

Cheerleading-toimintasääntöjä

Karsinnat

Liikuntaseura Porin cheerleading on harrastus, jota voi harrastaa sekä kilparyhmässä että harrasteryhmässä. Tärkeää on, että jokainen pystyy harrastamaan lajia omien lähtökohtien, motivaation ja taitotason mukaan sopivassa ryhmässä. Siksi siirtymiset ryhmästä toiseen kuuluvat tähän lajiin, vaikka eivät olekaan itsetarkoituisia

Karsinnat ovat joulukuussa, jolloin kaikki siirtymiset ovat mahdollisia joukkueesta toiseen, tietysti ikäryhmät huomioiden. Karsintojen ajankohta pyritään ilmoittamaan aina vähintään kuukautta ennen. Karsintojen toimintaperiaatteista ilmoitetaan joka vuosi erikseen, mutta jokaisella joukkueella on yleensä omat karsinnat. Karsinnat aloitetaan yleensä korkeimmalla kisaavasta joukkueesta alaspäin. Karsintojen tulosten julkistaminen ilmoitetaan aina erikseen. Karsinnoissa valmentajat katsovat ja arvioivat tyttöjen lajitaidot lajin jokaisella osa-alueella. Tällöin on mahdollista myös uusien harrastajien tulla lajin pariin. Karsintojen tarkoituksena on saada saman tasoiset harrastamaan lajia samassa ryhmässä. Tämä on myös turvallisuuden ja kehittymisen kannalta tärkeää. Myös valmentajat pystyvät kehittämään tyttöjä paremmin, kun kaikki pystyvät tekemään suurin piirtein saman tasoisia harjoituksia.

Mikäli tietää etukäteen, ettei harrastaja pääse osallistumaan karsintoihin esim. matkan tai sairastumisen takia, on siitä ilmoitettava valmentajille etukäteen. Näin he pystyvät huomioimaan tilanteen karsinnoissa joukkuetta valittaessa. Mikäli sairastuu karsintapäivänä, myös silloin on oltava yhteydessä valmentajiin, jotta tulee huomioituksi. Valmentajat tekevät lopullisen päätöksen joukkueesta, vasta kun ovat nähneet kaikkien joukkueeseen haluavien taidot. Tällöin useampi voi olla uuden joukkueen harjoituksissa ns. koeajalla, joka on kestoltaan maksimissaan kaksi viikkoa. Valmentajat katsovat harjoittelun perusteella, ketkä pääsevät uuteen joukkueeseen. Harrastajille, jotka eivät pääse koeajan jälkeen uuteen joukkueeseen, katsotaan heidän lajitaidoilleen sopivin joukkue.

Kesällä jokainen kilpaileva ryhmä tarkistaa joukkueensa taitotason ja ryhmäkoon. Ennen syyskauden alkua, tehdään tarvittavia siirtoja tai pidetään pienimuotoisia karsintoja, jotta mahdollisten lopettaneiden tilalle saadaan saman tasoisia tyttöjä, ja että kilparyhmän taso olisi paras mahdollinen. Joukkueisiin on mahdollisuus tehdä muutoksia myös siinä tapauksessa, jos on huomattu joukkuelaisten kehittyvän eri tahtiin, motivaation puutetta tai turhia poissaoloja tmv. Siirroista päätöksen tekee valmennustiimi. Harrasteryhmiin pääsee myös syksyllä uusia harrastajia. Mikäli jonkun toisen lajin aktiiviurheilija jostakin syystä päättääkin siirtyä Cheerleadingiin, on hänen mahdollista päästä parhaaseen kilparyhmään, jos taitotasonsa oikeuttaa. Tällöin on mahdollista, että kisakokoonpanosta joku siirtyy vararyhmään tai putoaa alemman tason joukkueeseen. Tällaisia tapauksia tulee melko harvoin.

Vanhoilla harrasteryhmäläisillä on ennakoilmoittautumismahdollisuus harrastejoukkueisiin syyskauden alkaessa. Tästä ilmoitetaan joukkuelaisten vanhemmille sähköpostitse.

Kilpajoukkueen/vararyhmän valitseminen

Seurassa on eri tasoisia kilpajoukkueita, jotka kisaavat eri levelillä. Ryhmän ns. kilpaileva joukkue valitaan hyvissä ajoin ennen kisoja, viimeistään 2 kk ennen kisoja. Valmentajat valitsevat sopivimmat, taitavimmat ja motivoituneimmat tytöt kilparyhmään.

Vararyhmäläisillä on tärkeä tehtävä olla mukana, mikäli loukkaantumisia tapahtuu. Kilparyhmään valitun urheilijan paikka ei kuitenkaan ole pysyvä, mikäli esimerkiksi tapahtuu loukkaantumisia, sairastumisia, on paljon luvattomia poissaoloja tai muuta joukkueen sääntöjen vastaista tapahtuu, tällöin otetaan kilparyhmään tilalle varasijalla oleva urheilija. Vararyhmäläiset ovat yhtä lailla joukkueen jäseniä ja tärkeitä hengenluojia ja tsemppaajia joukkueessa, he harjoittelevat yhtälailla kilpailuohjelman, niin kuin kisaryhmän jäsenetkin. Jatkossa heillä on mahdollisuus päästä kilparyhmään, mikäli ovat aktiivisia ja harjoittelevat hyvin.

Vuosi on pitkä aika, ja 10-16-vuotiaiden taidot (notkeus, voima, akrobatia, lajitaito ym.) kehittyvät hyvinkin eri tahtiin. Vuoden varrella valmentajilla on oikeus tehdä tilannekartoitusta taitotason suhteen. Paikka joukkueessa ei kenelläkään tytöllä ole itsestäänselvyys koko vuodeksi. Valmentajilla on oikeus siirtää tyttöjä harkitusti ja tapauskohtaisesti joukkueesta toiseen, mikäli harrastajan taitotaso ja turvallisuus sitä vaatii. Jokainen siirto mietitään molempien ryhmien valmentajien yhteistyönä, valmentajat konsultoivat valmennustiimiä ja valmennustiimi on päätöksissä mukana. Siirtämisen perusteista annetaan palaute harrastajalle, ja tarvittaessa myös vanhempi saa valmentajilta palautteen.

Kilpajoukkueiden kilpailukokoonpanoa voidaan täydentää alemman tason joukkueista ja muuttaa kilpailuihin ilmoittautumiseen asti, mikäli tarve vaatii esim. loukkaantumisten tai matkojen takia. Kilparyhmiä täydennetään aina ensisijaisesti omista vararyhmistä. Mikäli oman joukkueen vararyhmässä ei ole syystä tai toisesta (loukkaantumiset, turvallisuusriskit jne.) sopivaa urheilijaa tarvittavaan rooliin, voidaan joukkueihin ottaa tilalle alemmasta joukkueista. Nämä siirrot mietitään aina hyvin tarkkaan tapauskohtaisesti ja valmennustiimi on mukana päätöksessä. Näissä tilanteissa joukkueiden jojat keskustelevat asioista valmentajia kuunnellen ja tiedottavat asioista vanhemmille. Mikäli tulee ongelmatilanteita, jojojen ja valmentajien lisäksi sitä tulee ratkomaan kaksi vanhemman edustajaa, sekä kaksi edustajaa seurasta.

Tiedottaminen

Valmentajat pyrkivät lisäämään tiedottamista vanhemmille jojojen avustuksella. Tarkoituksena on tehdä tammikuussa hyvä vuosisuunnitelma, jossa käy ilmi vuoden aikana tiedossa olevat tapahtumat, harjoitusajat, varainkeruu, maksut, yhteystiedot ym. Myös vanhempainilloissa tiedotetaan säännöllisesti tarvittavat asiat. Samalla luodaan myös säännöt joukkueelle, jotka jokainen urheilija ja huoltaja lukevat ja sitoutuu noudattamaan niitä. Syksyllä vuosisuunnitelma ja säännöt tarkastetaan tehden niihin mahdollisia lisäyksiä. Jojojen tehtävä on olla tiiviissä yhteistyössä valmentajien kanssa koko kauden ajan, mutta jojolla ei ole oikeutta puuttua varsinaiseen valmentamiseen. Valmentajat tai jojat tiedottavat riittävän ajoissa sekä tyttöjä, että vanhempia kilpailuihin tai leireille menoihin liittyvistä asioista. Vanhempien tehtävä on lukea tiedotteet tarkasti, eikä samaa asiaa ole tarve tiedottaa kuin kerran.

Vanhempien tehtävät

Vanhempien tehtävä on kannustaa ja tukea tyttöjä harrastuksessa. Vanhempien tehtävä on myös huolehtia urheilevan lapsen riittävästä yöunesta, ja terveellisestä ja riittävästä ravinnosta. Omatoimisen lihahuollon toteuttaminen jää myös kotien vastuulle. Vanhempi voi ottaa yhteyttä toimistoon halutessaan tehdä maksusuunnitelman laskuille. Laskut tulee olla maksettuna ennen karsintoja sekä kilpailuihin ilmoittautumista. Kilpailuihin mennessä on vanhempien tehtävä huolehtia omien pääsylippujen hankkimisesta kisoihin, sekä omat majoitukset. Mikäli urheilija ei voi tulla kisoihin, leirille ja muihin tapahtumiin joukkueen järjestämällä kyydillä, tulee hän omakustanteisesti omalla kyydillään. Kisamatkoille tarvitaan välillä vanhempia työntekijöiksi kisapaikalle ja toivottavaa on, että joukkueenjohtaja ja joku muu vanhempi lähtee joukkueen mukaan valmentajien avuksi kisamatkalle valvomaan ja huoltamaan joukkuetta. Mini-ikäisten mukana kilpailuissa on mukana 3 huoltajaa ja junnuikäisillä 2. Kilpailumatkat ovat huoltajille ilmaisia ja heidän kulut jaetaan kilpailumatkalle osallistuvat joukkueen kesken. Kisapaikalle vanhempien on kuitenkin hankittava oma lippu tässäkin tapauksessa. Yhdelle huoltajalle (joka useimmiten on jojo) joukkue kustantaa kisamaksun, jolloin huoltaja voi kulkea joukkueen mukana koko kilpailupäivän ajan auttamassa valmentajia. Tämän henkilön on kuitenkin hankittava itse valmentaja-lisenssi, joka maksaa tällä hetkellä 21 euroa. Leireille, jotka ovat Porin ulkopuolella, lähtee myös joukkueen jojo tai muu huoltaja.

Lisenssit/vakuutukset

Seura vakuuttaa kaikki alle 15-vuotiaat harrasteryhmien jäsenet, jotka ovat maksaneet jäsenmaksun 23,9 mennessä. Kilpailevien joukkueiden jäsenten tulee hankkia kilpailulisenssi SuomiSportin kautta. Lisenssejä on vakuutuksellisia ja vakuutusettomia. Mikäli urheilijalla on oma tapaturmavakuutus, tulee vakuutusyhtiöstä tarkastaa, kattaako kyseinen vakuutus myös tämän lajin tapaturmat. Tapaturman/vahingon sattuessa ole yhteydessä ohjaajaan, sekä myöhemmin toimistolle. Kustannukset maksetaan ensin itse, ja sen jälkeen tehdään Vakuutusyhtiö Pohjolassa tapaturmailmoitus. Lisenssi kannattaa olla mukana Vakuutusyhtiössä asioidessa. Urheiluvakuutusilmoitus on mahdollista tehdä puhelimesta numerossa 0303 0303 (arkisin klo 8-18) tai verkossa osoitteessa www.pohjola.fi. Loukkaantumisen sattuessa joukkueen valmentajan vastuulla on antaa tarvittava ensiapu ja katsoa loukkaantumisen vakavuus. Mikäli sattuu jotain vakavampaa, valmentajat ilmoittavat tästä heti vanhemmille. Vakavissa tapauksissa harjoittelupaikkaan tilataan ambulanssi. Valmentajat kysyvät ambulanssin henkilökunnalta, tarvitseeko heidän lähtee tyttöä ensiapuun ambulanssin kyydissä saattamaan. Mikäli loukkaantunut on nuori, eikä vanhempia tavoiteta, joku valmentaja lähtee aina mukaan. Tavoitteena on, että seura järjestää vuosittain valmentajille ensiapukoulutusta.

Kisapuvut

Cheerleading-kilpailupuvut ovat melko arvokkaita hankintoja, siksi niitä hankitaan vain tarvittaessa. Pukuja pyritään myös korjaamaan ja hankkimaan vain tiettyjä osia rikki menneiden osien tilalle. Jokainen harrastaja on velvollinen pitämään pukua parhaalla mahdollisella tavalla, sekä noudattamaan esim. puvun pesuohjeita. Seura ostaa uudet puvut, joista jokainen joukkuelainen maksaa ns. pukumaksua valmennusmaksun päälle. Pukumaksun suuruus määräytyy puvun arvokkuuden ja iän mukaan.

Varainkeruu

Varainkeruun ohjeet löytyvät seuran nettisivujen materiaalipankista.

Valmentajat

Liikuntaseura Porin valmentajat ovat iältään nuoria, mutta lajinsa parhaita asiantuntijoita. Valmentajat saavat jatkossakin koulutusta sekä ohjaamis- että lajitaidoista. Myös ensiapukoulutuksia järjestetään säännöllisin väliajoin. Valmentajat toimivat Liikuntaseura Porin sääntöjä ja periaatteita noudattaen. He osaavat parhaiten perustella tekemiensä ratkaisujen ja päätösten taustat. Johtokunta on tukemassa valmentajien työtä kaikella mahdollisella tavalla, ja on valmis tulemaan mukaan ongelmatilanteita ratkomaan. Myös vanhempainilloissa olemme tarvittaessa paikalla.

Esiintymiset

Seura saa esiintymispyyntöjä erilaisiin tilaisuuksiin. Jokaisella joukkueella on vuorollaan velvollisuus osallistua kyseisiin tapahtumiin seuran markkinointi ajatuksella. Joistakin esiintymisistä voi saada palkkion, ja nämä esiintymiset jaetaan pyytävän tahon toiveiden mukaan. Muutoin näitä esiintymisiä pyritään vuorottelemaan.

Sairastumiset/peruuntumiset

Mikäli harrastajan kilpailumatka, leirimatka tai muu vastaava peruuntuu viime tipassa sairauden tai loukkaantumisen takia, joutuu harrastaja itse maksamaan kaikki kulut, mitä ei saada seuran puolesta peruttua ja niistä tulee laskua joukkueelle. Yhteisestä bussikydistä ei kuitenkaan laskuteta poissaolijaa.

Joukkuelaiset tai heidän vanhemmat ovat velvollisia ilmoittamaan lomamatkojen ajankohdat valmentajille niin ajoissa kuin mahdollista. Mikäli kisakokonpanossa olevalla tytöllä on lomamatka kisaviikolla, on valmentajilla lupa käyttää harkintaa kisakokoonpanon muuttamisessa näissä tapauksissa.

Muuta

Seura maksaa joukkueelle neljä kilpailua(osallistumismaksu) vuoden aikana.

Harjoitusaikataulut saattavat muuttua kauden aikana, ja niistä pyritään tiedottamaan mahdollisimman hyvissä ajoin. Kuitenkin puolivuositain muutoksia tulee välttämättä, koska ryhmien ja valmentajien muutokset vaikuttavat aikatauluihin.

Johtokunta