

## CHEERLEADINGAKATEMIA

Cheerleadingakatemia on tarkoitettu juniorisarjoissa tasolla 3–5 kilpaileville cheerleadingjoukkueille, joiden tavoite on edetä kohti oman sarjansa kärkeä.

Tärkein hakukriteeri mukaan haluaville joukkueille on halu kehittyä. Akatemiatoiminnassa kehitytään kokonaisvaltaisesti joukkueena; osaamista jaetaan urheilijoille, valmentajille ja joukkueen tukihenkilöille (joukkueenjohtajat ja vanhemmat). Akatemialeirityksiin sisältyy lajiharjoittelua, oheisharjoittelua, luentoja ja kehityksen seuranta. Joukkueet saavat leirien välille tehtäviä, jotka tukevat joukkueen kasvua kohti terävintä kärkeä.

Vaikka akatemia kokonaisuus on ennalta suunniteltu, akatemiaan valitut joukkueet pääsevät myös itse vaikuttamaan sisältöihin ja luomaan itseään parhaiten palvelevan kokonaisuuden yhdessä Suomen Urheiluopiston ammattilaisten kanssa. Akatemiatiimissä työskentelee psyykkisen ja fyysisen valmennuksen, opetuksen ja kehityksen seurannan ammattilaisia, kokenutta lajivalmennusta unohtamatta. Me akatemiatiimiläiset juttelemme urheilijoiden ja valmentajien kanssa ja tutustumme heihin.

### **Mitä seura, urheilija, valmentaja ja muut toimihenkilöt saavat cheerleading-akatemiasta?**

#### SEURA

- Seuran laadukkaiden joukkueiden määrä kasvaa.
- Valmentajat saavat sparrausta ja vinkkejä omaan arkivalmennukseen ja voivat jalkauttaa näitä vinkkejä osaksi koko seuran valmennustoimintaa.
- Yhdessä kasvamisen kautta ryhmähenki vahvistuu ja urheilijat tukevat toinen toisiaan urheilijaksi kasvussa.

#### URHEILIJAJA, VALMENTAJAJA MUUT TOIMIHENKILÖT

- Omaksutaan mestarin mieli ja kasvun asenne
  - Mitä mestarin mieli vaatii
  - Mitä ja milloin sen voi saavuttaa
  - Miten saavuttaa oma huippusuoritus
  - Miten vaikuttaa valmentajan ja urheilijan jaksamiseen
  - Miten rakennan arjen
  - Miten huolehdin omasta ja muiden palautumisesta
  - Miksi se oheisharjoittelu on niin tärkeä

## **Miten ja milloin haetaan mukaan?**

Cheerleadingakatemiaan haetaan ensimmäisenä vuonna mukaan 2–4 juniorisarjoissa tasoilla 3–5 kilpailevaa joukkuetta. Akatemiatoiminta sisältää 3 kahden vuorokauden (ma-ke) leiriä kaudella 2021–2022.

Akatemiatoimintaan sitoudutaan koko kaudeksi eli kolmeksi leiriksi. Leirin vuorokausihinta on 85€/vrk sisältäen opistomajoituksen täysihoidolla, valmennukset ja kehityksen-seurannan.

Yhden leirin hinnaksi tulee 170 €/hlö ja koko akatemiakauden hinnaksi 510 €/hlö. Leirit pidetään seuraavina ajankohtina:

- leiri 20.9.–22.9.
- leiri 1.–3.11.
- leiri 31.1.–2.2.

**Hakuaika kaudelle 2021–2022 päättyy maanantaina 16.8.2021.**

Hae mukaan [TÄSTÄ](#)

Lisätietoja cheerleadingakatemiatoiminnasta antaa voimistelun ja cheerleadingin lajipäällikkö Heidi Borg.