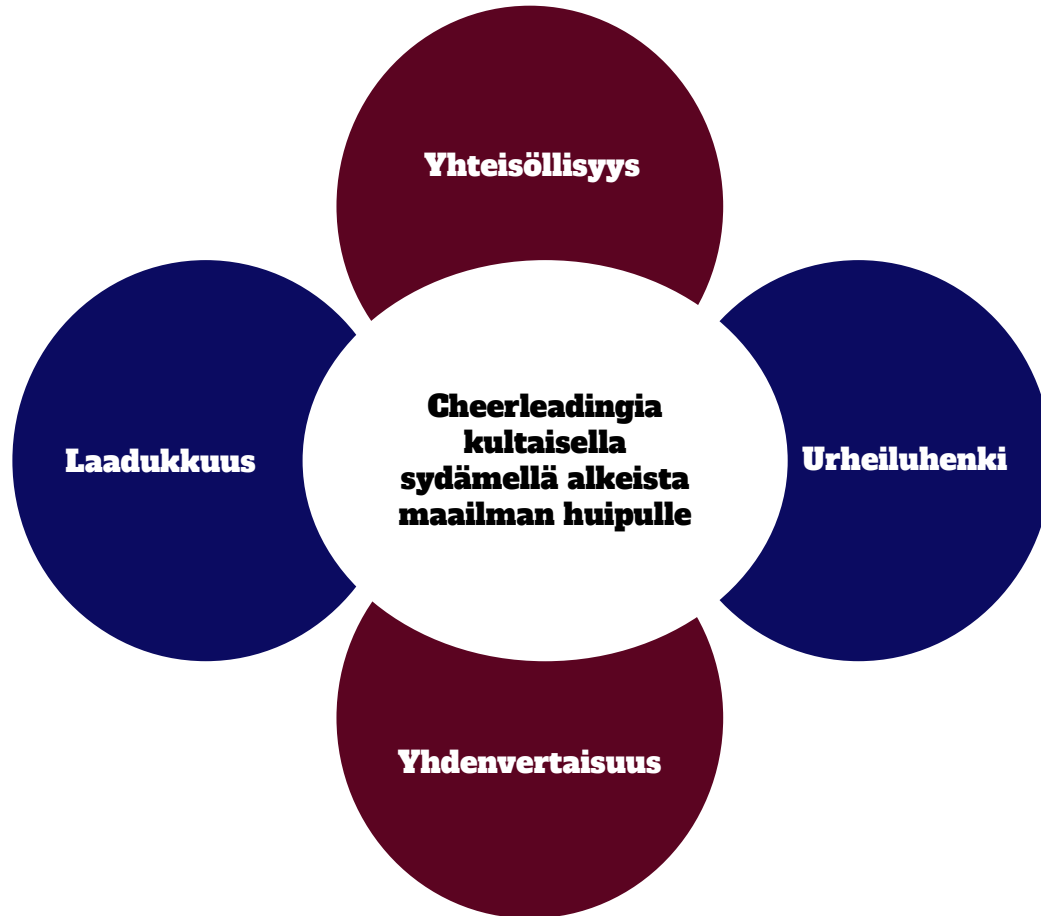
- Yhtenäistää seuran valmennus ja edelleen varmistaa laadukas toiminta.
- Linjaus tuo valmennuksen ja urheilijan polun yhteen → urheilijälähtöisyys valmennuksessa
- Valmentajien ja jäsenistön jatkuva osallistaminen seuran kehityksessä ja kasvussa

## **Käyttöönoton toimenpiteet:**

- Jalkautus valmentajien kauden Kick off -tapahtumissa,
- Tiivistetty versio jäsenistön nähtävissä seuran nettisivuilla
- Päivitetään strategian yhteydessä tai tarvittaessa kauden mittaan

**Visio: Cheerleadingin huippuseura, joka menestyy erinomaisesti kaikilla toiminnan osa-alueillaan**

# Arvot ja toiminta-ajatus



# Arvot arjessa ja eettiset linjaukset

**Ilo  
Reiluus  
Turvallisuus  
Sinnikkyys  
Kunnioitus**

## Yhteisöllisyys

- Olemme yhtenäinen GS-perhe ja vaalimme vahvaa me-henkeä! Tätä kultaista henkeä vahvistetaan yhdessä tekemisen kautta ja kannustaen jäseniä perheineen osallistumaan laajalti toimintaan.

## Yhdenvertaisuus

- Meille on tärkeää jäsentemme välinen yhdenvertaisuus. Jokaiselle löytyy seurassamme harrastusmahdollisuus. Pyrimme siihen, että jokainen seuran jäsen saa halutessaan kilpailla. Tarjoamme edullisia matalan kynnyksen toimintamahdollisuuksia.

## Laadukkuus

- Panostamme laatuun kaikilla osa-alueilla, niin urheilutoiminnassa kuin seurahallinnossa. Valmentajat ja muut seuratoimijat ovat koulutettuja ja panostamme fyysiseen ja psyykkiseen turvallisuuteen. Tavoitteena on jatkuva kokonaisvaltainen kehitys urheiluseurana.
- Valmentajat huolehtivat seuran yhteisestä omaisuudesta ja ohjeistavat joukkuetta oman esimerkkinsä kautta kierrättämiseen ja ympäristöystävällisen liikkumisen edistämiseen.

## Urheiluhenki

- Ruokimme urheilukulttuuria, jossa on keskiössä kunnioitus, urheilijoiden hyvinvointi ja halu urheilla ja kilpailla yhdessä. Kunnioitamme muita ja kannustamme toisia.

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.

# Toimijoiden roolit

## Työsuhteiset

### Vastuupalmentaja

- Vähintään 18-vuotias
- Edustus- ja/tai kilpataso
- Tuntipalkallinen, työsuhteessa seuraan
- Valmennusta vähintään 4x/vko
- Vastuu joukkueen toiminnasta (vastuunjako sovittavissa valmennustiimin kesken)
  - kausisuunnitelman teko ja toteutuminen
  - harjoitusten suunnittelu ja vetäminen
  - näytös/kisaohjelman suunnittelu ja opettaminen
  - viestintä

### Tuntivalmentaja

- Vähintään 18-vuotias
- Edustus- ja/tai kilpataso
- Tuntipalkallinen, työsuhteessa seuraan
- Valmennusta vähintään 4x/vko, voi jakautua useamman joukkueen välille
- Vastuu joukkueen toiminnasta muun valmennuskokoonpanon kanssa, silloin jos joukkueella ei ole vastuupalmentajaa (vastuun jakautuminen riippuu treeneissä käyntien määrästä)

## Vapaaehtoiset

### Valmentaja

- 18-vuotias vapaaehtoinen toimija
- Kaikki tasot
- Päävastuussa joukkueen toiminnasta jos tiimissä myös apuvalmentajia/valmentajia harjoittelijoita
  - Jos tiimissä myös työsuhteisia valmentajia, on valmentaja yhdessä muun tiimin kanssa vastuussa joukkueen toiminnasta, mutta ei päävastuussa

### Apuvalmentaja

- Yli 16-vuotias vapaaehtoinen toimija
- Kaikki tasot
- Ei päävastuuta joukkueen toiminnasta

### Valmentajaharjoittelija

- Alle 16-vuotias vapaaehtoinen toimija
- Kaikki tasot (lähtökohtaisesti alkeet ja harrasteet)
- Ei vastuuta joukkueen toiminnasta

# Valmennuksen pelisäännöt

## Seuratoimijat

- Kunnioitetaan – kohtelu muita samalla tavalla kun toivoisi itseäsi kohdeltavan
- Pyritään mahd. avoimeen ja yhteistyöhenkiseen toimintaan
- Pyydetään ja tarjotaan apua
- Pidetään yksityiset asiat yksityisinä (seura+joukkue)

## Vanhemmat

- Mahdollisimman selkeä ja kattava viestintä
- Loukkaantumisista soitto tai viesti vanhemmille, isommista haavereista aina soitto. Matalalla kynnyksellä yhteys vanhempiin.
- Ollaan kärsivällisiä erilaisten vanhempien suhteen

## Urheilijat

- Kohdellaan harrastajia tasapuolisesti ja yksilöt huomioiden
- Ollaan läsnä ja välitetään harrastajista, tutustutaan kaikkiin jossain määrin
- Asiallinen somekäytös kaikilla tileillä

## Valmennus

- Selkeä tehtävänjako valkkutiimissa ja treenisuunnitelma → laadukkuus
- Rohkaise, opeta, innosta, auta
- Kunnioita valkkukaveria, kysy ja kuuntele
- Esimerkillinen olemus ja käytös (pukeutuminen, some, positiivisuus, aktiivisuus)

Valmentajan polku	Kiinnostuva valmentaja	Oppiva valmentaja	Kehittyvä valmentaja	Uudistava valmentaja
	Valmentajaharjoittelija	Apuvalmentaja	Valmentaja	Työsuhteinen valmentaja
Osaamistarpeet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oman osaamisen tunnistaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Itsensä kehittämisen taitojen oppiminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Itsensä kehittämisen taitojen jalostaminen</li> <li>- Omat voimavarat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jatkuva oman osaamisen kehittäminen huippuosaamiseksi</li> </ul>
Toimintaympäristö	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kohderyhmän valikoituminen (ikä, taso...)</li> <li>- Ryhmän osaamistarpeen tunnistaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kohderyhmän mukaisten osaamistarpeiden kehittäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kohderyhmän mukaisten osaamistarpeiden hallinta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valmennuksen ja urheilun kokonaisuuden ymmärrys ja hallinta</li> </ul>
Oppimistavat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mallin mukaan toimiminen</li> <li>- Perustaitojen oppiminen kouluttautumalla ja käytännössä</li> <li>- Seuran Kick Off -tapahtumat</li> <li>- GS perehdytysopas, SCL ohjauksen perusteet ja muut aloittelevan valmentajan koulutukset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SCL perustason koulutukset</li> <li>- Seuran Kick Off -tapahtumat</li> <li>- Valmentaja-akatemia</li> <li>- Vertaisvalmennus, valkkuvaihtoviikot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jatkuva kehittyminen valmennustoiminnassa</li> <li>- Teoriaosaamisen vahvistaminen (SCL taso 1)</li> <li>- Urheilijalähtöisyys</li> <li>- Seuran Kick Off -tapahtumat</li> <li>- Valmentaja-akatemia</li> <li>- Vertaisvalmennus, valkkuvaihtoviikot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soveltaminen, uudistaminen ja luovuus</li> <li>- Muiden valmentajien oppimisen edistäminen</li> <li>- Itsearviointi ja palautteen hyödyntäminen</li> <li>- Seuran Kick Off -tapahtumat</li> <li>- Jatkuva kouluttautuminen (SCL taso 2, taso 3...)</li> <li>- Vertaisvalmennus, valkkuvaihtoviikot</li> </ul>
Valmennusfilosofia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innostuminen valmentamisesta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filosofian rakentuminen</li> <li>- Oman valmennustavan löytäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filosofian viestiminen näkyväksi valmennustilanteisiin</li> <li>- Omien vahvuuksien tunnistaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tietoinen ja refleктоitu filosofia</li> <li>- Pitkäjänteisyys, tavoitteellisuus</li> </ul>



## Seuran kaikki valmentajat suorittavat:

Tervetuloa Valmentajaksi -verkkokoulutus  
Et Ole Yksin -verkkokoulutus  
OKM Vastuullinen valmentaja -verkkokoulutus  
SCL Ohjauksen perusteet

# Koulutuspolku

## Aloitteleva valmentaja

- Valmennuskoordinaattori perehdyttää uuden valmentajan
  - GS perehdytysopas
- Seura tarjoaa valmentajalle liiton aloittelevan valmentajan koulutukset koulutussuosituksen mukaisesti
- Hätäensiapukoulutus
- Valmentajien Kick off -tapahtumat

## Level 1-2 valmentaja

- Seura tarjoaa valmentajalle liiton perustason koulutukset koulutussuosituksen mukaisesti
- Levelin sääntökoulutukset
- Olosuhteiden kehittämistyö ja turvallisuuden edistäminen
- Valmentajien Kick off -tapahtumat

## Level 3-4 valmentaja

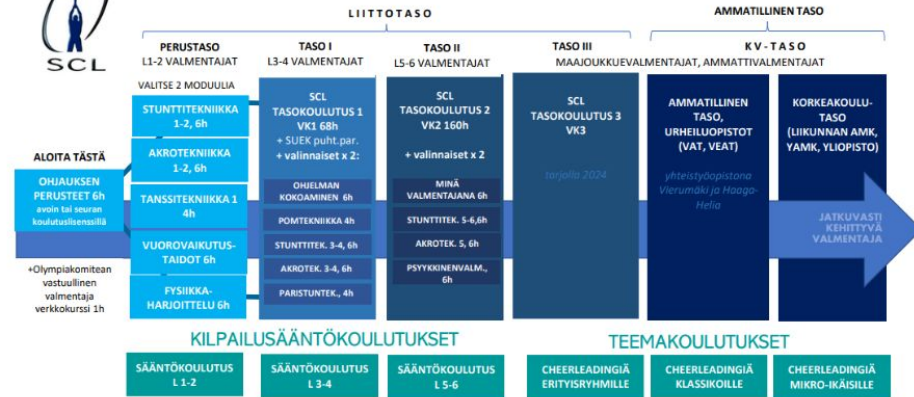
- Seura tarjoaa valmentajalle liiton taso 1 koulutukset koulutussuosituksen mukaisesti
- Levelin sääntökoulutukset
- Olosuhteiden kehittämistyö ja turvallisuuden edistäminen
- Valmentajien Kick off -tapahtumat

## Level 5-6 valmentaja

- Seura tarjoaa valmentajalle liiton taso 2-3 koulutukset koulutussuosituksen mukaisesti
- Levelin sääntökoulutukset
- Valmentajien Kick off -tapahtumat



# VALMENTAJAKOULUTUKSET



## SCL Koulutussuositus tähtiseuroille 2022-2024



**Kaikki seuran valmentajat ja ohjaajat**  
Ohjauksen perusteet 6h

Seuran koulutuslisenssillä tai liiton avoimesta tarjonnasta tai liikunnan aluejärjestön vastaava kokonaisuus.

**Alkeiskilpajoukkueet L 1-2, tanssi alkeet Kick Off- taso 12h +**

Levelin sääntökoulutus väh. yhdellä valmentajalla / joukkue. Muilla valmentajilla ohjauksen perusteet.

**Kilpajoukkueet L 3-4, tanssi edistyneet Taso I, 80h +**

Levelin sääntökoulutus väh. yhdellä valmentajalla / joukkue. Muilla valmentajilla Kick Off- taso.

(Olympiakomitean ensimmäinen laskennallinen taso)

**Huippujoukkueet L 5-6, tanssi SM-taso Taso II, 172h +**

Levelin sääntökoulutus väh. yhdellä valmentajalla / joukkue. Muilla valmentajilla taso I.

Maaoukkuevalmennus Taso III on VAT väh. 1 v. läänin joukkue

# Harjoittelun suunnittelu

## Kausisuunnitelma

- Liiton kilpailukalenteri
- Seuran tapahtumakalenteri
- Kauden aloitus
- Harjoittelujaksot
- Leirit
- Kilpailuun valmistava kausi
- Kilpailukausi
- Lomat
- Kokonaistavoite

→ Toiminnanjohtajalle ja valmennuskoordinaattorille tarkasteltavaksi

## Kuukausisuunnitelma

- Jaksotus palautuminen huomioiden
- Teemat
- Painotukset
- Välitavoitteet ja seurannat

## Viikkosuunnitelma

- Viikkorytmitys
- Yksittäisen harjoituksen painotukset ja kuormitus
- Monilajisuus ja monipuolisuus alku- ja loppuverkassa
- Lajitaitoja levelin mukaisesti harjoitteiden kautta oppien
  - Ikäluokasta riippuen kuinka paljon suhteessa leikkiin
- Kilpatasolla omatoimisen harjoittelun harjoittelu → edustustasolla säännöllinen osa viikkosuunnitelmaa
- Harjoituksissa selkeät tavoitteet lajin osa-alueissa joukkueen taitotason mukaan
  - Sisältö suunniteltu tukemaan tavoitteiden toteutumista sekä levelin lajitaitojen oppimista

# Kehityksen ja innostuksen seuranta

Kehitystä seurataan osana arkiharjoittelua ja erillisillä seurantatapahtumilla. Valmentajat ymmärtävät miksi mitäkin seurantaa tehdään ja miten tuloksia hyödynnetään. Urheilijat ovat mukana tavoitteen asettelussa ja arvioinnissa

## **Psyykinen harjoittelu**

Joukkuekohtainen  
tavoitteenasettelu  
Säännölliset  
kehityskeskustelut  
urheilijoiden kanssa  
GS Tie huipulle -psyykkiset  
ominaisuudet vuosikello  
Fiilismittarit

## **Fyysiset ominaisuudet**

Ulkopuolisen  
ammattivalmentajan  
järjestämä fysiikkatestaus  
GS Tie huipulle -fyysiset  
ominaisuudet

## **Lajitaidot**

Lajitaitoprogessio  
Yksilötavoitteiden asettelu ja  
seuranta

# Valmennusosaamisen kehittäminen

- Valmentajien koulutusrekisteri
  - Vuosittaiset kyselyt koulutuksen tarpeesta ja sen-hetkisen osaamisen tasosta → Osoitetaan suoraan valmentajalle mihin koulutukseen seuraavaksi hyvä osallistua
- Verkostoituminen muiden seuran valmentajien kanssa
  - Kauden Kick Off -tapahtumat syksyllä ja keväällä
  - Yhteiset WA-ryhmät
  - Seuran virkistäytymistapahtumat (esim. tasokohtaiset)
  - Seuran näytökset ja kilpailut
  - Kannustetaan joukkueiden väliseen yhteistyöhön, jonka oma halli meille mahdollistaa entistä helpommin
- Sisäiset koulutusmateriaalit kaikkien nähtävillä ja käytettävissä seuran sisäisessä Extranetissä
- Työsuhteisten valmentajien kehityskeskustelut toiminnanjohtajan kanssa kerran kaudessa
  - Vapaaehtoisilla valmentajilla mahdollisuus varata keskustelu-aika valmennuskoordinaattorilta halutessaan kauden aikana
- Edustusvalmentaja-akatemia
  - Suunnitteilla myös kilpatasolle!
- Sisäinen vertaisvalmennus/valkkuvaihtoviikot
  - Aktivoidaan uudelleen keväällä 2023
  - Jalkautetaan mentorointi syksyllä 2023
- Haasteita ja ongelmia tulee vastaan, kysy rohkeasti apua ja tukea!
- Seuran sisäiseen Extraan valmentajaprofiilit
  - Nimi, kuva, valmennuskokemus, käydyt koulutukset, muu henk.koht osaaminen (esim. level 3 tekniikat, koreografia, kausisuunnitelman teko...)
  - Valkkukaverit voi käydä kommentoimassa esim. "henkilöllä X mieletön akrotekniikka osaaminen" ← valmentajat voi olla yhteydessä, mikäli kyseiselle osaamiselle tarvetta, auttaa tulevaisuudessa myös valmennustiimejä kootessa!
  - Profiilit näkyviin myös nettisivuille, jotta perheet tietää millaisen aikuisen luokse lapsensa lähettää viikoittain?

# Valmentajan rooli

## Harjoituksissa

- Valmentaja johtaa treenitilannetta positiivisella ja innostavalla asenteella, joka tukee urheilijan elämäntapoja
- Laatii treenisuunnitelman ja vetää treenit sen mukaisesti
- Vastaa kaudelle asetetuista tavoitteista ja pitää huolen, että harjoittelu tukee niiden saavuttamista
- Vastaa treenitilanteen turvallisuudesta
  - Kiusaamiseen ja muuhun epäasialliseen käytökseen tartutaan heti
  - Harjoiteltavat taidot vastaavat joukkueen taitotasoa
- Rohkaise, opeta, innosta, auta!

## Kilpailukaudella

- Ohjelman taitojen kehityksen seuranta
- Sääntöjen tulkinta
- Henkisestä ja fyysisestä palautumisesta huolehtiminen korostuu
- Kilpailumusiikin tilaaminen
- Kilpailuilmoittautumisesta ja lisensseistä huolehtiminen
- Rekvisiitasta ja kisapuvuista huolehtiminen
- Antidopingin toiminta

## Kilpailuissa

- Vastaa joukkueensa toiminnasta niin kilpailuissa, kilpailualueella kuin muissakin niihin liittyvissä tapahtumissa
- Kannustaa joukkuettaan sekä faneja urheiluhenkiseen suhtautumiseen muita kilpailijoita, toimihenkilöitä tai yleisöä kohtaan
- Kunnoittaa tuomareiden ja muiden toimihenkilöiden ratkaisuja
- Toimii positiivisena roolimallina joukkueelleen ja noudattaa itsekin joukkueelleen antamia ohjeita
- Käyttäytyy urheiluhenkisesti niin voiton kuin tappionkin hetkellä
- Pidättäytyy tupakan, päihteiden tai Suomen urheilun eettinen keskus ry:n määrittelemien kiellettyjen aineiden käytöstä kilpailualueella sekä ohjata joukkuettaan pidättäytymiseen näistä
- Rakentaa kilpailuohjelman positiiviseksi ja urheiluhenkiseksi
- Painottaa hyvän henkisen ja fyysisen kunnon merkitystä joukkueelleen
- Kannustaa joukkuettaan kilpailutilanteessa ja siirtää rakentava kritiikki joukkueen keskinäiseen tilaisuuteen
- Noudattaa kaikkia SCL:n kilpailusääntöjä

# Valmennustiimien muodostaminen

- Valmentajien ja urheilijoiden määrä sopusuhtainen
  - Suositus 10 urheilijaa kohden 1 valmentaja
- Tiimissä nimetty kuka/ketkä päävastuussa toiminnasta
- Vähintään yksi ensiaputaitoinen valmentaja per tiimi
- Liiton koulutussuositus
- Valmentajien pätevyys, kokemus ja vahvuudet
- Edustus- ja kilpatason joukkueilla vähintään 1 joukkueenjohtaja (jojo)