



Urhelijapolku

West Coast Vikings Cheerleaders

Ikäryhmä	4-7v. Mikrot	8-11v. Minit & 12-15v. Youth	(12-15v. Youth) & 15-18v. Juniorit	Yli 18v. Aikuiset
	Varhaislapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
Ikäryhmän painopiste	<p>Leikkien ja pelien kautta motoristen perustaitojen harjoittelu.</p> <p>Kasvatuksellisuus osana ohjaamista.</p> <p>Onnistumiset, positiivisuus ja ryhmässä toimiminen.</p>	<p>Paljon monipuolista liikkumista ja lajin perustaitojen hallintaa.</p> <p>Nopeus- ja ketteryysominaisuuksien painotus.</p> <p>Onnistumiset, positiivisuus ja lajirakkauden synnyttäminen.</p>	<p>Tavoitteellisesta harjoittelusta innostuminen, sisäisen motivaation tukeminen.</p> <p>Laajan lajitaitovalikoiman saavuttaminen.</p> <p>Kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdysen aikana.</p>	<p>Aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen (kaksoisuran tukeminen) ja arvokilpailutasolla kilpaileminen.</p> <p>Kuormituksen ja palautumisen oikea suhde.</p> <p>Maajoukkue-tason tekniikka ja fysiikka.</p>
Olosuhteet	<p>Turvallinen toimintaympäristö.</p> <p>Monipuoliseen liikkeeseen innostava ympäristö.</p> <p>Innostavat välineet ja ympäristö.</p>	<p>Turvallinen toimintaympäristö.</p> <p>Kehittävät välineet ja ympäristö.</p> <p>Harjoittelumahdollisuus lajin kilpailualueella.</p> <p>Monipuolinen akrobatian harjoittelun olosuhde käytössä viikoittain.</p>	<p>Turvallinen toimintaympäristö.</p> <p>Kehittävät välineet ja ympäristö.</p> <p>Harjoittelumahdollisuus lajin kilpailualueella viikoittain.</p> <p>Monipuolinen akrobatian harjoittelun olosuhde käytössä viikoittain.</p> <p>Oheisharjoittelu mahdollisuus viikoittain</p>	<p>Turvallinen toimintaympäristö.</p> <p>Kehittävät välineet ja ympäristö.</p> <p>arjoittelumahdollisuus lajin kilpailualueella viikoittain.</p> <p>Monipuolinen akrobatian harjoittelun olosuhde käytössä viikoittain.</p> <p>Oheisharjoittelu mahdollisuus viikoittain</p>

	Varhaislapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
Taitosuositukset	<p>Liikunnan perustaitojen hallinta</p> <p>Yleistaitavuutta tukeva liikunta: muut lajit, leikit, pelit.</p> <p>Ketteryys ja lajitaitoihin tutustuminen</p>	<p>Liikunnan perustaitojen vahvistaminen ja yhdistely.</p> <p>Lajin perusliikkeiden hallinta.</p> <p>Kaikki taidon osa-alueet mukana harjoitusuunnitelmissa.</p>	<p>Vaikeampien lajiliikkeiden kehittyminen joukkueen levelin mukaan.</p> <p>Suuri määrä toistoja.</p> <p>Kaikki taidon osa-alueet mukana harjoitusuunnitelmissa.</p>	<p>Lajiliikkeiden automaatiotaso.</p> <p>Liikkeiden jatkuva kehittäminen ja ylläpito.</p> <p>Liikkeiden monipuolisen variointikyvyn ja liikeilmaisun kehittäminen.</p>
Fyysiset ominaisuudet: Liikkuvuusharjoittelu	<p>Monipuolisen liikkumisen ja leikkien myötä laajat liikeradat ja liikkuvuusasennot tutuksi molemminpuolisesti.</p>	<p>Tarkoituksen mukainen passiivisen ja aktiivisen liikkuvuusharjoittelun määrän lisääminen kaikissa raajoissa, hartioissa ja lantion alueella. Selän liikkuvuusharjoittelussa erityishuomio tarkoituksen mukaisuuteen ja turvallisuuteen. Liikkuvuus perusedellytys liikkeen laadulle.</p>	<p>Liikkuvuusharjoittelun ylläpito tai lisääminen yksilöllisesti ja roolin mukaisesti. Hyvä lihastasapaino. Liikkuvuusominaisuudet ovat tasolla, joka mahdollistaa taloudellisen, tehokkaan ja joustavan kehon liikkeen.</p> <p>Osana alku- ja loppuverryttelyä sekä erillistä liikkuvuus- ja lihastasapainoharjoittelua.</p>	<p>Liikkuvuusharjoittelun ylläpito tai lisääminen yksilöllisesti. Lisääntyneen kuormituksen huomiointi voima- liikkuvuussuhteessa. Liikkuvuusominaisuudet ovat tasolla, joka mahdollistaa taloudellisen, tehokkaan ja joustavan kehon liikkeen sekä tehokkaan palautumisen.</p> <p>Osana alku- ja loppuverryttelyä sekä lihastasapainoharjoittelua</p>

	Varhaislapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
Fyysiset ominaisuudet: Nopeus	Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita joka viikko. Perusnopeuden ja ketteryden harjoittelu mm. leikeissä ja peleissä.	<i>(ikäkauden painopiste)</i> Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita jokaisessa harjoituksessa asianmukaisilla palautumisajoilla. Liikenopeus, reaktionopeus.	Yleinen nopeustaitavuus. Akrobatiaan vaadittava räjähtävä nopeus ja nopeustaitavuus.	Lajinomainen nopeustaitavuus. Akrobatiaan ja basketteihin vaadittava räjähtävänopeus.
Fyysiset ominaisuudet: Voima	Kehonhallinta ja tasapaino.	Kehonhallinta, perusvoima Lajinomainen: kesto- ja nopeusvoima Hyvään ponnistus- ja alastulotekniikkaan vaadittava voima (kontrolli).	Lajinomainen kesto- ja nopeusvoima. Keskivartalonhallinnan ylläpito. Ponnistusvoima ja räjähtävyys. Monipuolinen voimaharjoittelu lisäpainoilla nostotekniikoita varten.	Lajinomainen kesto- ja nopeusvoiman kehittäminen ja ylläpito. Lajinomaisen nopeusvoiman kehittäminen. Maksimivoiman kehittäminen. Keskivartalonhallinnan ylläpito. Monipuolinen voimaharjoittelu lisäpainoilla nostotekniikoita varten.
Fyysiset ominaisuudet: Kestävyys	Leikin kautta, omaehtoinen päivittäinen liikkuminen ja ulkoilu.	Peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen osana harjoituksia ja omalla ajalla.	Huoltava kestävyysharjoittelu palautumisen edistämistä varten. Lajinomainen maksimikestävyys. Huoltava kestävyysharjoittelu palautumisen edistämistä varten. Lajinomainen maksimikestävyys	Huoltava peruskestävyys palautumiseen ja loukkaantumisten ehkäisyyn. Lajinomainen maksimikestävyys vo2/max 50 mmol. Henkilökohtaisten sykekynnysten kartoitus.

	Varhaislapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet	<p>Onnistumisten kokeminen. Itseluottamuksen tukeminen. Keskittymistaitojen harjoittelu. Ryhmässä toimimisen malli tutuksi. Sosiaalisesti turvallinen harjoitteluympäristö, lasten osallistaminen päätöksen tekoon omalla tasollaan.</p>	<p>Onnistumisten kokeminen. Itseluottamuksen tukeminen. Itsearviointitaitojen harjoittelu. Ryhmässä ja kilpailukokoonpanossa toimiminen. Kilpailutilanteisiin valmistautuminen - henkilökohtaisten valmistautumisrutiinien löytäminen. Keskittyminen kilpailutilanteessa.</p>	<p>Onnistumisten kokeminen. Itseluottamuksen ja minäkuvan muodostumisen tukeminen. Itsearviointitaitojen kehittäminen. Epäonnistumisten sietäminen. Yhteishengen edistäminen. Kilpailutilanteisiin valmistautuminen - henkilökohtaisten valmistautumisrutiinien tarkentuminen. Kilpailusuoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitseminen. Kilpailutilanteeseen liittyvien tuntemusten hallitseminen.</p>	<p>Urheilijan arjen hallinta. Kilpailutilanteeseen liittyvien tuntemuksien hallitseminen kansainvälisissä kilpailuissa. Itsearviointi ja oman kehon tuntemus harjoittelussa. Epäonnistumisten sietäminen. Yhteishengen edistäminen. Halu itsensä kehittämiseen. Itsearviointitaitojen hallinta.</p>

	Varhaislapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
Harjoittelumäärät	<p>Liikuntamäärä: 20h / vko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 45-60min kerrallaan • 1-2krt / vko laji <p>Lisäksi: Muu ohjattu liikunta, pelit, leikit ja ulkoilut (esim. ohjelmoitu harjoittelu 1h laji ja 2h varhaiskasvatus ja vapaata liikkumista 17h).</p>	<p>Liikuntamäärä: 20h / vko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,5-2h kerrallaan • 3-4krt / vko laji <p>Lisäksi: Muu ohjattu liikunta, koululiikunta, pelit, leikit ja ulkoilut (esim. ohjelmoitu harjoittelu 6h laji ja 2h koulu ja vapaata liikkumista 12h).</p>	<p>Liikuntamäärä: 20-30h / vko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,5-2h kerrallaan • 4-5krt / vko laji <p>Lisäksi: koululiikunta, muu ohjattu tai vapaa liikunta, pelit ja ulkoilu sekä ohjelmoitu itsenäinen fysiikkaharjoittelu (esim. ohjelmoitu harjoittelu 8h laji ja 2h koulu ja omaehtoista liikuntaa 10h).</p>	<p>Liikuntamäärä: 20-30h / vko</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,5-2,5h kerrallaan • 4-7krt / vko laji <p>Lisäksi: ohjelmoitu itsenäinen fysiikkaharjoittelu ja monipuolinen itsenäinen liikkuminen (esim. ohjelmoitu harjoittelu 12h ja omaehtoista liikuntaa 8h).</p>
Ryhmäkoko	10-20 henkilöä	10-28 henkilöä	12-30 henkilöä	12-30 henkilöä
Kilpaileminen	<p>Ei kilpailuja.</p> <p>Esiintyminen seuran talvi- ja kevätnäytöksissä.</p>	<p>Esiintyminen seuran talvi- ja kevätnäytöksissä.</p> <p>SCL Stage-tapahtumat.</p> <p>Minien ja youth ikärajojen mukaiset kilpailut kilpailukalenterin mukaan.</p>	<p>Seuran näytökset ja esiintymiset.</p> <p>Juniorisarjan kilpailut kilpailukalenterin mukaan, nousujohteisesti kohti→</p> <ul style="list-style-type: none"> • SM-kilpailua ja -finaalia <p>Edustuspaikat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EM-kilpailu • MM-kilpailu 	<p>Seuran näytökset ja esiintymiset.</p> <p>Aikuistensarjan kilpailut kilpailukalenterin mukaan, nousujohteisesti kohti→</p> <ul style="list-style-type: none"> • SM-kilpailua ja -finaalia <p>Edustuspaikat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EM-kilpailu <p>Haku maajoukkueeseen ja sitä kautta→ MM-kilpailut.</p>

	Varhaislapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
Urheilijaksi kasvu ja arjen hallinta	<p>Liikunnallinen elämäntapa Perustarpeista huolehtiminen vanhempien vastuulla.</p> <p>Ajankäyttö / vrk: uni 10-12h, liikuntaa 3h, säännöllinen ateriatyömi.</p> <p>Harjoitustilanteessa viihtyminen. Liikunnan ilon löytäminen.</p>	<p>Urheilullinen elämäntapa Ravinnosta, levosta ja arkiliikunnasta huolehtiminen vanhempien vastuulla.</p> <p>Ajankäyttö / vrk: uni 10h, liikuntaa 3h, ruokailukerrat 5-7x.</p> <p>Harjoituksista nauttiminen Osaa huolehtia omista tavaroistaan ja yhteisistä välineistä.</p> <p>Ystävien löytäminen ryhmästä ja niiden merkitys tärkeää.</p> <p>Halu onnistua harjoituksissa ja kilpailuissa.</p> <p>Osaa vanhempien tuella huolehtia arkirutiineista ja harjoitusaikatauluista.</p>	<p>Huippu-urheilijaksi kasvaminen Oman vastuun lisääntyminen urheilijan arjen vaatimusten täyttämistä yhdessä vanhempien kanssa.</p> <p>Ajankäyttö / vrk: uni 8-10h, liikuntaa 2-4h, ruokailukerrat 5-7x.</p> <p>Harjoittelusta nauttiminen. Vastuu omasta harjoittelusta yhdessä valmentajan kanssa.</p> <p>Itsenäisen harjoittelun perusteiden osaaminen.</p> <p>Kokoonpanon roolien ymmärtäminen ja yhteisen ryhmähengen edistäminen.</p> <p>Sitoutuminen harjoitteluun ja kokoonpanoon.</p> <p>Halu menestyä ja ymmärrys sen asettamista vaatimuksista harjoitteluun.</p>	<p>Huippu-urheilijan arki Ymmärtää ja noudattaa käytännössä terveellistä ruokavaliota ja unirytmää.</p> <p>Ajankäyttö/vrk: uni 8-10h, liikuntaa 2-4h, ruokailukerrat 5- 7x/vrk.</p> <p>Valmentautuu tinkimättömällä työnteolla, uskoo onnistumiseen ja menestykseen.</p> <p>Kantaa tavoitteellisesti vastuun omasta valmentautumisestaan ja siihen liittyvistä päätöksistä.</p> <p>Sitoutuu pitkän aikavälin tavoitteisiin, selkeät sopimukset eri osapuolten välillä.</p> <p>Vuorovaikutus valmentajan ja eri sidosryhmien kanssa.</p> <p>Huippu-urheilijan elämäntapa.</p> <p>Esikuvana oleminen ja sen hallitseminen.</p>

	Varhaislapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Valintavaihe	Huippuvaihe
Kodin rooli	<p>Tuki ja kannustaminen.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärästä, levosta, ravinnosta huolehtiminen.</p> <p>Yhteistyö valmentajan kanssa.</p>	<p>Tuki ja kannustaminen.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärästä, levosta, ravinnosta huolehtiminen.</p> <p>Omatoimisen harjoittelun mahdollistaminen.</p> <p>Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa.</p>	<p>Tuki ja kannustaminen.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärästä, levosta, ravinnosta huolehtiminen.</p> <p>Omatoimisen harjoittelun mahdollistaminen.</p> <p>Itsenäisyyteen kannustaminen ja opettaminen.</p> <p>Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa.</p>	<p>Tuki ja kannustaminen.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärän, levon, ravinnonsaannin tukeminen.</p> <p>Omatoimisen harjoittelun mahdollistaminen.</p> <p>Itsenäisyyden tukeminen.</p> <p>Tuki opintojen ja urheilun yhdistämisessä.</p>
Seuran rooli	<p>Laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen.</p> <p>Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille.</p> <p>Yhteistyö lajiliiton kanssa.</p> <p>Positiivinen seurahenki.</p>	<p>Laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen.</p> <p>Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille.</p> <p>Yhteistyö lajiliiton kanssa.</p> <p>Positiivinen seurahenki.</p>	<p>Laadukkaan arkiharjoittelun varmistaminen.</p> <p>Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille.</p> <p>Yhteistyö lajiliiton, akatemioiden, oppilaitosten ja yhteistyökumppaneiden kanssa.</p> <p>Positiivinen seurahenki.</p>	<p>Laadukkaiden huippu-urheilun olosuhteiden varmistaminen.</p> <p>Koulutusmahdollisuuksien tarjoaminen valmentajille.</p> <p>Yhteistyö lajiliiton, akatemioiden, oppilaitosten ja yhteistyökumppaneiden kanssa.</p> <p>Positiivinen ja ammattimainen seura.</p>