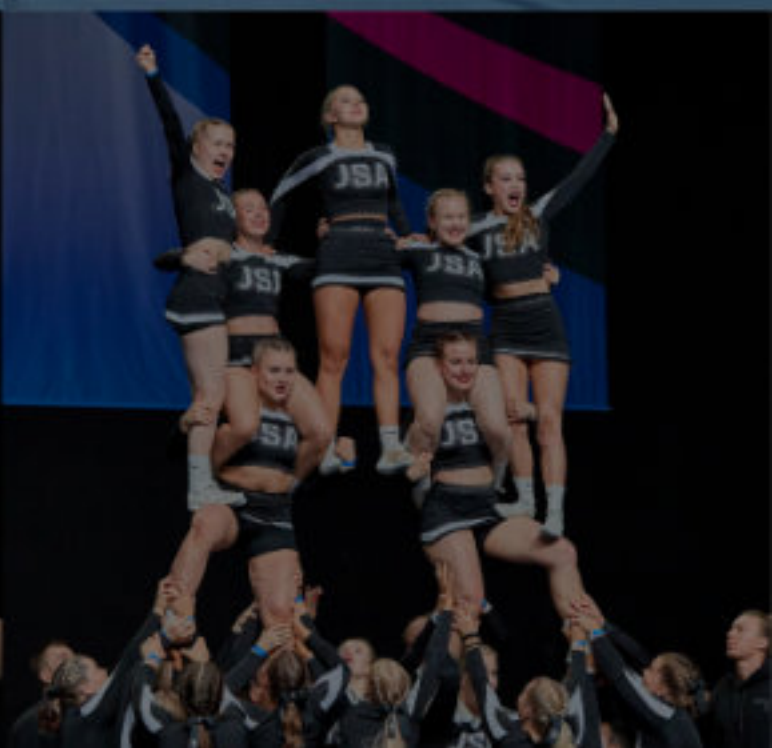
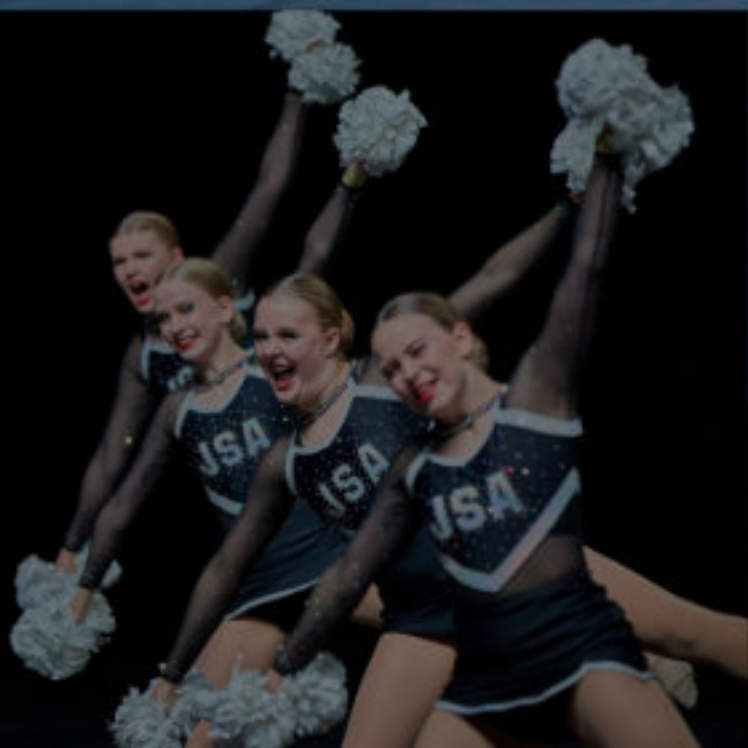




Jaguars Spirit Athletes

10 u juhlaajulkaisu

2012-2022



Sisällys

Puheenjohtajan sanat	3
Suomen Cheerleadingliiton terveiset	4
Keski-Suomen liikunnan terveiset	5
Jyväskylän kaupungin terveiset	6
Seuratyön kohokohtia	7
Pukuloistoa vuosien takaa	8
Milleniumista tähän päivään	10
Menestyskatsaus	11
Laadukas harrastetoiminta mahdollistaa kilpamenestyksen	14
Matkalla huipulle - Dynamic ja Venus	16
Mauriinan haastattelu	20

Juhlajulkaisun kilpailukuvat on ikuistanut kaikille cheerurheilijoille tuttu Tero Wester.

Puheenjohtajan sanat

Hei Jaguars -perheemme!

Hallin oven avatessa eteisessä on usein urheilijoita odottamassa omien treeniensä alkua. Sohvat on valloitettu ja kuulumisten vaihto on käynnissä. Valmentajien huoneessa tehdään läksyjä, syödään eväitä tai suunnitellaan treenejä ja moikataan iloisesti oven auetessa!

Toimistolla suunnitellaan kovaa vauhtia näytöstä ja valmentajien uusia koulutuksia.

Toisella puolella ihan pienimmät harjoittelevat valmentajien johdolla. Parasta on yleensä leikkiminen, ja niin pitää ollakin! Hallin reunalla näkyy vanhempia, joille pienet harrastajat käyvät päivittämässä treenikuulumisia.

Jossain vilahtaa muutama joukkueenjohtaja pukulaatikoita kantaen. Nyt on taas puvut puhtaina ja järjestettyinä urheilijoille seuraavaa kertaa varten. Samaan aikaan SM-tason urheilijoitamme tulee hikisinä ovesta sisään. Lenkki on tehty ja sitten voidaan aloittaa treenit.

Kaikki tämä on niin tavallista JSA:n hallilla. Mutta samaan aikaan niin merkityksellistä.

Joka päivä hallilla on iloisia kohtauksia, uuden oppimista, kannustamista ja naurua.

Toiset leikkivät, toiset harrastavat ja kolmannet urheilevat tavoitteellisesti.

Tämä kaikki on mahdollista, koska mukana on ollut vuosien aikana ihmisiä, jotka ovat uskaltaneet lähteä rohkeasti kehittämään seura-toimintaa. Ja niin teemme myös jatkossa!

Lämmin kiitos kuluneista 10 vuodesta ihan jokaiselle mukana kulkeelle!

Mukavia lukuhetkiä julkaisumme parissa sekä upeita cheervuosia tulevaisuudessakin!

JSA:n hallituksen puheenjohtaja

Jonna Viitanen



Suomen Cheerleadingliiton terveiset

Paljon onnea 10-vuotias JSA!

Vaikka Jaguars Spirit Athletes nyt täyttää kymmenen vuotta, kantautuu cheerleadingin historia Jyväskylässä vielä paljon kauemmaksi. Kuten useimmilla tähän ikään yltäneillä suomalaisilla cheerleadingseuroilla ja liitollakin, myös jyväskyläläisen cheerleadingin juuret ovat amerikkalaisessa jalkapallossa. Kymmenen vuotta sitten nämä rohkeat toimijat, joista monia vielä nykyisinkin on lajin parissa mukana, ottivat sen tärkeän askeleen ja perustivat ainoastaan cheerleadingiin keskittyvän seuran. Ja tuon askeleen jälkeen, on JSA toiminut suomalaisen cheerperheen edelläkävijänä monella eri tavalla.

Vain neljä vuotta perustamisensa jälkeen JSA sai ensimmäisenä cheerleadingseurana Valon sinettiseuratuksen, joka nykytermein tunnetaan Olympiakomitean tähtiseurana. Laadukkaaseen lasten ja nuorten harrastustoimintaan keskittyminen heti seuran alkuajoista lähtien asetti korkeat standardit myös muille suomalaisille seuroille ja viitoitti tietä. Tänä päivänä joka kolmannella cheerleadingseuralla on tähtimerkki ja lajissamme on yhteensä 19 tähtiseuraa. Myöhemmin, vuonna 2018 Olympiakomitea palkitsi JSA:n ansaitusti myös Vuoden tähtiseurana.

JSA on ollut edelläkävijä myös cheerleadingin soveltavan liikunnan ryhmien kehittämisessä. JSA oli vuonna 2012 ensimmäinen suomalainen cheerleadingseura, joka perusti soveltavan liikunnan ryhmän ja ryhmä toimii seurassa edelleenkin. Niin ikään JSA oli aivan ensimmäisten jäsenseurojen joukossa palkatessaan ensimmäisen päätoimisen toiminnanjohtajansa jo vuonna 2012.

Vahva tahto on kasvattanut JSA:n muutaman sadan harrastajan seurasta yhdeksi Suomen suurimmista cheerleadingseuroista. Ja kuten edellä kerrotut esimerkit osoittavat, tämä ole

tapahtunut vahingossa, vaan tavoitteellisella, innovatiivisella seuratyöllä, laadukkaalla valmennuksella ja aktiivisella liikunnan kokonaisvaltaisella kehittämisellä. Oma harjoitushalli, turvallisuuteen ja urheilijoiden kokonaisvaltaiseen kehittämiseen tähtäävä yhteistyö eri toimijoiden kanssa ovat niin ikään hienoja esimerkkejä seuran toiminnasta viime vuosilta.

JSA on myös aina aktiivisesti hyödyntänyt niin Jyväskylän liikuntahenkistä ilmapiiriä ja mahdollisuuksia kuin aluejärjestön ja liitonkin palvelutarjontaa sekä osallistunut aktiivisesti liiton toimintaan ja lajin kehittämiseen myös omien kuntarajojen ulkopuolella. Useita JSA:n toimijoita on vuosien varrella toiminut liiton hallituksessa tai muissa toimielimissä. Vuosien aikana kasvaneet harrastajamäärät, saavutettu menestys ja onnistuneet yhteistyöt kertovat siitä, että täällä on hyvä olla ja harrastaa.

Onnittelujen lisäksi on siis sanottava myös iso kiitos. Kiitos siitä kaikesta työstä, jota seuranne on tehnyt jyväskyläläisen ja suomalaisen cheerleadingin kehittämiseksi. Ja paljon onnea!

Riikka Taivassalo,
Puheenjohtaja, Suomen Cheerleadingliitto



Keski-Suomen liikunnan terveiset

Keski-Suomen Liikunta onnittelee!

Vastuullinen, iloinen, rohkea, oppiva ja avoin ovat adjektiivejä, jotka tulevat mieleen, kun mietin millainen urheiluseura JSA on. Minulla on ollut ilo tehdä seuran toimijoiden kanssa yhteistyötä koko seuran historian ajan. Olen saanut olla koulutamassa, tukemassa ja ihailemassa seuran kehittymistä. Syy miksi seurasta on lyhyessä ajassa kehittynyt erittäin merkittävä Tähtiseura Suomen urheiluseurakartalle, on mielestäni ollut seuran vahva arvopohja, halu tehdä asioita oikein ja innostus kehittämiseen.

Seuran luottamusjohtajat, työntekijät ja harrastajat ovat todella halunneet viedä organisaatiota eteenpäin ja suunnitelmia on aina tehty pitkällä tähtäimellä, vaikka toki "tulipalojakin" on arjessa jouduttu sammuttelemaan. Seuran johto on nähnyt mahdollisuuksia niissäkin asioissa, joissa joku toinen organisaatio olisi nähnyt vain pelkkiä uhkia.



Seura on vastuullinen työnantaja, innostava vapaaehtoisryhmä ja mikä tärkeintä, innostava liikunnan ja urheilun harrastuspaikka niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin. JSA on onnistunut sytyttämään tuhansissa ihmisissä liikunnan ilon ja itsensä kehittämisen halun. Laadukas työ tuottaa tulosta, harrastajamäärät kasvavat ja kilpaurheilutulokset paranevat. Jatkakaa valitsemallanne tiellä ja pysykää edelleen edelläkävijäseurana. Teillä on syy olla seurastanne ylpeä.

Keski-Suomen Liikunnan seurakehittäjä
Laura Härkönen

Jyväskylän kaupungin terveiset

Reilu parikymmentä vuotta sitten cheerleading oli osa Jyväskylän seudun Jaguaarit ry menestyksestä vuotta, sijoittuen omassa sarjassaan hopealle. Tuolloin jouduin haasteelliseen tilanteeseen, kuin oltiin käynnistämässä uusia junioriryhmiä. Vanhempainillassa pääsin seuran puheenjohtajan roolissa perustelevaan lasten ja nuorten vanhemmille kyseessä olevan erinomainen harrastus. Laji ei tuolloin ollut kaikille vanhemmille kovin tuttu. Siitäkin selvittiin ja uusia nuoria harrastajia tuli mukaan.

Vuosikymmenten aikana lukuisten eri ihmisten toimesta tehty työ on kannattanut tähän päivään ja omaksi seuraksi, joka juhlii jo kymmenen vuoden ikää. Nykyistä toimintaa katsottaessa saa olla ylpeä. JSA on ottanut paikkansa satoja pääosin nuoria naisia liikuttavana ja menestyvänä seurana. Tällaisen seuran toiminta sopii erinomaisen hyvin Jyväskylän kaupunkiin. Onhan yhtenä strategisena kärkenämme liikuntapääkaupunki, eli haluamme tarjota Suomen monipuolisimmat mahdollisuudet harrastaa, urheilla ja elää liikkuen. Tähän tavoitteeseen emme pääse ilman vetovoimaisia seurojamme.

Jyväskylän kaupunki on yksi Suomen nopeimmin kasvavista kaupungeista. Tänäkin päivänä Jyväskylä on yksi Suomen suosituimmista yliopisto- ja koulutuskaupungeista, joka tarjoaa

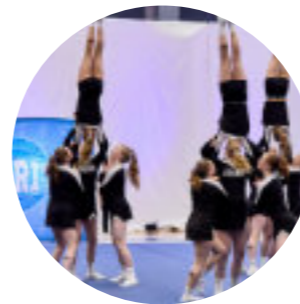
opiskeluvaihtoehtoja lukuisilla eri tieteenaloilla. Opiskelijoita on kaupungissamme noin 40 000 eli lähes joka kolmas meistä on opiskelija. Nuorekkuus näkyy vireässä kaupunkikuvassamme.

Jyväskylän kaupungin puolesta haluan lämpimästi onnitella kymmenen vuotta täyttävää seuraa ja toivottaa mitä parhaita menestystä myös tuleville vuosikymmenille. Uskon vahvasti, että vetovoimainen kaupunki palvelee urheiluseurojen tarpeita, samoin kuin vetovoimaiset seurukset ovat omalla panoksellaan rakentamassa menestyvää Jyväskylää.

Jaakko Selin
kaupunginhallituksen puheenjohtaja
Jyväskylän kaupunki



Seuratyön kokokohtia



2012

12.8.2012 Jaguars Spirit Athletes ry perustetaan. Tätä ennen cheerleadingtoiminnalle ei ollut omaa seuraa, vaan toiminta oli amerikkalaisten jalkapallon alaisuudessa. Seuraan palkataan täysipäiväiseksi työntekijäksi toiminnanjohtaja.



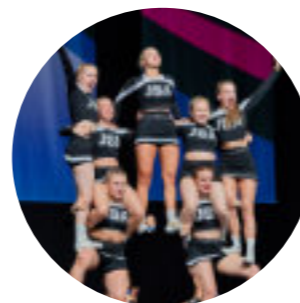
2016

JSA saavuttaa ensimmäisenä suomalaisena cheerleading-seurana Sinettiseura-tunnuksen, joka tunnetaan nykyään nimellä Tähtiseura. Tähtiseura-tunnustus on merkki laadukkaasta seuratoiminnasta.



2018

JSA palkitaan vuoden Tähtiseurana Olympiakomitean toimesta. Samana vuonna avattiin laajennetut hallitilat Pääskyntiellä, jossa treenit jatkuvat edelleen. Toiminnanjohtajan työpariksi palkataan täysipäiväinen valmennuspäällikkö. Tänä vuonna SCL lanseeraa Suomeen kilpailuihin level-järjestelmän.



2022

JSA tavoittelee aikuisliikunnan Tähtimerkkiä. Seurassa työskentelee täysipäiväisesti toiminnanjohtaja, valmennuspäällikkö sekä kaksi valmentajaa. Lisäksi seurassa toimii harrastekoordinaattori ja akatemia-koordinaattori 50 % työajalla.

Pukuloistoa vuosien takaa

Mitä olisi historiaosuus ilman katsasta JSA:n vanhoihin kisapukuihin? Pitäaikaisimmat seuran jäsenet voivat muistaa Kekäle- ja Minijags-puvut sekä värikkäät tanssipuvut.



Dione MayMadness 2017



Pluto syysnäytös 2011



Dione syysnäytös 2011



Neptunus SM-kilpailut 2013



One SM-kilpailut 2014



Devotion kevätinäytös 2015



Dynamic ja Venus SM-karsinnat 2016



Lady Jags 2000-luvun alussa



Seuran taulipuvut

Milleniumista tähän päivään

JSA:n puheenjohtaja Jonna Viitanen on ollut mukana jyväskylän cheerleading-toiminnassa vuodesta 1999. Mitkä asiat ovat muuttuneet 2000-luvun alusta tähän päivään?

Olosuhteet

Olosuhteet ovat muuttuneet merkittävästi vuosien aikana. Kun nyt harjoitellaan omassa hallissa monipuolisilla välineillä, 2000-luvun alussa harjoitukset olivat aina keväästä pitkälle syksyyn Viitaniemen hiekkatekonurmella. Harjoittelua häirit-sivät milloin vesisade, auringon paahde tai nousijan kengänpohjista silmiin tippuvat pikkukivet.

Ensimmäisen cheermattokaistaleen saimme juuri tuonne Viitaniemen "monttuun". Talvisin harjoitelimme koulujen saleissa. Cheermattoja ei ollut vielä missään tuota yhtä kaistaletta enempää. Ensimmäiset vakituisemmat tilat saimme Hutunkiin vuonna 2011, jolloin matot piti rullata sulkapallokentälle ja takaisin aina ennen ja jälkeen treenien.

Urheilijan polku

Ensimmäiset juniori- ja minijoukkueet perustettiin 2000-luvun alussa. Silloisessa seurassa oli 3 cheerjoukkuetta; Mini Jags, Junior Jags ja Lady Jags. Aloittaessasi har-rastusta pääsit siis suoraan oman ikäistesi edustusjoukkueeseen. Nyt pääset etene-mään turvallisesti joukkue kerrallaan kohti omaa tavoitejoukkuettasi. Se ei ole muuttunut, että kaikki kiinnostuneet otettiin silloinkin mukaan yhtä innolla kun tänäkin päivänä!

Seuratoiminta

Pitkään cheerleading oli osana amerikkalaista jalkapalloa saman seuran alla. 2000-luvulla kesäisin esiinnyimme Jagu-aarien peleissä. Tauolla esitimme usein pidemmän ohjelman ja koko pelin ajan seisomme kentän reunalla tehden erilaisia kannustushuutoja, stuntteja ja pyramideja yrittäen innostaa yleisöä mukaan kan-nustamaan joukkuetta.

Seura toimi aiemmin täysin vapaaehtois-voimin ilman palkattuja työntekijöitä. Myös valmentajat työskentelivät ilman korvausta vapaaehtoisina.

Kilpaileminen

Ensimmäisiin kilpailuihin meneminen oli varmasti aivan yhtä jännittävää kun tä-näkin päivänä. 2000-luvulla kilpailuissa oli vielä "kenraalit" joissa joukkueet kävivät näyttämässä kisaohjelmansa tuomareille kilpailupäivän aamuna. Tuomarit pystyi-vät antamaan vielä palautetta ennen virallista kilpailusuoritusta ja huomatu-maan mahdollisista kielletyistä liikkeistä. Kenraali tuli tarpeeseen myös siksi, että vasta silloin pääsi tekemään kisaohjelman kokonaisella mattoalueella! Kisaohjelmassa oli tuolloin vielä huuto keskellä ohjelmaa ja kaksi erillistä kisamusikkia! Ohjelmissa tehtiin myös vähennyksiä esimerkiksi pudotuksista ja rajan ylityksistä.

Kisalookiin kuului perinteisesti foliopöt-köillä tehdyt kiharat sekä sukkahousut. Jotkut voivat myös muistaa isot muhkut ja krepit. Ensimmäisissä omissa kilpailuissani jouduimme teippaamaan mustalla teipillä mainokset piiloon kisapuvuista, koska niiden näkyminen oli kilpailuissa kiellettyä!

Menestyskatsaus

Menestys-sivuille on koottu JSA:n kilpailullisen menestyksen helmiä sekä muita palkitsemisia viimeisen kymmenen vuoden ajalta. Vuosien varrelta ja viime vuosilta löytyy useita hienoja onnistumisia, eivätkä kaikki tähän julkaisuun mahdu. JSA:ssa tehdään paljon töitä sen eteen, että menestys jatkuu myös seuraavan kymmenen vuoden ajan.

2012

JSA Fivestars-ryhmästunt, SM-kulta



2013

JSA Neptunus, Finnkampen, pronssi

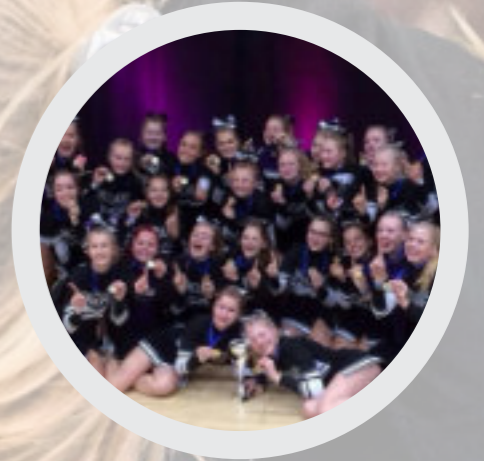
JSA Saturnus, Super Cheer-kilpailut, kulta

JSA Super 4-ryhmästunt, SM-kulta



2014

JSA Saturnus, Super Cheer-kilpailut, kulta



2015

JSA Mercurius Summer Cheer Cup, pronssi

JSA Saturnus, Super Cheer-kilpailut, hopea





2016

- JSA Mercurius Summer Cheer Cup, pronssi
- JSA Jupiter Syyskilpailut, pronssi
- JSA Saturnus, Super Cheer-kilpailut, hopea
- JSA Eclipse, Winter Wildness-kilpailut, kulta



2020-2021

- JSA Ceres, Super 1 etäkisat, pronssi
- JSA Jupiter, Super 4-5 etäkisat, hopea
- JSA Stargate, Super 4-5 etäkisat, hopea

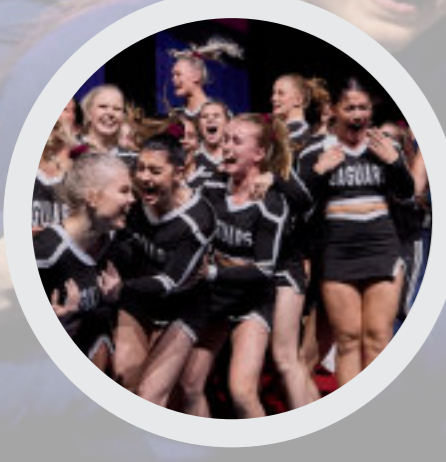


2017

- JSA Tellus, May Madness, pronssi
- JSA Dione SM-finaali, 5. sija

2021-2022

- JSA Ceres, Super 2, kulta
- JSA Dynamic, SM-finaali, 4. sija
- JSA Venus, SM-finaali, 6. sija



2018

- JSA Venus May Madness, kulta
- JSA Tellus, May Madness, pronssi
- JSA Venus, Syyskilpailut, hopea
- JSA Venus SMK, pronssi
- JSA Saturnus Super Cheer-kilpailut, pronssi
- JSA Venus, SM-kilpailut, hopea & EM-edustus oikeus

Seuran palkitsemiset

- 2016 - Vuoden Tähtiseura
- 2021 - Vuoden keskuomalainen nuorisourheiluseura

2019

- JSA Dione, May Madnees, pronssi
- JSA Venus, EM-kilpailut, 4. sija
- JSA Jupiter, Super Cheer-kilpailut, kulta
- JSA Venus, SM-kilpailut, pronssi



Kuva: Touho Häkkinen

Laadukas harrastetoiminta mahdollistaa kilpamenestyksen

Edellisillä sivuilla esiteltiin JSA:n kilpailullisen menestyksen tähtihetkiä. On kuitenkin tärkeä muistaa, että kilpailullisen menestyksen mahdollistaa seuran laadukas harraste- ja alkeiskilpajoukkuetoiminta. Harrastuksen alkuvaiheessa herätetään rakkaus lajiin ja innostus jatkaa harrastuksen parissa vuodesta toiseen.

JSA:n harrastetoiminta on kehittynyt kymmenen vuoden aikana huomattavasti. Harrastuksen voi nykyään aloittaa matalan kynnyksen joukkueesta, jossa ei tarvitse olla mitään aiempaa laji- tai liikuntataustaa. Lajia ei tarvitse aloittaa suoraan edustusjoukkueesta, kuten Jonna Viitanen muisteli muutama sivu takaperin. Lisäksi seuran ohjelmistoon on tullut uusina toimintoina koulujen kerhot ja yhteistyö Äänekosken Urheilijoiden kanssa lähelle tuodun harrastetoiminnan muodossa.

Harraste- ja alkeiskilpatoiminnassa päätavoitteita ovat harrastajien innostaminen mukaan cheerleadingin ja cheertanssin pariin, turvallinen ja mielekäs harjoittelu sekä liikunnan ilon ja innostuksen korostaminen.

Erityisesti cheerleadingissa toimintaa ohjaa erinomaisesti level-järjestelmä eli tietynlainen sarjatasojako. Levelit lähtevät Suomessa tasolta 1 (maailmalla on käytössä myös level 0) ja levelit nousevat aina kuuteen saakka. Mini-ikäisillä leveleitä on tasoille 1-3, junioreille 1-5 ja aikuisilla skaala on kaikista suurin eli 1-6. Lisäksi löytyy vielä oikeasti aikuisten sarja eli klassikkosarja, jossa on tarjolla levelit 1-2.

Harraste- ja alkeiskilpataso vastaa leveliä 1, jossa harjoitellaan perustaitoja kuten reisiseisontaa, feimiä ja puoliväliä. Stunteissakin levelin sisältä löytyy variaatiota ja hurjimmat taidot ovat jopa puoliväliheittoja ja tuettuja suorien käsien nostoja. Levelin akrobatiataitoja ovat kuperkeikat, kärrynpyörät, arabialaiset ja siltakaadot eteen ja taakse. Lisäksi näitä taitoja voi yhdistellä. Tiesitkö myös, että ainoastaan levelillä 1 hyppyt ovat pakollinen osa kilpailuohjelmaa?



Lajitaitojen lisäksi harraste- ja alkeiskilpatasolla harjoitellaan motorisia perustaitoja kuten erilaisia liikkumis-, tasapaino- ja hyppytaitoja. Näitä harjoitellaan usein leikin kautta, joten liikuntataidot kehittyvät ihan huomaamatta! Leikit ja pelit kuuluvat muutenkin erityisesti lasten joukkueissa kiinteästi osaksi harjoituksia.

Erityismaininta tässä jutussa täytyy antaa harraste- ja alkeiskilpajoukkueiden valmentajille. He luovat turvallista harjoittelu-ympäristöä, jossa opitaan ja viihdytään, jonne on hauska tulla ja jossa nauru raikaa jokaisissa treeneissä. Treeneissä jaketaan solmia kengännauhoja, lohduttaa harmituksen aikana ja leikkiä mukana lasten kanssa. Eikä sovi unohtaa junioreiden ja aikuisten harrastevalmentajia, jotka saavat vähän vanhemmatkin harrastajat innostumaan lajista ja kokeilemaan sellaisia asioita, joita ei olisi aiemmin kuvitellut tekevänsä. Cheerleading ja cheertanssi ovat sellaisia lajeja, joissa voi oppia uutta ihan joka treeneissä, niin aikuisena kuin lapsena! Jos et ole vielä mukana, niin tulee rohkeasti kokeilemaan!

Matkalla huipulle - Dynamic ja Venus

Dynamic

Dynamic on JSA:n aikuisten cheertanssin edustusjoukkue, joka kilpailee Suomen kärkipaikoista SM-kilpailuissa. Dynamicin urheilijat ja valmentajat ovat vuosien varrella tehneet valtavan määrän työtä päästäkseen siihen pisteeseen, jossa joukkue on nyt. Nyt pääset tutustumaan lyhyesti joukkueen historiaan ja lukemaan miten nykyiseen pisteeseen yhtenä Suomen huippucheertanssijoukkueena on päästy.

Joukkueen historia ulottuu vuoteen 2016, jolloin joukkue perustettiin yhteistyössä Muuramen Syke ry:n kanssa. Joukkue aloitti harjoittelun Muuramessa, kunnes siirtyi kokonaan JSA:n alaisuuteen ja JSA Cheer Gymille vuonna 2018. Samana vuonna valmennustiimiin hyppäsi mukaan joukkueen nykyinenkin valmentaja Heli Heikkinen. Vuonna 2019 joukkueen urheilijat Saana Nieminen, Meri Kvick ja Miisa Sahinen kirjoittivat historiaa, kun heidät valittiin JSA:n ensimmäisinä urheilija-edustajina Suomen Cheerleadingliiton koottuun tanssimaajoukkueeseen.

Vuotta 2020 leimasivat suuret muutokset. Joukkueen toimintaa haastoi voimakkaasti koronaviruspandemia, kun harjoitukset siirtyivät koteihin etäyhteyksien päähän. Urheilijoiden ja valmentajien vahva

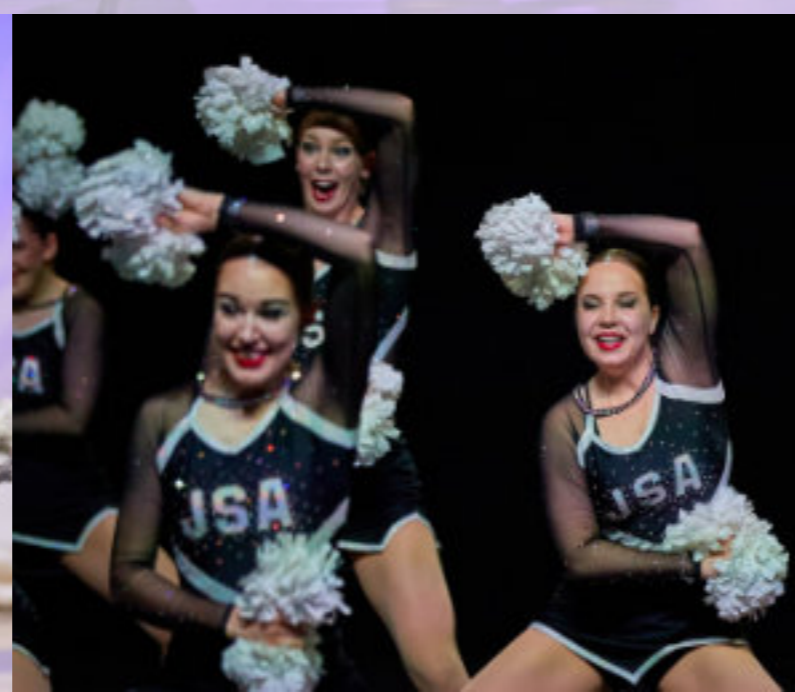
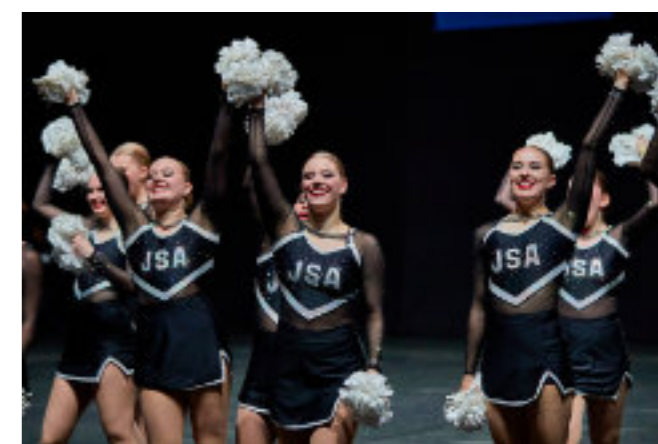
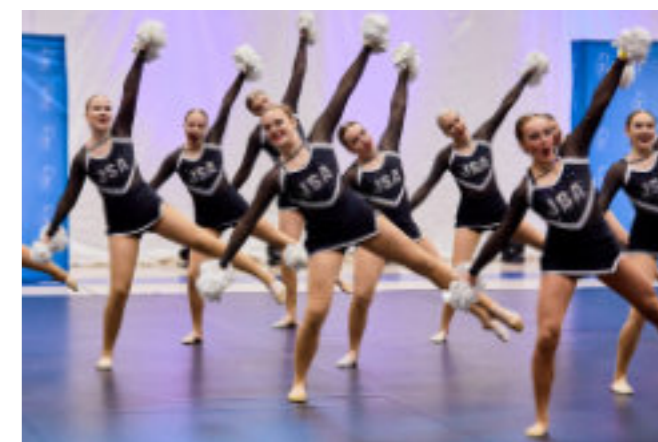
motivaatio kuitenkin säilyi ja innovatiivinen ulko- ja kotitreeni vei joukkuetta eteenpäin aiemmin vähäisemmälle huomiolle jääneiden ominaisuuksien osalta. Muutokset jatkuivat, kun Suomen Cheerleadingliitto käänsi kilpailukauden nykyiselle syksyllä 2020, tätä ennen kausi oli alkanut tammikuussa ja päättynyt joulukuussa. Syksyllä 2020 myös joukkueen valmennus ammattimaistui, kun tiimiin saatiin mukaan Taru Mällinen vastaamaan joukkueen fysiikkavalmennuksesta.

Kaudella 2021-2022 muutoksen tuulet jatkuivat, kun valmennustiimi muotoutui nykyiseen muotoonsa ja joukkuetta vievät eteenpäin Heli Heikkinen, Eveliina Heikkilä, Karla Vuoksenmaa ja Taru Mällinen, joista Eveliina ja Karla myös urheilevat joukkueen riveissä. Samaiselle kaudelle Dynamicin kanssa yhdistettiin tanssin junioreiden joukkue Dione ja joukkuekoko oli suurempi kuin aiemmin. Joukkue kilpaili tämän vuoksi sekä tanssi yhdistetty että SM-sarjassa. Nousujohtainen kausi johti tanssi yhdistetty - sarjan hopeaan sekä SM-finaalin upeaan neljänteen sijaan. Tällä kaudella 2022-2023 joukkue tavoittelee mitalisijaa SM-kilpailuista ja EM-edustuspaikkaa kesälle 2024.

Jotta nykyiseen pisteeseen on päästy, on joukkueen toiminta ammattimaistunut ja kehittynyt vuosien varrella paljon. Dynamicin valmennuksen kulmakiviä ovat urheilijalähtöisyys, yksilöllisyys ja ammattitaito. Yksi tärkeimmistä elementeistä on toimiva ja avoin vuorovaikutus urheilijoiden ja valmentajien välillä. Valmennus suunnitellaan pitkäjänteisesti ja urheilijoiden ajatuksia kuunnellaan. Valmennus on myös joustavaa, joskus onkin kannattavampaa poiketa suunnitelmasta ja käyttää aikaa joukkueen kanssa keskusteluun esimerkiksi psyykkisen valmennuksen teemoista. Myös urheilijat ovat joustavia ja ovat mukautuneet vuosien saatossa eteen tulleisiin muutoksiin.

Yksilöllisyys näkyy treeneissä monella tapaa. Urheilijat harjoittelevat lajiharjoitusten ulkopuolella kuntosalilla oman suunnitelman mukaisesti ja voivat korvata yhteisen treenin etätreenillä. Jokaisen hyvinvointia korostetaan ja joskus onkin parempi olla yhdet harjoitukset poissa, kuin treenata väsyneenä ja kuormittuneena. Jokaisella urheilijalla on omat motiivit olla joukkueessa ja ne ymmärretään ja jokaisen panosta joukkueeseen arvostetaan. Myös urheilijat keskenään arvostavat toisiaan ja hyvä joukkuehenki on tärkeää. Joukkueen koreografia muodostetaan joukkueen ja yksilöiden vahvuuksien pohjalta, aiemmin koreografioita on voitu luoda enemmän valmentajan toiveiden näkökulmasta. Kaiken toiminnan läpileikkaa valmennuksen ammattimaisuus. Kaikelle on perusteet ja asioita tehdään monipuolisesti, mikä on mahdollista monipuolisen valmennustiimin ansiosta. Valmennus on kokonaisvaltaista ja joukkueessa annetaan tilaa myös muulle kuin urheilulle.

Tärkein tekijä joukkueen menestykselle ja kasvulle ovat sitoutuneet urheilijat. Joukkue pääsee kehittymään, kun urheilijat pysyvät mukana joukkueessa ja haluavat olla luomassa Jyväskylään Suomen parasta cheertanssia.

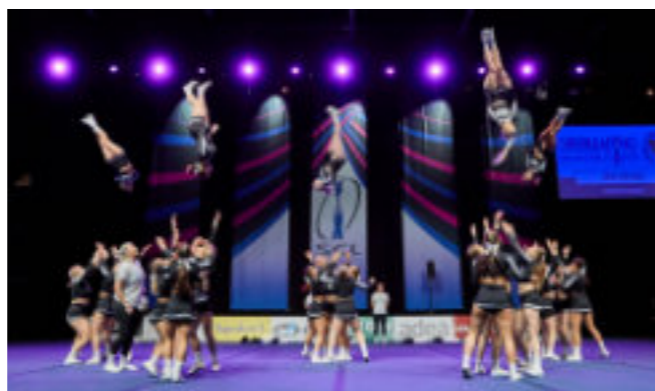
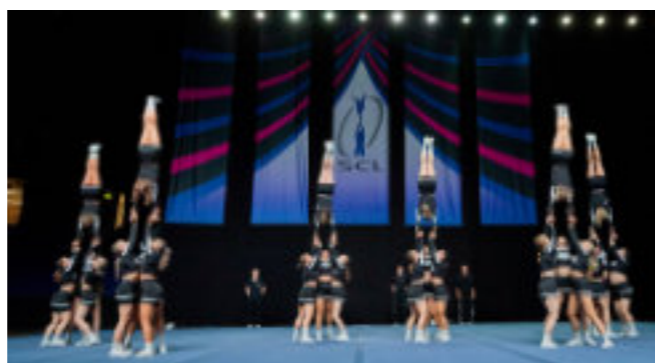


Venus

Venus on yksi seuran vanhimmista joukkueista, joka on toiminut perustamisestaan lähtien samalla nimellä nykypäivään saakka. Venuksen nimi on lähtöisin vuodelta 2007, jolloin se perustettiin Lady Jagsien tilalle. Venus on kilpaillut siitä saakka naisten SM-tasolla. Venuksen toiminta on kehittynyt harrastelusta yhdeksi Suomen kärki-joukkueeksi ja onkin JSA:n kilpailullisesti menestyneinen joukkue, sillä plakkarista löytyy SM-hopea, SM-pronssi ja EM-kilpailujen 4. sija. Tämä on ollut mahdollista suunnitelmallisen ja ammattimaisen toiminnan ansiosta. Nyt pääset lukemaan mitä kaikkea asioita otetaan huomioon Venuksen toiminnassa.

Yksi merkittävimmistä asioista on toiminnan pitkäjänteisyys. Valmentajat tekevät pitkäkätäimen suunnitelmat ja keskustelevat yhdessä joukkueen kanssa missä halutaan olla esimerkiksi viiden vuoden päästä. Toimintaa ei mietitä vain yksi kausi kerrallaan vaan katsotaan pitkälle tulevaisuuteen. Tämä mahdollistaa joukkueen kehittymisen myös pidemmällä aikavälillä, kun urheilijat ja valmentajat sitoutuvat toimintaan pidemmäksi aikaa ja tavoittelevat yhdessä samoja asioita.

Toinen iso kokonaisuus on suunnitelmallisuus. Joukkueessa mietitään mitä tehdään, milloin se tehdään ja miksi se tehdään. Kaikki päätökset on perusteltu ja ne pohjautuvat urheilijoiden ajatuksiin sekä valmentajien rautaiseen ammattitaitoon. Suunnitelmallisuuteen liittyy vahvasti myös turvallisuus. Suunnittelussa huomioidaan urheilijoiden kokonaiskuormitusta ja vireystilaa, jotta harjoittelua voidaan toteuttaa turvallisesti ja mielekkäästi. Vaikka suunnitelmat tehdään pitkäjänteisesti, se ei poissulje sitä, että joukkue osaa reagoida tarvittaessa nopeasti muuttuviin tilanteisiin ja se onkin auttanut joukkuetta eteenpäin monissa haastavissa tilanteissa.



Venuksessa myös urheilijoiden mahdollisuutta vaikuttaa pidetään tärkeänä. Joukkue ja urheilijat ottavat vastuuta toiminnasta ja jokaisella on tärkeä rooli joukkueessa. Venus on olemassa sen urheilijoiden ja valmentajien ansiosta, kukaan ei voi tehdä tätä yksin, vaan jokaista tarvitaan. Myös hyvää ilmapiiriä arvostetaan korkealle. Avoin ja turvallinen ilmapiiri tarkoittaa Venuksessa sitä, että jokainen tulee kuulluksi omana itsenään ja asioista puhutaan avoimesti. Yksi suuri keskustelunaihe on ollut rohkeus sanoa ääneen, että Venus voi ja haluaa pärjätä kansallisella ja jopa kansainvälisellä tasolla. Jokaisen tulee olla tietoinen, mitä asioita menestyminen vaatii ja jokaisen on oltava valmis tekemään paljon töitä tavoitteiden eteen.

Kuitenkin tärkeimpänä asiana ovat sitoutuneet ja terveet urheilijat. Urheilijan elämäntavat ja kokonaisvaltaisuus on tuotu jokaisen urheilijan arkeen ja sitä ylläpidetään ja muistutetaan jatkuvasti. Jaksamista ja muuta kuormitusta seurataan aktiivisesti, jotta urheilijat voivat hyvin. Joukkueella on riittävästi vapaita viikonloppuja, jotta urheilijat ehtivät levätä ja voivat tehdä myös muuta kuin urheilla. Joukkue voi menestyä vain, jos on täynnä terveitä ja hyvinvoivia urheilijoita.

Mauriinan haastattelu

Mauriinaa on nähty vuosien varrella JSA:n tapahtumissa, hallilla ja sosiaalisen median puolella. Mutta kuka Mauriina oikein on? Nyt pääset tutustumaan tähän karvaiseen ja iloiseen jaguaariin!

Mauriina, kerro meille kuka sinä olet?

Oon Mauriina, JSA:n haleja ja jorausta rakastava maskotti!

Mikä on sinun lempparitaitosi?

Mun lempitaito on tuplavoltistuntti!! (Mauriina taitaa hieman liioitella...)

Jos tuplavoltistuntti on sinun lempitaito, niin mikä on sitten vaikein taito, jonka osaat?

Vaikein taito jonka osaan, on niin vaikea, ettei sille ole edes vielä nimeä!

Mikä sinun roolisi on JSA:ssa?

Mun rooli on hyvän ilmapiirin ylläpito ja yleinen söpöys. Mun

näkemisestä ei voi olla tulematta hyvälle tuulelle!

Mikä on paras muistosi vuosien varrelta?

Paras muisto on kaikki näytökset ja kisat, missä pääsee näkemään ihania seuran jäseniä ja muitakin!!! Jos näette saa tulla halaamaan ja antamaan ylävitosen, kunhan ette kaada kumoon, se on vähän ikävää

Viimeiseksi, mikä on parasta JSA:ssa?

Parasta JSA:ssa on kaikki tyypit ehdottomasti!! Meillä on superihana seura, jossa kaikki saa olla just sellasia kun on ♥♥

