

Urheilijaksi kasvaminen - koulutus 2019

22.10.2019 Raastalan koulu

Daniel Ingman, Niko Kirjonen, Nigel Moore,
Sander Stahl



LePyläisen Urheilijan polku





Aikuisten
maajoukkueet



Nuorten
maajoukkueet

Ulkomaat

Korisliiga

HBA, yliopisto,
1-divisooni

Kilpapolku
U14-U19

Alemmat sarjat

Harrastekoripallo

Harrastepolku
U14-U19

Päävalmentaja

Apuvalmentaja

Valmennus
15-v.

Huipputuomari

Liittotuomari

Erotuomari
16-v.

Toimitsija ja tilastointi
14 ->

Minikoris
U11-U12

Mikrokoris
U7-U10

Vanhempi-lapsikoris
2 – 6 vuotiaat

Koriskoulu

UNIFIED

Kilpapolku (oranssi polku)



- LePyn kilpapolku
 - Valinta tehdään mentäessä U13 ikäluokkaan
 - Tavoite mahdollistaa harrastaminen LePyssä aikuisten 1-divisioonaan asti
- Nuorten maajoukkueet
 - SUSI All Star -valintaleiri
 - Sisääntulomaajoukkue U16 II
- Yläasteikäiselle
 - Urheiluyläkoulut (PHYK), urheilupainotteiset yläkoulut (Urhea), yläkoululeirit (YKL)
- Lukioikäiselle
 - Urheilulukio (Märsky, PHYK), urheilupainotteiset lukiot (Haukilahden lukio)
- Yliopisto / ammattilaisuus
 - Jenkkiyliopistot, Korisliiga, ulkomaat



Harrastepolku (sininen polku)



- LePyn harrastepolku
 - Valinta tehdään mentäessä U13 ikäluokkaan
 - Mahdollistaa harrastamisen aikuisten alempiin sarjoihin asti
- Harrastepolun tavoitteet
 - Mahdollistaa harjoittelun 2-3 kertaa viikossa ja pelit alueen sarjoissa
 - Mahdollisuus päästä kilparyhmään, jos tavoitteet ja halu nousee
 - Tarjota lapsille mahdollisuus harrastaa ja pitää hauskaa
- Mahdollisimman helppo polku siirtyä koripallon toimihenkilöiksi



Toimihenkilöpolku



- Toimitsija ja tilastointi
 - LePy järjestää 14 –vuotiaille junioreille maksuttoman koulutuksen
 - LePyllä oma toimitsijapankki:
<https://www.leppavaaranpyrinto.fi/yhteystiedot/toimitsijat/>
 - Toimitsija- ja tilastointitehtävistä maksetaan yleisesti korvaus
- Valmentajat
 - Vanhempivalmentajat, juniorivalmentajat, oto-valmentajat ja päätoimiset valmentajat
 - Apuvalmentaja – kouluttautuminen – päävalmentaja
 - Vapaaehtoinen - Kerta-/tuntikorvaus - oto/osa-aikainen valmentaja – päätoiminen valmentaja
- Erotuomari
 - LePy ohjaa kaikki 16 –vuotiaat pelaajansa liiton järjestämään ilmaisen erotuomarikoulutukseen
 - Alue-erotuomari – liittoerotuomari – huippuerotuomari
 - Sarjatasosta riippuvainen korvausjärjestelmä



Jussi Männynoksa

Paritehtävä



- Keskustele parin kanssa millaisia ajatuksia LePyn urheilijan polku sinussa herätti?
- Muutama huomio tai nosto mitä saitte parin kanssa?
- Puuttuiko mielestänne jokin asia taulukosta?



LEPY

LePyläisen
huonetaulut



LePyn pelaajan huoneentaulu



Kentän ulkopuolella

- Esimerkillisyys: LePyläinen edustaa aina itsensä ja perheensä lisäksi joukkuettaan, seuraansa sekä maataan.
- Tervehtiminen: LePyläinen tervehtii kentällä tai kentän ulkopuolella aina ensimmäisenä, kun tapaa koripalloperheen jäsenen.
- Pukeutuminen: LePyläinen pukeutuu sään mukaan.
- MyClub: LePyläinen huolehtii, että MyClub on kunnossa.
- Suunnitelmallisuus ja ajankäyttö: LePyläinen suunnittelee päivä-, viikko- ja vuosirytmensä niin, että koulu, koris ja vapaa-aika hoituvat.
 - Poissaoloista hän keskustelee valmentajansa kanssa.
- Terveys: LePyläinen pysyy kipeänä kotona. Loukkaantuneena hän osallistuu harjoituksiin, kuntouttaa itseään valmentajan, lääkärin tai fysioterapeutin ohjeiden mukaisesti.
- Ravinto: LePyläinen kasvava nuori tarvitsee monipuolista ruokaa riittävästi.
- Lepo: LePyläinen tarvitsee vähintään 8 tuntia unta vuorokaudessa.
- Ruutuaika: LePyläinen huolehtii, että vapaa-ajan ruutuaika pysyy maltillisena.



LePyn pelaajan huoneentaulu (kentällä)



- Treenivaatetus on tapahtuman mukainen.
- LePyläinen tulee ajoissa tapahtumiin ja on hoitanut valmistelut hyvissä ajoin ennen tapahtuman alkua (juomapullon täyttö, teippaukset, kengännauhat, yms.)
- Treenissä treenataan, juomatauoilla juodaan.
- Valmentajan puhuessa LePyläinen katsoo ja keskittyy valmentajan antamiin ohjeisiin. Hän kunnioittaa muiden harjoittelua antamalla joukkueovereilleen treenirauhan.
- Treenissä ei istuta, vaan ollaan aina valmiita seuraavaan harjoitteeseen.
- Treenissä pari vaihtuu mahdollisimman useasti, jotta opitaan toimimaan jokaisen joukkuekaverin kanssa.
- Palautumisen nopeuttamiseksi treenien jälkeen on aina loppuverryttely sekä palauttava hedelmä (ryhmäkohtainen).
- Treenien ja pelien jälkeen LePyläinen peseytyy (ryhmäkohtainen).
 - Hygienia on tärkeässä osassa terveenä pysymisessä.
 - Pukuhuonekulttuuri on tärkeä osa joukkueurheilua.
- LePyläinen huolehtii itse omista varusteistaan.
- LePyläinen ei käytä puhelinta harjoitus- tai ottelutapahtumissa.



LePyläisen vanhemman huoneentaulu



- Kunnioitan kaikkia koripallotoimijoita (erotuomareita, valmentajia, omia ja vastustajien pelaajia) ja käyttäydyn asiallisesti heitä kohtaan.
- Suosin kimppekyytejä, kävelyä, pyöräilyä sekä julkisia kulkuneuvoja.
- Kustannan lapsen harrastuksen sekä tuen lasten harrastamista osallistumalla yhteiseen tekemiseen ja talkootöihin mahdollisuuksien mukaan.
- Tunnen vastuuni esimerkkinä olemisesta omille sekä muille ympärillä harrastaville lapsille ja nuorille.
- Takaan päihteettömän ja savuttoman harrastusympäristön lapsille ja nuorille.
- Ymmärrän, että vaikka valmentajan ratkaisu ei itsestä tuntuisi oikealta, niin en kyseenalaista sitä lapsen edessä, vaan keskustelen epäkohdista valmentajan kanssa ymmärtäen samalla, että valmentajan pitää ajatella aina koko joukkuetta ratkaisuja tehdessään.
- Muistan, että minun tärkein tehtävä on olla lapsen vanhempi, ei kotivalmentaja. Jätämme neuvomisen valmentajalle.
- Olen aidosti kiinnostunut lapseni harrastuksesta ja keskustelen lapseni kanssa miten harjoitukset tai pelit ovat menneet. Muista, että koripallossa voi onnistua muussakin asiassa kuin pisteiden valossa.
- Muistan, että paras tulos saavutetaan, kun toimitaan yhteistyössä valmentajan kanssa. Molempien tavoitteena on tarjota lapselle mahdollisuus kasvuun urheilijana kuin ihmisenä, johon kuuluu pettymykset ja onnistumiset.
- Tuen lapseni kasvua urheilijana ohjeistamalla häntä terveisiin elintapoihin ravinnon, levon ja hygienian osalta yhdessä valmentajan ohjeita painottamalla.
- Opetan lapsen kantamaan vastuuta omasta harrastuksestaan opettamalla hänet MyClubin käyttöön sekä sitoutumaan joukkueessa toimimiseen.



LePyläisen valmentajan huoneentaulu



- Tunnen vastuuni lasten kasvattajana ja toimin työssäni yhteistyössä lapsen vanhempien kanssa.
- Valmentajana olen oikeutettu ja velvoitettu kehittämään itseäni jatkuvasti.
- Valmentajana vastaan joukkueeni kausisuunnittelusta ja teen kirjallisen kausisuunnitelman, jonka esittelen vuosittain pelaajille ja heidän vanhemmillensa.
- Järjestän kaikille joukkueeni pelaajille kauden aikana peliaikaa osallistumalla sopivantasaisiin sarjoihin ja turnauksiin.
- Nimeän otteluihin aina sopivan määrän pelaajia, jotta voin taata kaikille kokoonpanoon nimetyille pelaajille peliaikaa kyseisessä ottelussa.
- Suunnittelen harjoitukset kirjallisesti ja tilastoin harjoituksiin osallistuvat pelaajat ja valmentajat MyClubissa.
- Kehitän joukkueeni pelaajia parhaan kykyni mukaan antamalla henkilökohtaista ohjeistusta ja palautetta kaikille joukkueeni pelaajille. Toimintani on kannustavaa ja oikeudenmukaista.
- Harjoituksissa minulla on päälläni urheiluvarustus.
- Ymmärrän vastuuni toimia pelaajien esikuvana käyttäytyen esimerkillisesti niin joukkueen ja seuran tapahtumissa.
- Edistän omalla toiminnallani, että lapsilla ja nuorilla on päihteetön ja savuton ympäristö harrastaa koripalloa.
- Mahdollistan ja tuen monilajisuutta.
- Ymmärrän vanhempien aikatauluhaasteet, joten pyrin ilmoittamaan tulevien otteluiden kokoonpanot mahdollisimman ajoissa.



Ryhmätehtävä



- Tee vieressä olleista henkilöistä noin 4-5 henkilön ryhmät
- Käykää ryhmän kanssa läpi huonetauluja läpi
- Jokainen ryhmä saa nostaa 1-3 asiaa, mistä keskustelitte eniten ryhmän kanssa



Kiusaamisen ennaltaehkäisy ja tunnistaminen



Ryhmätehtävä



Ryhmät:

Ryhmä 1

Hannikainen Ilona
Holopainen Tuomo
Höysniemi Kaarlo
Koste Saija
Nissinen Emma-Juulia

Ryhmä 2

Helander Maija
Hyösniemi Suvi
Lehtilä-Vuorio Eerika
Nissinen Ninni
Ursin Sonja

Ryhmä 3

Hannuksela Saara
Höysniemi Tuija
Lundsten Karl-Erik
Segler Jussi
Veiss Akseli

Ryhmä 4

Hietaranta Seppo
Jõesoo Laura
Lassila Sofia
Quarshie Michael
Vilanen Marika

Ryhmä 5

Mäkelä Tero
Pikkarainen Aini
Rautajuuri Jukka
Siren Juuso
Stepstone Sini

- Valitkaa ryhmästäanne kirjuri ja ajanottaja
- Etsikää ryhmällemme sopiva paikka tehdä tehtävä
- Jokaiseen kysymykseen on aikaa vastata 4 minuuttia

Kysymykset



- Mitä kiusaaminen on?
- Miten tunnistaa kiusaaminen?
- Millä tavoin pystyisimme saamaan tiedon kiusaamisesta aikaisemmin?
- Miten pystyisimme ennaltaehkäisemään kiusaamistapaukset?
- Millä tavoin toimimme kun jotain pelaaja/henkilöä kiusataan?



- Mitä kiusaaminen on?
 - Käyttäytyminen on aggressiivista
 - Osapuolten välillä vallitsee koettu tai todellinen epätasaväkisyys
 - Kiusaava käytös on toistuvaa
 - Kiusaamiseen sisältyy joko henkistä tai fyysistä väkivaltaa, kuten uhkailua, huhujen levittämistä tai ryhmän ulkopuolelle sulkemista
- Miten tunnistaa kiusaaminen?
 - Itsetunnon laskeminen
 - Motivaation laskeminen
 - Poissaolot
 - Käytöksen äkillinen muuttuminen
 - Heikommat välit joukkuekavereihin
 - Harvoin tapahtuu yhden henkilötoimesta



- **Millä tavoin pystyisimme saamaan tiedon kiusaamisesta aikaisemmin?**
 - Luoda ilmapiiri avoimeen keskusteluun
 - Kaikkien tehtävä on rakentaa turvallinen ilmapiiri (valmentajat, taustahenkilöt, vanhemmat ja pelaajat)
 - Erilaiset kyselyt vanhemmille ja pelaajille, jossa voidaan tuoda kiusaaminenkin esille
- **Miten pystyisimme ennaltaehkäisemään kiusaamistapaukset?**
 - Henkilökohtaisia keskusteluja ja vanhempain vartit
 - Rohkaista vanhempia puhumaan asioista valmentajille tai taustahenkilöille välittömästi
 - Keskustella joukkueen kanssa kiusaamisesta ja kertoa mitä se tarkoittaa
 - Joukkueella ja seuralla pitää olla selkeät säännöt ja rajat



- **Millä tavoin toimimme kun jotain pelaaja/henkilöä kiusataan?**
 - Puuttua asiaan ja keskustella osapuolten kanssa ja tarvittaessa kolmannen osapuolen kanssa
 - Keskustellaan vanhempien kanssa (aina kaksi seuran edustajaa mukana)
 - Kasvotusten asioiden hoito, ei hoideta asioita viestein tai sähköpostein
 - Tarvittaessa asia käydään myös joukkueen kanssa läpi
 - Asioiden eteenpäin vieminen

LEPY

KIITOS!

