

Vanhemman opas/ToPoLa

Tutustu seuran käytäntöihin

Infoa seuran käytännöistä saat Tervetuloa ToPoLaan -oppaasta, joka löytyy nettisivuiltamme: [Aloita ToPoLassa | Touhun Pojat Lauttasaari ry](#) .

Tutustu joukkueen käytäntöihin

ToPoLan eri joukkueilla saattaa olla erilaiset taustat ja tavoitteet, ja siten myös erilaisia käytäntöjä ja odotuksia vanhemmille.

Lue joukkueen tiedotteet ja osallistu vanhempainiltoihin. Kysy joukkueenjohtajilta (jojoilta), valmentajilta ja muilta vanhemmilta. Erityisesti vanhemmat, joilla on itsellä koris/joukkueurheilutausta tai joilla on muita korista pelaavia lapsia, osaavat kertoa asioita, joista lajin pariin uutena tuleva ei osaa kysyä.

Erityisesti vanhempien kannattaa ymmärtää:

- valmentajien odotukset tapahtumiin ilmoittautumisesta
- valmentajien odotukset tapahtumien varustuksesta (asut, oheisharjoitusvälineet, oma pallo jne)
- koko vuoden tapahtumakalenteri, erityisesti koulun lomien osalta (milloin harjoitellaan/pelataan, milloin taukoa)
- 'talkootyö-nakit' (pöytäkirjavuorot, kuljetusvuorot jne)
- joukkueen omat tapahtumat sarjaotteluiden päälle (leirit, turnaukset) ja niiden kustannusten kattaminen
- joukkueen omat pakolliset varusteet (esim. oheisharjoitteluvälineet, harjoitusasut, matka-asut jne)
- joukkueen kannustamisen ja toiminnan tukemisen kulttuuri

Vinkki! Joukkueenjohtajan (jojo) tehtävä on olla vanhempien yhteinen edustaja valmennuksen ja seuran suuntaan. Vaikuta jojon kautta!

Ota MyClub-palvelu osaksi arkea

Liittyessäsi ToPoLaan, sinut ohjataan kirjautumaan ToPolan jäsenenä [MyClub -palveluun](#).

MyClub on urheilu- ja vapaa-ajan yhteisöjen toiminnanohjauspalvelu, jonka avulla ToPoLa ylläpitää jäsenrekisteriä, hallinnoi laskuja ja tapahtumia. MyClubin kautta pyöritetään joukkueen kalenterin ja pelaajat voidaan ilmoittaa harjoituksiin läsnä tai poissaolevaksi joukkueen käytäntöjen mukaisesti.

MyClub on helppokäyttöinen web-sovellus, joka toimii kaikissa yleisimmissä selaimissa. Kaikki tietoliikenne on MyClubissa suojattua, ja salasanat ovat järjestelmässä vahvasti salattuja.

MyClubin käyttöön liittyvissä kysymyksissä osaa parhaiten auttaa joukkueenjohtaja tai ToPoLan toimisto (toimisto@topola.fi). MyClubin käyttöohjeet: [Johdanto harrastajien ohjeisiin | myClub-ohjeet](#) .

Vinkki! MyClubissa voi tilata joukkueen kalenterin tapahtumat omaan [puhelimien tai tietokoneen kalenteriohjelmaan](#) (kts. ohjeet [iPhone](#) ja [Google-kalenteri](#)).

Varmista, että koripallolisenssi on voimassa

[Koripallolisenssi](#) on koripallon kilpailulupa. Se vaaditaan jokaiselta pelaajalta, valmentajalta ja erotuomarilta, joka osallistuu Suomen Koripalloliiton ja sen alueiden järjestämään sarjatoimintaan ja turnauksiin. Lisenssin lunastanut pelaaja sitoutuu noudattamaan [liiton sääntöjä sekä kilpailu- ja kurinpitösääntöjä](#).

Lisenssi ostetaan vuodeksi kerrallaan ja yleensä lisenssikausi alkaa kunkin vuoden heinäkuun alusta.

Muista [ostaa lisenssi Koripalloliiton kautta](#) ajoissa ennen ensimmäistä ottelua!

Ilman koripallolisenssiä ei saa pelata virallisia sarjaotteluita. Tuomarit tarkistavat lisenssinumerot ennen ottelua ja lisenssittömän pelaajan peluuttamisen takia joukkueelta voidaan mitätöidä voitto.

Varmista lapsesi vakuutusturva

Lapsellasi tulee olla vähintään tavallinen tapaturmavakuutus harjoittelua ja pelaamista varten sekä matkavakuutus mahdollisia ulkomaan turnauksia varten.

Koripalloliitto myy lisenssikaupan yhteydessä kumppanivakuutusyhtiönsä vakuutusta, mutta vakuutuksen voi yhtä lailla hankkia muustakin vakuutusyhtiöstä.

Vakuutusyhtiöiden ehdot vaihtelevat paljon vakuutusyhtiöittäin ja tuotteittain. Kannattaa tarkistaa oman lapsesi vakuutusturva suoraan omasta vakuutusyhtiöstä ja tarkistaa seuraavat asiat:

- **Mikäli lapsella ei ole sairaskuluvakuutusta, kannattaa ottaa laajennettu tapaturmavakuutus tai urheilijaturvavakuutus.** Määritelmällisesti tavallinen tapaturmavakuutus korvaa vain äkilliset tapaturmat, eikä esimerkiksi rasituspohjaisia vammoja. Moni yleinen urheiluvamma, joita maallikko saattaisi pitää äkillisenä, on vakuutuslääkäreiden tulkinnan mukaan rasitusvammapohjainen. Kaiken

sairaanhoidon kattava sairaskuluvakuutus kattaa toki myös rasitusvammat, mutta tavallisen tapaturmavakuutuksen ja täyden sairauskuluvakuutuksen 'välissä' on useimmilla yhtiöillä myös urheilijan rasitusvammat kattava tuote, yleensä nimellä laajennettu tapaturmavakuutus tai urheilijavakuutus. Tuon vakuutuksen ehdoista pitäisi löytyä tämän tyyppinen lause: *"Tapaturman hoitokuluturvasta korvattavaksi vakuutustapahtumaksi katsotaan myös vakuutuskirjassa mainitussa urheilutoiminnassa ja toiminnoissa aiheutunut napa- tai nivustyrä, polven nivelkierukan repeämä nivelen tai polvilumpion sijoiltaanmeno, penikkatauti, rasitusmurtuma, tennis- tai golfkyytä, akillesjänteen tulehdus tai sen repeämä, olkapään jännealueen tulehdus, limapussin tulehdus ja kantakalvon tulehdus"*

- **Useimmat tapaturmavakuutukset korvaavat fysioterapeuttista hoitoa vain leikkaushoitojen yhteydessä.** Usein urheiluvammoissa leikkaushoito on vasta viimeinen keino ja paremmat tulokset, erityisesti kasvavilla nuorilla, saavutetaan nk. konservatiivisella hoidolla, jonka keskeinen elementti on fysioterapia (kansankielellä 'kuntoutusjumppa'). Ymmärrä kuinka laajalti oman lapsesi vakuutus korvaa fysioterapeutin avun.
- **Joissakin urheilijavakuutuksissa korkeimmat kilpasarjatasot** - kuten Korisliiga - **vaativat vielä erillisen vakuutuksen (nk. ammattiuurheiluvakuutus).**
- Ulkomaan pelimatkoilla sattuneet haaverit yleensä korvataan matkavakuutuksesta. Useimmissa vakuutuksissa vanhemman matkavakuutus kattaa mukana matkustavat alaikäiset lapset tiettyyn ikään saakka, mutta mikäli **juniori matkustaa ulkomaille ilman vanhempiaan hänellä tulee olla oma matkavakuutus.**

Vakuutukset ovat erilaisia. Varmista lapsesi vakuutuksen laajuus omasta vakuutusyhtiöstäsi ja kysy oikeat kysymykset!

Opettele talkootöiden tehtävät

- Paljon ohjeita kuten toimitsijaohjeet löytyvät ToPoLan nettisivuilta: [Toimitsijalle | Touhun Pojat Lauttasaari ry \(topola.fi\)](#) .
- Lisämateriaalia löytyy [Koripalloliiton sivuilta](#) .

Vinkki! Useimmiten nopein tapa oppia on pyytää apua muilta vanhemmilta. Todennäköisesti joku heistä on joskus pitänyt pöytäkirjaa tai tulostaulua ja osaa opettaa sen muillekin.

Osta oikeanlainen koripallo

Sisällä ja ulkona käytetään eri koripalloja. Ulkopallot voivat olla kumia tai kovaa keinoahkaa, mutta ulkona pelatessa palloihin kertyy parkettia vahingoittavaa hiekkaa ja epäpuhtauksia ja siksi ne tulisi pitää ulkokäytössä. Sisäpallot ovat nahkaa.

Koripalloja on erikokoisia ja kannattaa varmistaa valmentajalta minkä kokoinen pallo kannattaa ostaa milloinkin. Vaikkakin pelipallon koko on määritelty eri ikäisten sarjoihin, niin

joukkueet saattavat pelata vanhempien sarjaa tai joskus valmentajat aloittavat tarkoituksellisesti isommalla pallolla harjoittelun jo hyvissä ajoin.

Koripalloja myydään kaikissa hyvin varustetuissa urheilukaupoissa, mutta ToPoLan yhteistyökumppaneilla Ballzyla ja Korispisteellä on sekä laaja valikoima että koripallotaustaiset myyjät. Myös ToPoLan verkkokaupasta saa ostettua laadukkaita palloja erikoishinnoin.

Tunnetuimmat koripallomerkit ovat Molten, Wilson and Spalding.

Esimerkiksi Moltenilla on kolmen hintakategorian palloja kaikissa koossa. Keskimäinen perusmalli BG4000 (entiseltä nimeltään GFX) on varsin yleisesti junioreiden käyttämä

- [BG4500](#) - premium-malli (GGX:n korvaaja)
- [BG4000](#) - perusmalli (GFX:n korvaaja)
- [BG3800](#) - entry-tason sisäpallomalli, hieman kovemmallalla nahalla, mutta silti erinomainen sisäpallo junioreille.

Wilsonin päämalli on [Wilson Solution](#) jota on käytetty paljon mm. Korisliigan pelipallona. Uusi premium-malli on nimeltään [Wilson Evo Nxt](#).

Tyyppi	Numero	Yleisin käyttö
Lasten tekniikkapallot	koot 1-3	liikuntaleikkikoulut jne.
Minipallo	koko 5	U12 ja nuoremmat
Naisten pallo ('C-pallo')	koko 6	U13-U14 ikäiset tytöt & pojat+ naiset
Miesten pallo	koko 7	U15 ja vanhemmat pojat/miehet

Hanki peliasu

ToPoLan viralliset peliasut voit tilata joukkueenjohtajan tai toimiston kautta (toimisto@topola.fi).

Huomioi, että peliasu säästetään juhlapäivään eli pelipäivään ja sitä ei käytetä harjoituksissa.

Tiedä mistä saa seuratuotteita ja harjoitusasuja

ToPoLan viralliset seuratuotteet ja harjoitusasut toimittaa Ballzy - Ballers Pro Store. Voit tutustua niihin ja muihin seuratuotteisiin nettisivuillamme: [Seuratuotteet | Touhun Pojat Lauttasaari ry \(topola.fi\)](#).

Tarkista koripallokenkien sopivuus

Koripallokengät on hyvä olla erikseen sisä- ja ulkokäyttöä varten. Ulkona käytetyt kengät tuovat hiekkaa hallin parketeille ja muutenkin asfaltti ja betoni kuluttavat hetkessä kengistä pidon pois.

Hyviin koripallokenkiin vihkiytynyt lajin harrastaja, saati sitten kunnon *sneakerhead*, saa toki kulutettua loputtoman määrän rahaa. Kallis kenkä ei aina ole sama asia kuin paras kenkä, joskin hinnan ja laadun korrelaatio on usein merkittävä. Suurimmat ja suosituimmat koriskenkävalmistajat ovat Nike ja Adidas ja joitain mallistoja on myös Under Armourilla ja Peakilla.

Kengän valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota kengän lestiin, painoon, jäykkyyteen ja tietysti oikeaan kokoon. Juniori-malliston koriskengät (yleensä noin kokoon 39 asti) ovat usein hyvä valinta siihen asti kun juniorilla ei ole vielä paljoa painoa. Ne ovat hieman kevytrakenteisempia ja siten niillä on helpompi liikkua. Kuitenkin nuoren pituuden ja painon lähestyessä aikuisten mittoja (yli 170 cm ja/tai yli 60 kg), hänen reisien ja pohkeiden maata vasten työntävä voima kasvaa ja juniori-malliston kengän pitää olla riittävän jäykkä, jotta siitä saa maahan iskettäessä vastetta.

Erityisiä tyttöjen/naisten kokoja kenkävalmistajilla on harvoin, joten vanhemmat tyttöjuniorit, joiden kengänkoko on 38-40 välillä, joutuvat usein valitsemaan juniori-malliston isompien kokojen ja kevytrakenteisten aikuisten mallien pienempien kokojen välillä.

Vastoin yleistä luuloa korkeavartinen kenkä ei suojaa nilkkojen nyrjähdyksiltä yhtään sen enempää kuin matalavartinenkaan kenkä. Koriskenkää ei yleensä sidota niin tiukalle, että nilkkaan saataisiin mitään mekaanista tukea. Jos tukea tarvitaan se tehdään nilkkateippauksella tai erityisillä nilkkatuella.

Nilkoille turvallisin vaihtoehto on pitävä kenkä, jonka lesti tuntuu sivusuunnassa tasapainoiselta. Toisin sanoen, jos askeleen painopiste sattuu osumaan kengän sivureunalle, niin kenkä ei saa silloin turhan helposti 'keikahtaa yli'. Iskua pehmentävät ilmatyynyominaisuudet yleensä ovat kaikissa perushintakategorian ja sitä kallimmiissa kengissä kunnossa.

Kaikista olennaisinta kuitenkin on varmistaa, että kenkä on oikeaa kokoa. Varpailla pitää olla riittävästi tilaa ojentua ponnistuksissa ja suunnanvaihdoksissa.

Junioreiden kengänkoko saattaa kasvaa hurjaa vauhtia ja kenkä joka ostettiin "ihan just äsken" saattaa olla puolessa vuodessa saati sitten vuodessa liian pieni. Juniori ei välttämättä osaa itse tunnistaa kengän ahtautta, vaan asiasta mainitsemisen sijaan kipristää varpaitaan ja oppii vääriä jalan ja nilkan linjauksia.

Mikäli juniori käyttää erikoispohjallisia (kuten FootBalance) kannattaa ostaa kengät, jonka sisäpohja on irroitettava ja korvattavissa pohjallisella.

Vinkki! Mikäli koriskenkien valinta tuntuu salatieteeltä, niin kannattaa asioida koripallon erikoisliikkeessä kuten Ballzyssa tai Korispisteessä. Heidän myyjät ovat koripallon harrastajia ja osaavat varmasti auttaa.

Seuraa kasvavan nuoren jalkojen linjauksia

Ihmisen anatomiaan perehtymätökin saattaa huomata jos joku astuu kävellessään pahasti 'lrintaan' tai askel on poikkeuksellisen sisäänpäin tai ulospäin kääntynyt (nk. akuankka-kävely).

Kasvuvaiheessa juniori jatkuvasti totuttelee vartalonsa alati muuttuviin mittasuhteisiin ja liikkuvathan monet aikuisetkin omintakeisella tavoilla. Ei siis ole yhtä 'oikeaa' liikkumisen mallia. Kuitenkin jos kasvavalla nuorella lantion, lonkan, polven, nilkan ja jalkaterän yhteispeli on pitkään kovin hakusessa, vartalo on altis rasitusvammoilta ja voimaa kerryttävän fysiikkaharjoittelun tekeminen voi olla kivuliasta.

Huonoja linjauksia kannattaa yrittää korjata jo kasvuvaiheessa kohdennetun jumpan ja apuvälineiden avulla.

Kannattaa ensin keskustella valmentajien kanssa. Heillä saattaa olla riittävät perustiedot miten jalan linjauksia voisi alkaa parantamaan. Kuitenkin usein paras tapa on varata tutkimusaika *alaraajafysioterapiaan erikoistuneelta fysioterapeutilta*.

Tällaisia spesialisteja löytyy käytännössä kaikilta lääkäri- ja fysioterapia-asemilta mukaan lukien ToPoLan yhteistyökumppani Urheilu-Mehiläinen (lue esimerkkinä [fysioterapeutti Elina Myllymäen osaamiskuvaus](#)).

Usein jo yhdellä 45-60 minuutin käynnillä (hinta-arvio 80-110 euroa) saadaan kartoitettua juniorin jalkojen linjausten suurimmat ongelmat, opetettua keskeisimmät jumpat ja arvion esimerkiksi tukipohjallisten (kuten FootBalance-pohjalliset) hyödyistä.

Varmista urheilevan nuoren riittävä ravinnonsaanti

Monelle vanhemmalle saattaa tulla yllätyksenä kuinka paljon energiaa tavoitteellisesti harjoitteleva, koulua käyvä ja samanaikaisesti fyysisesti kasvava nuori urheilija tarvitsee. Jo varhaisteinänä kalorien tarve saattaa olla aikuisen tasolla, ellei jopa yli (2000-3000 kcal päivä eli 50-80 kcal/kg/vrk).

Tällöin annoskokoja pitää olla aikuisten annoskokoja, tästä esimerkkinä [Lauri Markkasen Riikka-äidin kertomus 99 lihapullasta kolmelle urheilevalle pojalle](#)). Lisäksi toki ruokailun rytmitys pitää olla mietitty päivärytmin mukaan, erityisesti jos aamuharjoitellaan tai iltaharjoituksiin mennään suoraan koulusta.

Ravintoaiheesta on paljon blogeja ja kirjoituksia, myös paljon vaarallisen harhaanjohtavia. Turvallisinta on lukea Olympiakomitean [Kasva Urheilijaksi -sivustoa](#) sekä Suomen Valmentajat ry asiantuntijoiden [Liikuntaravitsemus -kirjaa](#). Monet juniorijoukkueet Suomessa ovat myös kutsuneet junioriurheiluun erikoistuneita laillistettuja ravintoterapeutteja pitämään luentoja ravintoaiheesta sekä junioreille että heidän vanhemmilleen.

Tiedä miten toimia kun tulee urheiluvammoja

Urheiluvammoja tulee, ne kestävät aikansa ja useimmiten niistä toivutaan entisellään ja joskus vielä hyvän kuntoutuksen kautta entistä ehommaksi.

Vinkkejä vanhemmille:

- Auta lastasi pikaisessa hoitoon pääsemisessä
 - Jos sinulla vanhempana on oman urheilu- tai koulutustaustasi kautta lääketieteellistä tai fysioterapeuttista osaamista, käytä sitä
 - Älä epäroi kysyä neuvoja valmentajilta - monilla heistä on koulutusta ja kokemusta myös tältä alueelta.
 - Suomalaisen terveydenhuoltojärjestelmän taso on korkea. Lähtökohtaisesti sekä julkisella että yksityisellä puolella saa yhtä hyvää hoitoa. Urheilulääkäriasemat kuitenkin usein pystyvät tarjoamaan perusterveydenhuoltoa sujuvamman hoitoketjun, erityisesti jos tarvitaan erikoiskuvauksia (kuten magneettikuvaus) tai kuntouttavaa fysioterapiaa. Lisäksi liikuntalääketieteen lääkärit ja urheiluun erikoistuneet ortopedit ovat tottuneet toimimaan urheilijoiden ja urheilijoiden perheiden kanssa ja osaavat kommunikoida hoito- ja kuntoutusohjeet ymmärrettävästi.
 - ToPoLan yhteiskumppani on Mehiläinen - sieltä saa aina asianmukaista neuvoa. Toki muutkin lääkäriasemat ja vakuutusten apupuhelinnumerot osaavat auttaa
- Auta ja tue lastasi kuntoutuksen aikana kotioloissa.
- Pidä valmentajia ajan tasalla saadusta diagnoosista sekä hoito- ja kuntoutusohjeista.

Vinkki! Varmista, että sekä lapsesi että sinä ymmärrätte lääkärin diagnoosin ja toimintaohjeet. Kysy kuntoutusajan osalta erityisesti "mitä saa tehdä?", "mitä ei saa tehdä?" ja "mitä pitää tehdä?"

Tutustu Koripalloliiton Sudenpolku-materiaaliin

Materiaali löytyy [Susi Campuksen Susi-ohjelma osioista](#)

Kun valmentajat ja muut vanhemmat alkavat puhumaan All-Stars leireistä, urheiluläk kouluista ja vastaavista, kannattaa käydä läpi [Susi-ohjelma](#) materiaali.

Tutustu kirjoituksiin ja videoihin urheilevan lapsen vanhempana olemisesta

Linkkejä löytyy kotisivun Materiaalia vanhemmalle osiosta: [Vanhemmalle | Touhun Pojat Lauttasaari ry \(topola.fi\)](#) .

Tiedä miten toimia jos lapsesi kohtaa häirintää, syrjintää tai epäasiallista kohtelua

Jokainen tapaus on yksilöllinen. Selvitä ensin mahdollisuuksien mukaan huolella faktat siitä mitä on tapahtunut.

Tutustu [Väestöliiton Et ole Yksin -palvelun ohjeisiin vanhemmille](#). Sen jälkeen valitse mitä tasoa (tai tasoja) pitkin sinun pitää asia selvittää ja siihen puuttua. Vaihtoehtoja ovat:

- Suoraan toisen lapsen vanhemmat
- Joukkueen jojo tai valmentaja
- Seuran toiminnanjohtaja
- Seuran hallituksen jäsen tai puheenjohtaja
- [Väestöliiton Etoleyksin -palvelu](#) syrjinnän, häirinnän tai epäasiallisen kohtelun kohteeksi joutuneille ja
- Koripalloliiton etoleyksin@basket.fi yhteyshenkilö
- [SUEK \(Suomen Urheilun Eettisen Keskus\) Ilmo-palvelu](#)
- Lastensuojeluviranomaiset tai Poliisi

Muista viestinnässäsi ratkaisuun tähtäävä kommunikointitapa, luottamuksellisuus ja kaikkien asiassa mukana olevien oikeus oikeusturvaan ja tulla kuulluksi.

Materiaalia aiheesta:

- [Koripalloliiton yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo-ohjeistus](#)
- [Väestöliiton Et ole Yksin -palvelun ohjeet vanhemmille](#)

Jokaisella lapsella on oikeus kunnioittavaan kohteluun ja turvalliseen harrastusympäristöön. Jokaista ristiriitatilannetta selvitetessä on pidettävä etusijalla lapsen etu.