

Cheer Stars ry:n valmentajapolku

Seurassamme on käytössä valmentajapolku, jonka mukaisesti uudet sekä nykyiset valmentajat voivat edetä valmennusurallaan valmentajaharjoittelijan roolista aina edustusjoukkuevalmentajaksi asti.



VALMENTAJAHARJOITTELIJA

Valmentajaharjoittelija on 15-vuotias tai täyttää 15 vuotta kauden aikana. Valmentajaharjoittelija suorittaa harjoittelunsa aikana SCL:n Tervetuloa valmentajaksi-verkkomateriaalin (1 h).

Valmentajaharjoittelija toimii valmennustiimin muiden valmentajien apukätenä ja tutustuu valmennustoimintaan. Valmentajaharjoittelija ei ole vastuussa joukkueesta, mutta hän osallistuu joukkueen säännöllisiin treeneihin sekä neuvoo ja ohjaa harrastajia aktiivisesti. Joukkueen leireihin ja muihin tapahtumiin valmentajaharjoittelija osallistuu oman mielenkiinnon ja joukkueen muiden valmentajien ja valmennuspäällikön kanssa sovitulla tavalla.

HARRASTEVALMENTAJA (mikrot, Fearless, Stunning, Shining, Sparkling, Lovely, Brave, Glorious, Glamorous, Divine)

Harrastetason valmentaja on 15-vuotias tai täyttää 15 vuotta kauden aikana. Harrastevalmentaja on **vähintään** suorittanut SCL:n Ohjauksen perusteet-koulutuksen (6 h) ja Cheerleadingiä lapsille- **tai** Cheerleadingiä aikuisille-koulutuksen (6 h) tai suorittaa ne kauden aikana. Koulutussuunnitelma tehdään yhdessä valmennuspäällikön kanssa kauden alussa.

Harrastevalmentajalta edellytetään seuraavia asioita:

- ★ Tykkää toimia lasten ja nuorten kanssa
- ★ Osaa opettaa joukkueelle yleisiä liikunnallisia taitoja sekä lajin perusteet herkkyykskaudet huomioiden
- ★ Ylläpitää harrastajien liikunnan iloa ja varmistaa edellytykset siirtyä seuraavaan joukkueeseen
- ★ Suunnittelee ja toteuttaa joukkueen harjoitukset sekä näytöskoreografiat yhdessä muun valmennustiimin kanssa
- ★ Pitää yhteyttä muihin seuratoimijoihin ja harrastajien vanhempiin sekä suunnittelee ja järjestää vanhempainiltoja valmennuspäällikön avulla
- ★ Osallistuu valmennuspäälliköiden järjestämiin valmentajapalaveriiniin 3–4 kertaa kaudessa

HARRASTEKILPAVALMENTAJA (Amazing, Adorable, Fancy, Bold, Pretty, Powerful, Magnificent)

Harrastekilpatason valmentaja on 16-vuotias tai täyttää 16 vuotta kauden aikana. Harrastekilpavalmentajalla tulee olla jo kokemusta liikunnan ohjauksesta ja valmentamisesta. Harrastekilpavalmentaja on suorittanut harrastetasolla vaaditut koulutukset. Lisäksi hän on käynyt tai käy kauden aikana **vähintään** seuraavat koulutukset: Akrobatiatekniikka 1–2 (6 h) ja Stuntitekniikka 1–2 (6 h) **tai** Tanssitekniikka 1 (6 h) ja Pom-Tekniikka ja synkronisaatio (6 h) ja Vuorovaikutustaidot ja ryhmäilmiöt (6 h). Koulutussuunnitelma tehdään yhdessä valmennuspäällikön kanssa kauden alussa.

Harrastekilpavalmentajalta edellytetään seuraavia asioita:

- ★ Ks. harrastevalmentajan edellytykset
- ★ Tuntee oman joukkueensa level-säännöt ja noudattaa niitä harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa
- ★ Suunnittelee ja toteuttaa joukkueen kilpailukoreografiat yhdessä muun valmennustiimin sekä tarvittaessa valmennuspäällikön kanssa kilpailusääntöjä noudattaen

- ★ Osaa jo vaatia valmennettavilta oikeita asioita ja kasvattaa heistä nuoria urheilijoita
- ★ Järjestää joukkueen joukkuevalinnat ja -täydennykset yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa

KILPAVALMENTAJA (Darling, Fantastic, Sassy)

Kilpatason valmentaja on 17-vuotias tai täyttää 17 vuotta kauden aikana. Kilpavalmentaja on käynyt aiemmillä tasoilla vaaditut koulutukset. Lisäksi hän on käynyt tai käy kauden aikana **vähintään** seuraavat koulutukset: Akrobatiatekniikka 3–4 (6 h) ja Stunttitekniikka 3–4 (6 h) **tai** Tanssitekniikka 2 (6 h), Ohjelman kokoaminen cheer (6 h) **tai** Ohjelman kokoaminen tanssi (6 h) ja Fysiikkaharjoittelun vaiheet (6 h). Koulutussuunnitelma tehdään yhdessä valmennuspäällikön kanssa kauden alussa.

Kilpavalmentajalta edellytetään seuraavia asioita:

- ★ Ks. harrastekilpavalmentajan edellytykset
- ★ Tukee ja kannustaa valmennettaviensa kehitystä urheilijoiksi (lepo, ruoka, rasitus)
- ★ Osaa antaa rakentavaa palautetta sekä myös ottaa sitä itse vastaan ja sitä kautta kehittää itseään valmentajana
- ★ Tekee yhteistyötä muiden valmentajien, seuratoimijoiden ja joukkueiden kanssa ja jakaa omaa osaamistaan myös muille
- ★ Asettaa joukkueelleen realistisia ja motivoivia tavoitteita kaudelle
- ★ Käy kehityskeskusteluja urheilijoiden kanssa vähintään kaksi kertaa vuodessa

EDUSTUSJOUKKUEVALMENTAJA (Fierce, Fabulous, Flawless, Royal)

Edustustason valmentaja on 17-vuotias tai täyttää 17 vuotta kauden aikana. Edustusjoukkuevalmentaja on käynyt aiemmillä tasoilla vaaditut koulutukset. Lisäksi hän on käynyt tai käy kauden aikana **vähintään** seuraavat koulutukset: Akrobatiatekniikka 5 (6 h) ja Stunttitekniikka 5–6 (6 h) **tai** Tanssitekniikka 3 (6 h) ja Valmentajakoulutus taso 1. Koulutussuunnitelma tehdään yhdessä valmennuspäällikön kanssa kauden alussa

Vaihtoehtoisesti valmentajalla on tehtävään soveltuva alan ammattitutkinto.

Edustusjoukkuevalmentajalta edellytetään seuraavia asioita:

- ★ Ks. kilpavalmentajan edellytykset
- ★ Tuntee maajoukkue- ja maajoukkuerinkitoiminnan ja kannustaa urheilijoita pyrkimään niihin
- ★ Keskustelee ja on aktiivisesti vuorovaikutuksessa urheilijoidensa kanssa
- ★ Tietää, että joukkueen toiminta on jo aitoa kilpaurheilua ja suhtautuminen sekä tavoitteet ovat sen mukaisia
- ★ Fysiikkaharjoittelun rooli ja tärkeys kasvaa
- ★ Huolehtii myös urheilijoiden psyykkisestä valmennuksesta