

Tapiolan Voimistelijat

# Vanhempaininfo

KE 21.8.2019

**Perheen rooli kilpaurheilussa**

**Kuljeta**

**Kustanna**

**Kannusta**

**Arjen valinnat ovat perheen vastuulla**

UNI

RAVINTO

LIIKUNNALLINEN ARKI

TUNTEIDEN KÄSITTELY

# Sairastumiset, loukkaantumiset

Urheiluvammat voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan:

1. **Äkilliset tapaturmat** – nopea kudoksen vaurioituminen. Äkilliseksi tapaturmaksi luokitellaan nivelsidevammat, lihasvammat ja murtumat.
2. **Rasitusvammat** – kudosten mikroauriot, jotka syntyvät liiallisesta ja yksipuolisesta kuormituksesta sekä liian lyhyestä palautumisajasta. Rasitusvammoja ovat muun muassa penikkatauti, rasitusmurtumat ja osa selkävaivoista.

Sairaana katsomaan harjoituksia?

# Sitoutuminen urheiluseuraan & joukkueurheiluun

- Joukkueessa samat pelisäännöt kaikilla
  - Joukkueen pelisäännöt
  - Vanhempien pelisäännöt
- Sitoutuminen joukkueen aikatauluihin ja lomiin
- Avoin keskustelu valmentajan kanssa
- Seuratoiminta & talkootapahtumat

# Kommunikointia helpottaa ymmärrys:

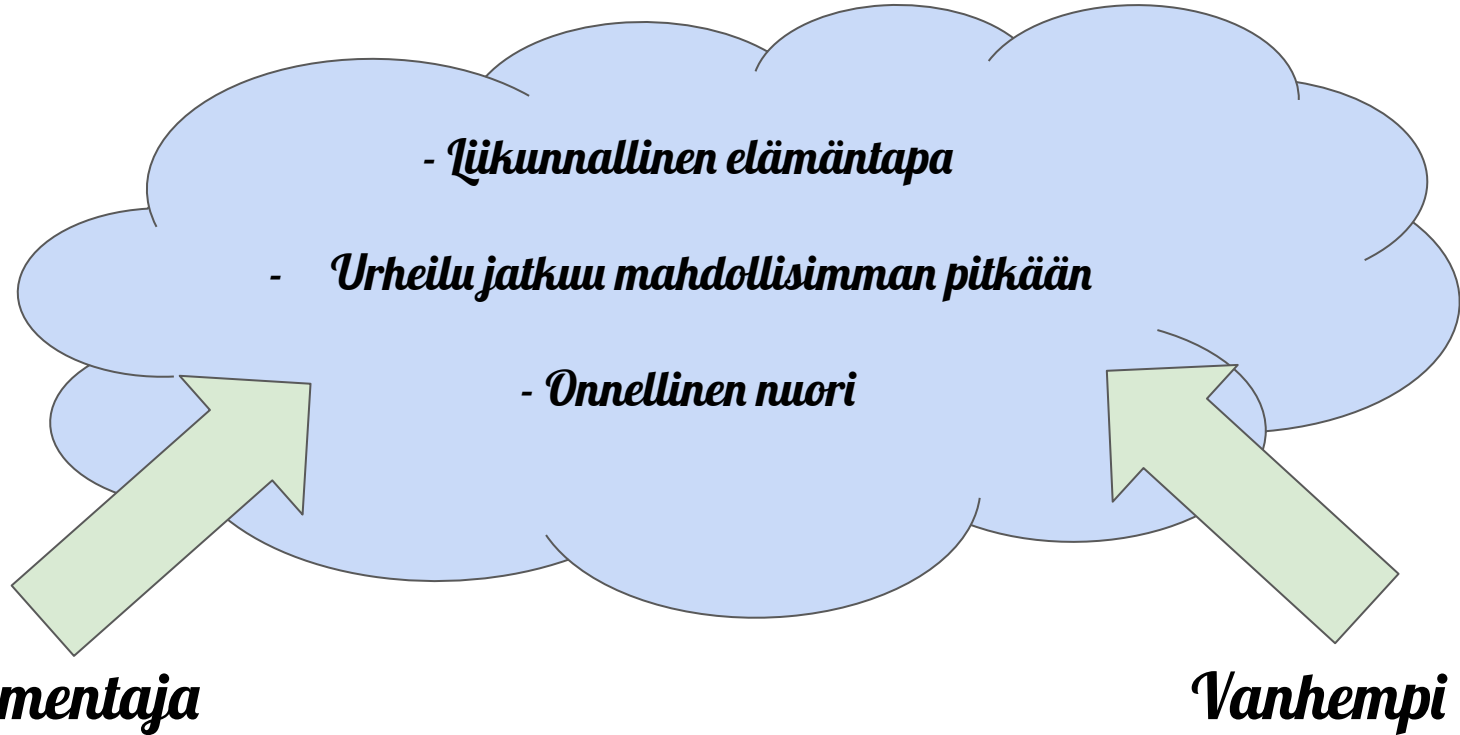
## *Valmentaja*

- Lähestyy aihetta ensisijaisesti joukkueen näkökulmasta
- On lajinsa asiantuntija
- Lajin käytänteet ovat itsestäänselvyys
- Näkee lasta 1-5krt viikossa

## *Vanhempi*

- Lähestyy aihetta ensisijaisesti tyttären näkökulmasta
- Tuntee lapsensa
- Lajin käytänteet eivät välttämättä ole tuttuja
- Elää lapsen kanssa

# **Vanhempien & valmentajan yhteinen tavoite**



*Mitä seuratoiminta  
antaa perheelle?*

# Ongelmia?

1. Tyttären harjoitukset alkavat klo 15:00, pääsen töistä klo 17, mitä teen?
2. Haaveilemme perheen lomamatkasta hiihtolomalle, joukkueen nimenhuudossa ei ole merkittyjä tapahtumia vielä sinne asti. Mitä teen?
3. Tyttö valittaa toistuvasti iltaisin kipeää polvea, mitä teen?
4. Tyttären koulu loppuu 20min ennen harjoitusten alkua, eikä kerkeä kotiin syömään, mitä teemme?
5. Tytär tulee harjoituksista vähän allapäin kotiin, eikä suostu kertomaan mitä harjoituksissa on tapahtunut, mitä teen?