

VALMIIT KOULUTUSTEEMAT:

VALMENNUKSEN LAATU JA SUUNNITTELU

1. Laadukkaan valmennuksen perusteet

Mistä laadukas valmennus rakentuu?

Tässä koulutuksessa tarkastellaan harjoittelun laatua fyysisestä, psyykkisestä ja pedagogisesta näkökulmasta. Koulutus antaa valmentajille käytännön työkaluja tavoitteellisten, turvallisten ja innostavien harjoitusten suunnitteluun ja toteuttamiseen.

2. Kausisuunnittelu

Miten rakennetaan selkeä, nousujohteinen ja joukkueen tasolle sopiva kausi?

Tässä koulutuksessa keskitytään kauden kokonaisrakenteeseen, tavoitteiden pilkkomiseen ja harjoitusjaksojen rytmittämiseen. Koulutus auttaa valmentajia suunnittelemaan arkea niin, että joukkueen kehittyminen etenee johdonmukaisesti läpi kauden.

3. Ohjelman rakentaminen cheerleadingissa

Tässä koulutuksessa pureudutaan cheerleading-ohjelman suunnitteluun: rakenteeseen, vaikeustason arviointiin, ohjelman sujuvuuteen ja visuaalisuuteen arvostelukaavaketta hyödyntäen. Tavoitteena on auttaa valmentajaa rakentamaan ohjelma, jossa joukkue pääsee näyttämään vahvuutensa ja hyödyntämään pistepotentiaalia.

VUOROVAIKUTUS JA JOUKKUEEN JOHTAMINEN

4. Vuorovaikutuksen voima

Valmentajan vuorovaikutuksella on suuri vaikutus joukkueen ilmapiiriin, motivaatioon ja oppimiseen. Tässä koulutuksessa keskitytään siihen, miten valmentaja voi viestiä selkeästi, kannustavasti ja tavoitteellisesti erilaisissa valmennustilanteissa. Koulutuksessa voidaan painottaa esimerkiksi motivoivaa ohjausta, palautteenantoa, kuuntelemista tai haastavien tilanteiden purkamista.

5. Urheilijälähtöinen valmennus cheerleadingissa

Vaikka cheerleading on joukkuelaji, jokainen urheilija tarvitsee myös yksilöllistä kohtaamista ja tukea. Tässä koulutuksessa käsitellään, miten valmentaja voi huomioida erilaisia taitotasoja, motivaatiotekijöitä ja tarpeita joukkueen arjessa. Koulutus tarjoaa käytännön keinoja yksilöiden tukemiseen osana joukkuetta.

6. Joukkueen ilmapiirin ja yhteistyön rakentaminen

Yhteistyö ja luottamus ovat joukkueen hyvinvoinnin ja menestyksen perusta.

Tässä koulutuksessa keskitytään siihen, miten valmentaja voi rakentaa turvallista, avointa ja toisia kannustavaa ilmapiiriä. Koulutus tarjoaa keinoja ryhmädynamiikan tukemiseen, yhteisten toimintatapojen rakentamiseen ja konfliktien ennaltaehkäisyyn.

VALMENTAJANA KASVU JA JAKSAMINEN

7. Oman valmentajuuden kehittäminen

Millainen valmentaja minä olen ja millaiseksi haluan kehittyä?

Tässä koulutuksessa valmentaja pysähtyy oman toimintansa, arvojensa, vahvuuksiensa ja kehityskohtiensa äärelle. Koulutus tarjoaa tilaa reflektoinnille, omille oivalluksille ja valmennusidentiteetin vahvistamiselle.

8. Valmentajan jaksaminen ja hyvinvointi

Valmentaminen on innostavaa ja merkityksellistä, mutta usein myös kuormittavaa.

Tässä koulutuksessa keskitytään valmentajan hyvinvointiin, kuormituksen tunnistamiseen, palautumiseen ja rajojen asettamiseen. Koulutus tarjoaa konkreettisia keinoja oman jaksamisen tukemiseen valmennusarjen keskellä.

SÄÄNNÖT, LAJITEKNIIKAT JA TURVALLINEN ETENEMINEN

9. Tekniikka- ja sääntökoulutukset

Tekniikka- ja sääntökoulutukset räätälöidään seuran ja valmentajien tarpeiden mukaan.

Koulutuksia voidaan järjestää esimerkiksi eri levelien säännöistä, akrobatia- tai stuntitekniikasta sekä turvallisesta etenemisestä.

Esimerkkejä:

Akrobatian perusteet, flikki-tekniikka, voltti-tekniikka, erikoisvolttien tekniikat, levelikohtaiset säännöt ja taidoissa eteneminen.

Koulutus voidaan räätälöidä myös teidän tarpeisiinne!

Valmiiden teemojen lisäksi seura voi ehdottaa omia koulutusaiheita tai toiveita sisällön painotuksista. Suunnitellaan yhdessä kokonaisuus, joka tukee juuri teidän valmentajienne arkea, tavoitteita ja kehitystarpeita!

info@cheeracademy.fi

