



LÄTKÄ- PERHEEN PELIKIRJA

**Opas 5-13-vuotiaiden
kiekkoilijoiden vanhemmille**

1 PARASTA KAIKILLE

Jääkiekko on Suomen kiinnostavin urheilulaji. Harrastajista valtaosa on lapsia ja nuoria.

JUNIORIKIEKKO ON loistava tapa tutustua Suomen suosituimpaan urheilulajiin, hakea vauhtia elinikäiseen liikuntaharrastukseen ja kartuttaa taitoja, joilla pärjää myös kaukalon ulkopuolella. Se on mitä loistavinta toimintaa lasten ja nuorten hyväksi!

Laadukkaassa jääkiekkoseurassa lapsia ja nuoria tuetaan ja kasvatetaan yhteisvoimin: mukana menossa ovat sekä seuran vastuuihmiset että junnujen vanhemmat. Jokainen pelaaja saa tukea kehittymiseensä intonsa ja kykyjensä mukaan, ja toimintaa leimaavat hauskuus, ilo ja onnistumisen elämykset. Elämysten ja onnistumisten lomassa päästään toki harjoittelemaan myös pettymysten käsittelymistä – taitoa, jota jokainen meistä tarvitsee arjessaan.

JÄÄKIEKKO KUULUU KAIKILLE! Pieni vähemmistö saa lätkästä ammatin ja pääsee pelaamaan kansallisella tai kansainvälisellä huipulla. Ylivoimaiselle enemmistölle laji tarjoaa elämänmittaisen mahdollisuuden liikkua ja viettää aikaa hyvien ystävien kanssa. Molemmat polut, kuten myös kaikki niiden väliin jäävät polut, ovat yhtä oikeita.

Annetaan siis junnujen valita oma polkunsä itse. Kannustetaan ja tuetaan. Kunnioitetaan peliä ja sen parissa toimivia. Ja näytetään kaikissa tilanteissa hyvää esimerkkiä.

TÄMÄ OPAS kannattaa lukea, olit sitten tuore tai kokenut lätkevanhempi. Toivomme sen herättävän ajatuksia ja saavan aikaan mielenkiintoisia keskusteluja muiden lajiin hurahtaneiden kanssa. Antoisia lukuhetkiä!

TUKEA TARJOLLA

JOS TALOUS on syystä tai toisesta tiukalla, lasten ja nuorten jääkiekkoharrastamisen kustannuksiin voi hakea Jääkiekkoliiton taloudellista tukea. Juttele asiasta oman joukkueenjohtajan tai muun seuran toimihenkilön kanssa: he osaavat vastata tukihakuun liittyviin kysymyksiin tai vähintäänkin etsiä niihin vastaukset. Jääkiekkoliiton maksamien tukien haku tapahtuu kahdessa osassa: keväisin tukea voivat hakea vanhempien (U18-U13) ja syksyisin nuorempien (U12-U9) pelaajien perheet.

Laadukkaassa seurassa ja vanhempien tuella junnut saavat nauttia jääkiekon parhaista puolista ilman turhia paineita.



Kuva: Lauri Pietarinen

2 PALJON MONEN- LAISTA LIIKETTÄ

Liikunnan määrällä on merkitystä, mutta myös laatu ratkaisee.

JOKAINEN LAPSI tarvitsee vähintään 15 viikkotuntia reipasta liikuntaa. Tällä luodaan perusta terveelle kasvulle ja motoristen perustaitojen kehittymiselle. Tavoitteellista kilpaurheilua harrastavan tulisi liikkua vielä enemmän: noin 20 tuntia viikossa eli kolmisen tuntia päivässä.

MÄÄRÄN LISÄKSI tarvitaan myös laatua. Laadukas liikkuminen kuormittaa ja kehittää kaikkia lapsen fyysisiä ominaisuuksia ja kehon eri toimintoja. Lisäksi osa liikunnasta on niin rasittavaa, että se nostaa sykettä ja saa lapsen hengästymään ja hikoilemaan.

MIKÄ TAHANSA liike kehittää ja tukee oman ykköslajin harjoittelua. Siksi junnujen on hyvä kokeilla kaikenlaista säbästä skeittaukseen ja lumenluonista liitokiekkogolfiin. Kannusta, osallistu ja kokeile erilaisia asioita lapsesi kanssa - mitä nuorempi junnusi on, sitä suurempi on myös esimerkkisi voima!

KAIKKI LASKETAAN



Laadukas ohjattu harjoittelu on tärkeää, mutta vähintään yhtä tärkeää on oma-toiminen harjoittelu ja tavallinen arkiliikunta.

Pihapelit ja -leikit sekä koulumatkat ja kerrhotoiminta kerryttävät määrää ja takaavat liikkeen monipuolisuuden. Päivän liikuntasaldo voi siis muodostua useista erilaisista ja hyvinkin pienistä pätkistä.

15-20 h

Ykköslajin löytäminen voi vaatia monia kokeiluja ja lajinvaihtoja. Annetaan lapsen tehdä valintansa itse, omien mieltymystensä ja tavoitteidensa mukaan.



Kuva: Pasi Mennander

3 JYRKKÄ EI RÄYHÄ- KULTTUURILLE JA HÄIRINNÄLLE

Yhteisöllisyys, kunnioitus, hauskuus ja erinomaisuuden tavoittelu.

SIINÄ JUNNUKIEKON perimmäiset arvot. Jääkiekko on joukkuepeli, ja joukkuepelissä harrastetaan, pelataan ja toimitaan yhdessä. Yhteistyö sujuu, kun kaikki sen parissa toimivat kunnioittavat toisiaan – ihan niin kuin elämässä yleensäkin.

Kun harrastaminen on hauskaa, treeneihin ja peleihin tullaan mielellään. Kun jokaisella lapsella on mahdollisuus onnistua ja ylittää itsensä kannustavassa ilmapiirissä, oppiminen sujuu, itseluottamus kasvaa, ja yhteishenki vahvistuu. Samalla toteutetaan myös kiekkoilun neljättä arvoa, pyrkimystä yhä parempaan niin pelaajana kuin ihmisenäkin.

TAHALLINEN VAHINGOITTAMINEN eli väkivalta, pelaajien tai valmentajan arvosteleminen, tuomarin solvaaminen tai turhanpäiväinen machoilu eivät kuulu jääkiekkoon. Aikuisilla on vastuu omasta ja

lastensa käytöksestä, ja tätä vastuullisuutta on lupa odottaa myös muilta. **Jääkiekkoliiton Kunnioita peliä** -ohjelmalla junnulätkää pyritään viemään entistä turvallisempaan ja hauskempaan suuntaan.

ET OLE YKSIN



ET OLE YKSIN on Väestöliiton palvelu, jonka tavoitteena on vähentää ja ennaltaehkäistä epäasiallista käytöstä ja häirintää urheilussa. Urheilua harrastaville nuorille, aikuisille, vanhemmille ja huoltajille tarjotaan tukea ja neuvontaa sekä puhelimesta että chatissa. Palvelu löytyy osoitteesta www.etoileyksin.fi

Parhaat pelaajat ja
valmentajat eivät
soita suutaan
– ja sama pätee
myös vanhempiin.



Kuva: Mika Kylmälempi

POLKU PELAAJAN MUKAAN

Junnut harrastavat jääkiekkoa eri syistä, ja jokaiselle löytyy oma pelaajapolku.

YKSI HALUAA pelailla ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Toinen on astetta kunnianhimoisempi ja kilpailuhenkisempi. Kolmas pyrkii aktiivisesti huipulle. Jokainen heistä on yhtä oikeassa.

JÄÄKIEKKOLIITTO ON laatinut pelaajapolun, jonka keskeisimpänä päämääränä on itsenäiseksi joukkuepelaajaksi kehittyminen. Pelaajapolku määrittelee, minkälaisia panostuksia missäkin jääkiekkoharrastuksen vaiheessa tarvitaan, ja minkä ikäisenä mahdollinen maajoukkuepolku alkaa.

Pelaajapolun keskeisimpiä laatutekijöitä ovat ilo ja innostus. Niihin pääseminen, samoin kuin itsenäiseksi joukkuepelaajaksi kasvaminen, edellyttävät lasten ehdoilla toimimista ja osallistamista – ei aikuisten toimesta aikuisten näköiseksi suunniteltua toimintaa.

Alle promille kiekkoilijoista päätyy kansainväliselle ja alle prosentti kansalliselle huipulle. Hyvin pieni osa pelaa jääkiekkoa missään seurassa ja sarjassa 20 vuotta täytettyään. Lapsen tulevaisuutta ei siis kannata vakavissaan rakentaa jääkiekkoammattilaisuuden varaan.



ANNETAAN AIKAA!

Sarjataulukot ja pelaajakohtaiset tilastot ovat näkyvissä vasta U13-ikäluokan peleissä, jolloin lasten kehitystaso mahdollistaa vertailemisen pelaaja- ja joukkueetasolla. Näin pienemmät lapset pääsevät nauttimaan täysillä joukkueessa toimimisesta, pelaamisesta ja harrastamisen hauskuudesta. Tietoisia tavoitteita ryhdytään asettamaan vasta teini-iässä, ja mahdolliselle maajoukkuepolulle astutaan vasta 16-vuotiaana.

Älä kasaa junnun harteille turhia paineita.

NÄINKIN VOI JOUKKUETOIMINNAN OHELLA HARRASTAA

- Leijona-kiekkokoulu aloittelijoille
- Easy Hockey rennompaan harrastamiseen noin kerran viikossa
- Special Hockey erityistukea tarvitseville lapsille

SEURATOIMINTA OTTAA JA ANTAA

Yli puolet suomalaislapsista on mukana urheiluseuroissa. Seuratoiminnalla riittää tarjottavaa jokaiselle.

URHEILUSEURASSA LAPSI saa lajiharjoittelun lisäksi kavereita, turvallisia aikuiskontakteja, empatia- ja ryhmätyötaitoja sekä hyvän pohjan aikuisuudessa tapahtuvalle harrastamiselle.

VANHEMILLE SEURATOIMINTA tarjoaa loistavan mahdollisuuden olla mukana lapsen elämässä sekä tutustua lajiin, lapsen kavereihin ja näiden vanhempiin. Kaukalon laidalla tavataan tuttuja vuosien tai jopa vuosikymmenten takaa, ja yhteisen tekemisen myötä solmitaan tärkeitä, jopa elämänmittaisia ystävyyssuhteita.

Suomalainen urheilu perustuu vapaaehtoisuuteen: seuratoiminta ei ole mahdollista ilman vanhempien apua. Osa vanhemmista heittäy-

tyy mukaan isommin, osa maltillisemmin; jokaiselle löytyy luonteva rooli ja paikka. Mitä isompi joukko talkoissa on mukana, sen pienempi kuorma yksittäisen talkoolaisen harteille jää.

KULMAKIVET



Laadukkaan seuratoiminnan kulmakiviä ovat yhteisvastuu, hyvä tahto sekä yhteiset, lasten etujen mukaiset arvot ja tavoitteet. Toimintaa ohjaavat valmentajan ja vanhempien yhdessä laatimat ja kirjaamat pelisäännöt.

**Seura ei ole yritys etkä sinä asiakas.
Älä siis suhtaudu vastuunkantajiin kuin
huono isäntä palvelusväkeensä.**



Kuva: Laura Talvitie

6 MAHDOLLISTA JA INNOSTA!

Junnukiekkoilijan tärkeimpiä tukijoita olemme me vanhemmat.

SE, MITEN lapsi harrastuksensa kokee ja millaiseksi hänen itsetuntonsa rakentuu, on hyvin pitkälti meidän vanhempien vallassa. Tätä valtaa kannattaa käyttää viisaasti.

Jokaisen lapsen ja nuoren tulee saada harrastaa omaa itseään varten, ei vanhempien toiveiden tai unelmien vuoksi. Hän ansaitsee vanhempiensa vankkumattoman tuen, kannustuksen ja hyväksynnän onnistumisten tai epäonnistumisten määrästä riippumatta.

PAHINTA MYRKKYÄ lapsen itsetunnolle ja kehitykselle sekä joukkueen yhteishengelle on arvosteleminen, pettymyksen osoittaminen, väheksyminen, vertaileminen ja pakottaminen. Tällaisessa paineessa ei yksikään meistä yllä parhaimpaansa.

Keskitytään siis myönteisiin asioihin. Varmistetaan, että laji on lapselle mieluinen ja seura hänelle sopiva

kasvupaikka. Sitoudutaan yhteisiin sopimuksiin, käydään rakentavaa keskustelua valmentajan kanssa ja osallistutaan toimintaan mahdollisuuksiemme mukaan.

Pidetään arvostelut, kyseenalaistukset ja muut aikuisten asiat poissa lasten korvista. Ja näytetään hyvää esimerkkiä, oli kyse sitten käyttäytymisestä tai urheilullisista elämäntavoista.

MUISTA

3K

KANNUSTA.
KUSKAA.
KASVATA.

Vanhempien roolin kiteyttää niin sanottu kolmen koon periaate: kannusta, kuskaa ja kasvata!



7 KOKONAIS- VALTAINEN PAKETTI

**Tavoitteellisen urheilun harrastaminen on kokonais-
valtainen paketti ja koko perheen yhteinen projekti.**

TAVOITEELLISEEN URHEILUUN kuuluvat liikku-
minen ja harjoittelu, mutta myös monipuolinen
ravinto, riittävä uni, tunnollinen opiskelu ja kivat
kaverit. Tämä edellyttää hyvää keskusteluyhteyttä
sekä valmentajien että opettajien kanssa.

URHEILEVAN LAPSEN tulisi syödä 5-7 kertaa
päivässä. Pääaterioita ovat aamiainen, lounas
ja päivällinen. Hyvänä ohjenuorana aterioiden
suunnittelussa toimii perinteinen lautasmalli:
puolet kasviksia, neljännes lihaa, kalaa tai kanaa
ja neljännes perunaa, riisiä tai pastaa. Lisäksi
täysjyväleipää margariinin kera sekä maitoa
tai vettä, ja kelpo kokonaisuus on valmis.

Kun aterioiden lomassa nautitaan muutama
täysipainoinen välipala, verensokeri pysyy
tasaisena. Välipaloiksi sopivat muun muassa
hedelmät, täysjyväleivät, murot, puurot ja kiisse-
lit – eivät sokeri-, suola- tai rasvapitoiset snacksit.

LEPOA TARVITAAN kasvamiseen, jaksamiseen,
palautumiseen ja oppimiseen sekä kehittymiseen.
Eriyisen paljon lepoa tarvitsevat alakouluikäiset
lapset. Hyvin levännyt lapsi herää aamulla virkeänä
ja hyväntuulisena ja jaksaa hoitaa sekä koulunsa
että treenaamisensa. Mobiililaitteet haittaavat tut-
kitusti palautumista. Haitoista kannattaakin keskus-
tella ja laitteiden käytöstä laatia yhteiset säännöt.

PELIMIEHEN TEHOT

2+2

MIN. 2 h liikuntaa &
MAX. 2 h ruutuaikaa päivässä

Jos lapsi tai nuori menee viikonloppuna
nukkumaan neljä tuntia arkea
myöhemmin, se tarkoittaa käytännössä
siirtymistä toiselle aikavyöhykkeelle.
Kuka jaksaa treenata ja hoitaa koulun
jatkuvaan jetlagissa?



Suomen Jääkiekkoliitto ry.
Veturitie 13 H, 00240 Helsinki
Puhelin 010 227 0200

www.leijonat.fi
www.finhockey.fi
www.kunnioitapelia.fi

