

LÄTKÄ- PERHEEN PELIKIRJA



**OPAS 5–13 -VUOTIAIDEN
KIEKKOILIJOIDEN VANHEMMILLE**

PARASTA KAIKILLE

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 innokkuutensa ja kykyjensä mukaan, ja toimintaa leimaa hauskuus, ilo ja onnistumisen elämykset.

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. Kumpikin polku, samoin kuin kaikki niiden väliin jäävät polut, on yhtä oikea.

Annetaan siis junnujen valita oma polkunsä itse. Kannustetaan ja tuetaan heitä mahdollisuuksiemme mukaan. Näytetään hyvää esimerkkiä. Ja kunnioitetaan niin peliä kuin sen parissa toimivia.

Tämä opas kannattaa lukaista, olit sitten tuore tai kokenut lätkevanhempi. Toivottavasti se herättää ajatuksia ja saa aikaan mielenkiintoisia keskusteluja muiden lajiin hurahtaneiden kanssa. Antoisia lukuhetkiä!



PALJON MONENLAISTA LIIKETTÄ

Jokainen lapsi tarvitsee vähintään 15 viikkotuntia reipasta liikuntaa. Näin 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: liikkumisen tulee kuormittaa ja kehittää kaikkia lapsen fyysisiä ominaisuuksia ja kehon eri toimintoja. Lisäksi osan liikunnasta on oltava niin rasittavaa, että se nostaa sykettä ja saa lapsen hengästymään ja hikoilemaan.

Laadukas ohjattu harjoittelu on tärkeää. Riittävä määrä ja monipuolisuus edellyttää kuitenkin myös omatoimista harjoittelua sekä tavallista arkiliikuntaa. Pihapelit ja -leikit, koulumatkat ja kerhotoiminta... ne kaikki lasketaan mukaan. Päivän liikuntasaldo voi siis muodostua useista hyvinkin lyhyistä pätkistä.

Mikä tahansa liike kehittää ja tukee oman ykköslajin harjoittelua. Siksi junnujen on hyvä kokeilla kaikenlaista säbästä skeittaukseen ja lumenluonnista liitokiekkogolfiin. Kannusta, osallistu ja kokeile erilaisia asioita lapsesi kanssa – mitä nuorempi junnusi on, sitä suurempi on myös esimerkkisi voima.



YKKÖSLAJIN
LÖYTÄMINEN VOI
VAATIA MONIA Kokeiluja
JA MYÖS LAJINVAIHTOJA.
ANNETAAN LAPSEN TEHDÄ
VALINTANSA ITSE – OMIA
TARPEIDENSA JA
TAVOITTEIDENSA
MUKAAN.

JYRKÄ EI RÄYHÄKULTTUURILLE

Yhteisöllisyys, kunnioitus, hauskuus ja erinomaisuuden tavoittelu. Siinä junnukiekon perimmäiset arvot.

Jääkiekko on joukkuepeli, ja joukkuepelissä harrastetaan, pelataan ja toimitaan yhdessä. Sujuvan yhteistyön avainsana on lajin ja kaikkien sen parissa toimivien kunnioittaminen. Peli on kuin elämä pienoiskoossa – sen kautta voi oppia kunnioittamaan myös elämää.

Tahallinen vahingoittaminen eli väkivalta, pelaajien tai valmentajan arvosteleminen, tuomarin solvaaminen tai turhanpäiväinen machoilu eivät kuulu jääkiekkoon. Aikuisten tulee ottaa vastuu omasta ja lastensa käytöksestä ja vaatia sitä myös muilta. Jääkiekkoliiton Kunnioita peliä -ohjelmalla junnulätkää pyritään viemään entistä turvallisempaan ja hauskempaan suuntaan.

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

PARHAAT
PELAAJAT JA
VALMENTAJAT
EIVÄT SOITA SUUTAAN
VAAN KESKITTYVÄT PELIIN.
SAMA PÄTEE MYÖS
VANHEMPIIN.



POLKU PELAAJAN MUKAAN

Junnut harrastavat jääkiekkoa eri syistä. Yksi haluaa pelailla ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Toinen on astetta kunnianhimoisempi ja kilpailuhenkisempi. Kolmas pyrkii aktiivisesti huipulle. Jokainen on yhtä oikeassa, ja jokaisella tulisi olla oikeus harrastaa jääkiekkoa omista lähtökohdistaan.

Vanhempien on hyvä ymmärtää ja hyväksyä tosiasiat. 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.

8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

20 h / vko
**MONIPUOLISTA
URHEILUA JA
FYYSISESTI
AKTIIVINEN
ELÄMÄNTAPA**
14 h / vko

20 h / vko
**KASVA
URHEILIJAKSI,
KASVA
LIIKKUJAKSI.**
12 h / vko

20 h / vko
HUIPULLE
15 h / vko
KILPAILLEN
10 h / vko
HARRASTAEN

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

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



**ÄLÄ KASAA
JUNNUN HARTEILLE
TURHIA PAINEITA.
TIETOISIA TAVOITTEITA
RYHDYTÄN ASETTAMAAN
TEINI-IÄSSÄ, JA MAHDOLLISEEN
MAAJOUKKUEPUTKEEN
ASTUTAAN VASTA
16-VUOTIAANA.**

SEURATOIMINTA OTTAA JA ANTAA

Yli puolet suomalaislapsista on mukana urheiluseuroissa. Vaikka vain murto-osasta sukeutuu huippu-urheilijoita, seuratoiminnalla riittää tarjottavaa jokaiselle.

Lapsi saa lajiharjoittelun lisäksi kavereita, turvallisia aikuiskontakteja, empatia- ja ryhmäytötaitoja sekä hyvän pohjan aikuisuudessa tapahtuvalle harrastamiselle.

Vanhemmille 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, elämänmittaisia ystävyssuhteita.

Suomalainen urheilu perustuu vapaaehtoisuuteen: seuratoiminta ei ole mahdollista ilman vanhempien apua. Osa vanhemmista heittäytyy mukaan isommin, osa maltillisemmin; jokaiselle löytyy luonteva rooli ja paikka. Mitä isompi joukko talkoissa on mukana, sen pienempi kuorma yksittäisen talkoolaisen harteille jää.

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. Tällaiseen ajatusmaailmaan ja toimintatapaan on sitoutunut seurojen parhaimmisto, ns. Sinettiseurat. Niiden yhteystiedot löytyvät Suomen Jääkiekkoliiton nettisivuilta: www.finhockey.fi.



**SEURA EI OLE YRITYS
ETKÄ SINÄ ASIAKAS.
ÄLÄ SIIS SUHTAUDU
VASTUUNKANTAJIIN
KUIN HUONO ISÄNTÄ
PALVELUSVÄKEENSÄ.**

MAHDOLLISTA JA INNOSTA!

Junnukiekkoilijan tärkeimpiä tukijoita olemme me vanhemmat. Se, miten hän harrastuksensa kokee ja millaiseksi hänen itsetuntonsa rakentuu, on hyvin pitkälti meidän vallassamme. 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.

VANHEMPIEN
ROOLIN KITEYTTÄÄ
OSUVASTI NS. KOLMEN
KOON PERIAATE:
KANNUSTA, KUSKAA
JA KASVATA!



KOKONAIS- VALTAINEN PAKETTI

Tavoitteellisen urheilun harrastaminen on kokonaisvaltainen paketti ja koko perheen yhteinen projekti. Siihen kuuluvat liikkuminen 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 kiisselit – eivät sokeri-, suola- tai rasvapitoiset snacksit.

Lepoa tarvitaan kasvamiseen, jaksamiseen ja oppimiseen sekä kehittymiseen. Alakouluikäinen urheilija tarvitsee unta noin yhdeksän tuntia yössä. Myös päiväunet ja kiireettömät hengähdys hetket saattavat olla tarpeen. Väsyneenä ei opi koulussa eikä jaksu urheilla!

**JOS LAPSI
TAI NUORI MENE
VIIKONLOPPUNA NUKKUMAAN
NELJÄ TUNTIA ARKEA MYÖHEMMIN,
SE TARKOITTAÄ KÄYTÄNNÖSSÄ
SIIRTUMISTÄ TOISELLE
AIKAVYÖHYKKEELLE.
KUKA JAKSAA TREENATA JA
HOITAA KOULUN JATKUVASSA
JET LAGISSA?**





Suomen Jääkiekkoliitto ry.

Veturitie 13 H

00240 Helsinki

Puhelin 010 227 0200

www.leijonat.fi

www.finhockey.fi

www.leijonanpolku.fi

www.kunnioitapelia.fi

