



**URHEILIJAN KEHITYSPOLKU**  
Porin Cheerleading Akatemia ry

Helmikuu 2020  
Anni Naukkarinen

## SISÄLLYSLUETTLO

1.	JOHDANTO .....	3
2.	URHEILIJAN KEHITYSPOLKU KARTTA.....	4
3.	HARRASTEJOUKKUEET .....	5
3.1.	MIKROT .....	5
3.2.	MINIT .....	5
3.3.	JUNIORIT .....	5
3.4.	KLASSIKOT.....	5
4.	KILPAJOUKKUEET .....	6
4.1.	TASO 1 = ALOITTELIJAT .....	6
4.2.	TASO 2 = KESKITASO .....	6
4.3.	TASO 3 = EDUSTUS .....	7
5.	KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI .....	8
6.	MITEN MUKAAN .....	8
6.1.	HARRASTEJOUKKUEET .....	8
6.2.	KILPAJOUKKUEET .....	8

## 1. JOHDANTO

Porin Cheerleading Akatemiassa on 7 kilpajoukkuetta ja 4 harrastejoukkuetta. Yhteensä urheilijoita on noin 350. PCA:ssa on mahdollista harrastaa harrastejoukkueessa tai kilpailujoukkueessa (Mikrot, Minit, Juniori, Naiset sekä Seniori ikäluokissa).

**Harrastejoukkueissa** harjoitellaan lajin perusteita hauskanpidon lomassa. Vaikka joukkue ei kilpaile, esiintymiskokemusta hankitaan mm. seuran järjestämissä kevät- ja joulunäytöksissä.

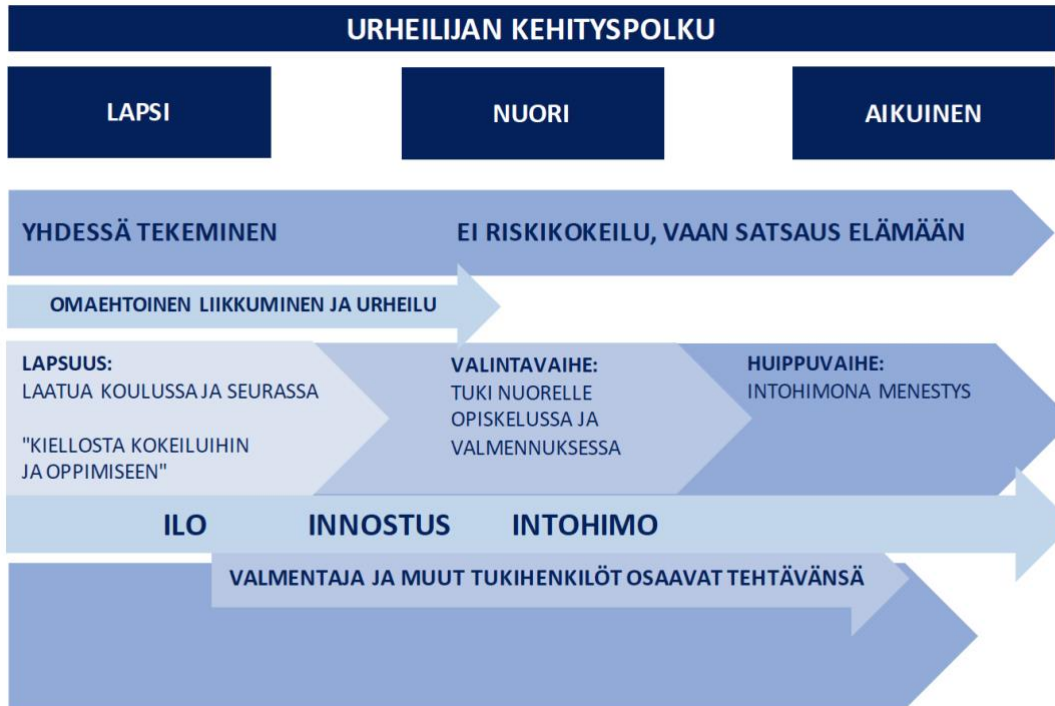
**Kilpacheerleading** valmennusjoukkueiden valmennus painottuu lajin taitoihin, stuntit eli nostot, pyramidit, hyyt ja permanto akrobatia. Kilpailutasoja PCA:ssa on kuusi: aloittelijat (Level 1), keskitaso (Level 2), edistyneet (Level 3-4) ja SM-taso (Level 5-6). Kilpajoukkueet kilpailevat vuosittain.

Jokaisella joukkueella on turvallisuussäännöt, jotta harjoittelusta saadaan taitotasolle sopivaa ja ennen kaikkea turvallista. Laji on monipuolista, kehittää koordinaatiota, kehonhallintaa ja joukkueena toimimista. Joukkueen koko on yleensä 20-35 henkilöä, riippuen siitä, onko kyseessä harraste- vai kilpajoukkue.

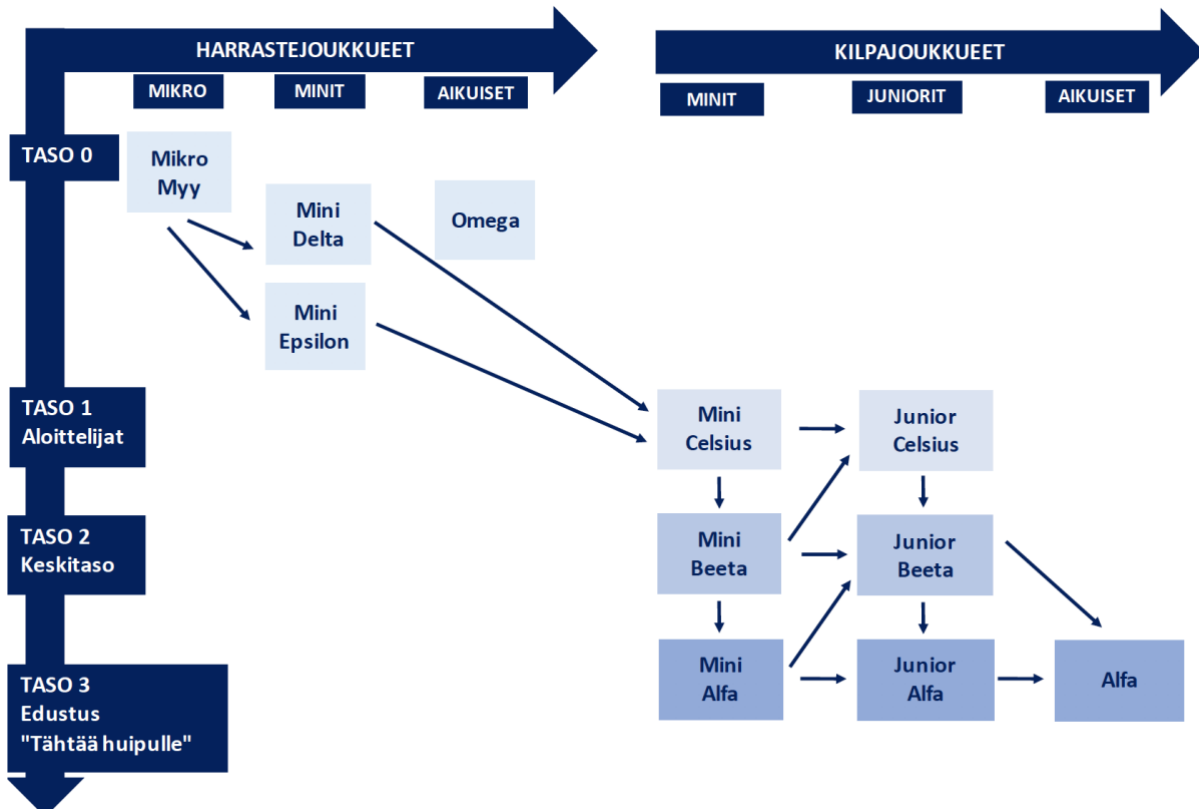
Helpottaaksemme urheilijoita sekä huoltajia, olemme koonneet urheilijan kehityspolun. Kehityspolku on rakennettu niin, että jokainen kehittyisi ja etenisi lajin parissa oikeaan tahtiin.

## 2. URHEILIJAN KEHITYSPOLKU KARTTA

Urheilijan kehityspolku kartta kuvaa suositeltua etenemisjärjestystä, johon voi tulla myös poikkeamia tapauskohtaisesti. Poikkeustapauksessa urheilija voi esimerkiksi hypätä yli kokonaisen tason tai pysyä samalla tasolla useamman kauden niin halutessaan. Urheilijan polku on luotu tukien ajatusta siitä, että urheilija omaksuu ensin edellisen taitotason vaatimukset ja siirtyy sitten vasta seuraavalle tasolle niin, että on sekä fyysisesti että henkisesti valmis siirtymään. Urheilijan polkuun liittyvissä kysymyksissä ja ongelmissa parhaiten osaavat auttaa omat valmentajat sekä jaoston valmennusvastaava.



Lähde: Olympiakomitea.fi



### 3. HARRASTEJOUKKUEET

#### 3.1. MIKROT

Tavoitteena on oppia cheerleadingin perustaitoja (ensiaskeleet / helppoja nostoja, pyramideja, hyppyjä ja akrobatiaa).

Opettelemme mm. motorisia perustaitoja ja valmiuksia sekä harjoitellaan sosiaalisia taitoja (mm. pari- ja ryhmätyöskentely sekä ohjeiden kuunteleminen). Harjoituksissa harjoitellaan pelien ja leikkien avulla.

**Joukkue:** MIKRO MYY

**Ikäluokka:** 5-7 vuotiaat

**Harrastejoukkueen lukumäärä:** 20-30 harrastajaa

**Treenitunnit viikossa:** 1,5h

**Esiintymiset:** Halutessaan seuran kevät- ja joulunäytös

*Harjoituksissa paikalla valmentajien lisäksi myös yksi täysi-ikäinen aikuinen.*

#### 3.2. MINIT

Tavoitteena on oppia cheerleadingin perustaitoja (mm. level 0-1, nostot, pyramidit, hyyt ja akrobatia) ja taitotason mukaan myös kokeilla haasteellisempia taitoja.

Vakiinnutetaan motorisia perustaitoja ja valmiuksia sekä harjoitellaan sosiaalisia taitoja (mm. pari- ja ryhmätyöskentely sekä ohjeiden kuunteleminen).

**Joukkueet:** MINI DELTA JA MINI EPSILON

**Ikäluokka:** 8-13 vuotiaat

**Harrastejoukkueen lukumäärä:** 20-35 harrastajaa

**Treenitunnit viikossa:** 1,5h

**Esiintymiset:** Halutessaan seuran kevät- ja joulunäytös

*Harjoituksissa paikalla valmentajien lisäksi myös yksi täysi-ikäinen aikuinen.*

#### 3.3. JUNIORIT

Joukkueita on yritetty kausien alussa saada kasaan, mutta Porin alueella on liian vähäinen määrä innokkaita junioreita harrasteryhmiin.

#### 3.4. KLASSIKOT

Tavoitteena on oppia cheerleadingin perustaitoja (mm. perus nostot, pyramidit, hyyt ja akrobatia) ja taitotason mukaan myös kokeilla haasteellisempia taitoja. Harjoitukset painottuvat hyvän mielen liikkumiseen ja kuntoiluun.

**Joukkueet:** OMEGA

**Ikäluokka:** +18 vuotiaat

**Harrastejoukkueen lukumäärä:** 20-30 harrastajaa

**Treenitunnit viikossa:** 1,5h

**Esiintymiset:** Halutessaan seura kevät- ja joulunäytös

## 4. KILPAJOUKKUEET

Seuraamme on luonut kolmen asteen taitotasot eri kilpajoukkueiden tasoille. (Taso 1 = Aloittelijat, taso 2 = Keskitaso ja taso 3 "tähtää huipulle" edustusjoukkueet).

### 4.1. TASO 1 = ALOITTELIJAT

Uusien harrastajien tai harrastejoukkueissa harrastavien on hyvä aloittaa kilpaileminen aloittelijataso joukkueissa. Harjoituskertoja on enemmän kuin harrastejoukkueissa, mutta kuitenkin melko maltillisesti. Aloittelija joukkueissa totutellaan säännölliseen harjoitteluun.

#### **Aloittelija joukkueet:**

##### **MINI CELSIUS / (Level 1, minit)**

- Ikäluokka: 9-13 vuotiaat. (Aluekilpailuissa 7-13 vuotiaat).
- Treenitunnit viikossa: 3h + leiriviikonloput
- Treenin sisältö: Laskuihin tekemistä, motoristen taitojen kehittämistä, cheerleadingia joukkueen oman taitotason mukaan (alkeis- stuntit, akrobatia ja pyramidit).
- Esiintymiset / kilpailut: Seuran kevät- ja joulunäytös / 2 kilpailut vuodessa.

##### **JUNIOR CELSIUS / (Level 2-3, juniorit)**

- Ikäluokka: 12-16 vuotiaat.
- Treenitunnit viikossa: 3h + leiriviikonloput
- Treenin sisältö: Monipuolinen liikkuminen, laskuihin tekemistä, aloitteellinen kilpaurheilu, cheerleadingia joukkueen oman taitotason mukaan (stuntit, akrobatia ja pyramidit).
- Esiintymiset / kilpailut: Seuran kevät- ja joulunäytös / 2 kilpailut vuodessa

### 4.2. TASO 2 = KESKITASO

Cheerleading lajitaustaa omaavat voivat aloittelijatasolta siirtyä keskitasolle. Keskitasolle voivat hakea myös henkilöt, joilla on urheilutaustaa muista lajeista. Keskitasolla harjoitellaan määrällisesti ja vaatimustasoltaan vaativammin kuin aloittelijatasolla. Keskitasolla totutellaan harjoittelemaan kohti tavoitteellisempaa kilpaurheilua.

#### **Keskitason joukkueet:**

##### **MINI BEETA / (Level 2, minit)**

- Ikäluokka: 9-13 vuotiaat.
- Treenitunnit viikossa: 5h + leiriviikonloput
- Treenin sisältö: Flikkiakrobatian harjoittelua, motoristen taitojen kehittämistä, kehonhallinnan harjoittelua, cheerleadingia joukkueen oman taitotason mukaan (keskitason stuntit, akrobatia, pyramidit).
- Esiintymiset / kilpailut: Seuran kevät- ja joulunäytös / 4 kilpailut vuodessa.

##### **JUNIOR BEETA / (Level 3-4, juniorit)**

- Ikäluokka: 12-16 vuotiaat
- Treenitunnit viikossa: 6h + leiriviikonloput

- Treenin sisältö: Edistynyt kilpaurheilu, cheerleadingia joukkueen oman taitotason mukaan (stuntit, akrobatia, pyramidit).
- Esiintymiset / kilpailut: Seuran kevät- ja joulunäytös / 4 kilpailut vuodessa.

#### 4.3. TASO 3 = EDUSTUS

Keskitasolta siirrytään edustusjoukkueisiin. Seuran edustusjoukkueet ovat oman ikäryhmänsä korkeatasoisimmat ja vaativimmat joukkueet. Junior Alfa sekä Alfa kilpailevat SM- tasolla, ja he tavoittelevat paikkaa SM-fiinaaliin.

##### Edustusjoukkueet:

##### MINI ALFA / (Level 3, minit)

- Ikäluokka: 9-13- vuotiaat
- Treenitunnit viikossa: 6h + leiriviikonloput
- Treenin sisältö: Vaikeampi akrobatia, tavoitteellinen kilpaurheilu, samanaikaisuutta musiikkiin ja laskuihin, cheerleading level 3 taitojen harjoittelua.
- Esiintymiset / kilpailut: Seuran kevät- ja joulunäytös / 5 kilpailut vuodessa.

##### JUNIOR ALFA / (Level 5, juniorit)

- Ikäluokka: 12-16- vuotiaat
- Treenitunnit viikossa: 7h + leiriviikonloput
- Treenin sisältö: Tavoitteellinen kilpaurheilu ja lajiharjoittelu, SM-paikan tavoittelu, cheerleading level 5 taitojen harjoittelua.
- Esiintymiset / kilpailut: Seuran kevät- ja joulunäytös / 5-6 kilpailut vuodessa.

##### ALFA / (Level 6, naiset)

- Ikäluokka: +15- vuotiaat
- Treenitunnit viikossa: 6h + leiriviikonloput
- Treenin sisältö: Tavoitteellinen kilpaurheilu ja lajiharjoittelu, SM-paikan tavoittelu, cheerleading level 6 taitojen harjoittelu.
- Esiintymiset / kilpailut: Seuran kevät- ja joulunäytös / 5-6 kilpailut vuodessa.

JOUKKUEIDEN LEVEL TASOT				
HARRASTEJOUKKUEET				
LEVEL	IKÄLUOKKA	MIKROT	MINIT	AIKUISET
Level 0	5-7-vuotiaat	Mikro Myy		
Level 0-2	7-13-vuotiaat		Mini Delta	
Level 0-2	7-13-vuotiaat		Mini Epsilon	
Level 1-3	Yli 18-vuotiaat			Omega
KILPAJOUKKUEET				
LEVEL	IKÄLUOKKA	MINIT	JUNIORIT	AIKUISET
Level 1	8-13-vuotiaat	Mini Celsius		
Level 2	9-13-vuotiaat	Mini Beeta		
Level 3	9-13-vuotiaat	Mini Alfa		
Level 2	12-16-vuotiaat		Junior Celsius	
Level 3	12-16-vuotiaat		Junior Beeta	
Level 5	12-16-vuotiaat		Junior Alfa	
Level 6	Yli 15-vuotiaat			Alfa

## 5. KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Haluamme tukea lasten- ja nuorten hyvinvointia mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, jonka vuoksi cheerleadingin -harjoittelussa korostuu vahvasti myös henkinen hyvinvointi. Pyrimme tukemaan harrastajiemme kasvua ja kehitystä ohjaamalla heitä fyysisen harjoittelun ohella terveellisiin elämäntapoihin, kuten päihteettömyyteen ja oikeaoppiseen ruokavalioon. Pyrimme estämään lasten – ja nuorten syrjäytymistä ja antamaan heille harrastuksen kautta mahdollisuuden laajentaa sosiaalista verkostoaan ja luomaan uusia ystävyysuhteita joukkuetovereihinsa.

### URHEILIJAN ELÄMÄNTAVAT

- Hyvä fyysinen ja psyykinen kunto, monipuolinen ravinto sekä lepo ovat hyvä perusta kohti huippua.
- Jaksamisen, kehittymisen ja terveenä pysymisen kannalta laadukas sekä monipuolinen ruokavalio on tärkeää.
- Riittävä lepo urheilusuoritusten välillä on yhtä tärkeää kuin itse harjoittelu, sillä kehitys tapahtuu vasta urheilusuoritusta seuraavan levon aikana. Fyysisen rasituksen kasvaessa myös levon tarve kasvaa.
- Päihteet eivät sovi osaksi urheilijan elämää.

## 6. MITEN MUKAAN

### 6.1. HARRASTEJOUKKUEET

Uusia jäseniä otetaan lähtökohtaisesti harrastejoukkueisiin kauden alussa ilmoittautumisten kautta. Jos joukkueissa kuitenkin on tilaa, voi mukaan päästä kesken kauden.

### 6.2. KILPAJOUKKUEET

Valinnat kilpajoukkueisiin tehdään avoimilla karsinnoilla, täydennys karsinnoilla/hauilla tai valmentajien kanssa erikseen sovitulla koeajalla. Joukkueen valmentajat valitsevat joukkueeseen haluamansa/tarvitsemansa urheilijat lähtötasosta riippuen.

Poikkeuksellisesti kilpajoukkueisiin voi päästä ilman cheerleading lajikokemusta. Tällöin apua valinnassa on, jos urheilijalla on kokemusta toisesta lajista (esimerkiksi luistelu tai voimistelu yms.).