



KURIKAN RYHTI

**OPAS
JÄÄKIEKKOPERHEILLE**



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Tämä opas kannattaa lukea, olitpa sitten tuore tai kokenut lätkävanhempi

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!

Jokainen pelaaja saa tukea kehittymiseensä innokkuutensa ja kykyjensä mukaan ja toimintaa leimaa hauskuus, ilo ja onnistumisen elämykset.

Jääkiekko kuuluu kaikille. Pieni osa saa lätkästä ammatin ja pääsee pelaamaan esimerkiksi kansallisella tai kansainvälisellä huipulla.

Ylivoimaiselle enemmistölle laji tarjoaa elämänmittaisen mahdollisuuden liikkua ja viettää aikaa hyvien ystävien kanssa.

Annetaan junnujen valita oma polkunsä itse. Kannustetaan ja tuetaan heitä mahdollisuuksiemme mukaan.

Näytetään hyvää esimerkkiä sekä kunnioitetaan niin peliä kuin sen parissa toimivia.



SEURATOIMINTA OTTAA JA ANTAA

- Yli puolet suomalaislapsista on mukana urheiluseuroissa. Vaikka vain murto-osasta tulee huippu-urheilijoita, seuratoiminnalla riittää tarjottavaa jokaiselle.
- Lapsi saa lajiharjoittelun lisäksi kavereita, turvallisia aikuiskontakteja, empatia- ja ryhmätyötaitoja 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 ja yhteisen tekemisen myötä solmitaan elämänmittaisia ystävyyssuhteita.
- Suomalainen urheilu perustuu vapaaehtoisuuteen: seuratoiminta ei ole mahdollista ilman vanhempien apua.
- Osa vanhemmista heittäytyy mukaan isommin, osa maltillisemmin; jokaiselle löytyy rooli ja paikka. Mitä isompi joukko toiminnassa 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 joukkueen pelisäännöt.



Miten liitytään joukkueeseen...

Kurikan Ryhdin jääkiekkoujoukkueisiin on mahdollista liittyä aina vuodenajasta riippumatta.

Toimintaan on helppo tulla mukaan joko kiekkokoulun kautta tai suoraan joukkueisiin. Ota rohkeasti yhteyttä joukkueiden toimihenkilöihin tai seuran valmennuspäällikköön ja kysy lisää!

Tavoitteena on siirtyä oman ikäluokan joukkueisiin, mutta nuorempiinkin voi tarvittaessa liittyä. Joukkueiden ikäluokat on nimetty seuraavasti: U9, U10, U11...U19. Esimerkiksi U9 tarkoittaa alle 9-vuotiaita lapsia. Tytöt voivat pelata missä tahansa ikäluokassa. Valmennuspäällikkö arvioi niin tyttöjen kuin poikienkin osalta, missä ikäluokissa uuden harrastajan on järkevää pelata, ja ohjaa sen jälkeen lapsen sopivaan joukkueeseen.

Kurikan Ryhdin nettisivuilta löydät jokaisen joukkueen yhteystiedot. Valmennuspäällikkö opastaa ja neuvoa oikean joukkueen löytymisessä.

Joukkueeseen ja toimintaan liittymiseen kuuluu myös seuran Jopox-järjestelmään rekisteröityminen. Kurikan Ryhdin pelaaja- ja jäsenrekisteri toimii Jopoxissa ja seura on vakuuttanut kaikki Jopoxiin kirjatut junioripelaajat.

Lisäksi Kurikan Ryhdin internet-sivut ja osa tiedotuksesta pohjautuvat Jopoxiin.



JOUKKUEIDEN TOIMIHENKILÖT

JOUKKUEENJOHTAJA(t)

Toimii joukkueessa asioiden organisoijana yhdessä vastuvalmentajan kanssa. Tärkeimpinä tehtävinä ovat tiedottaminen, toiminnan organisoiminen (esimerkiksi ottelutapahtumien järjestelyt) ja yhteyshenkilönä toimiminen niin seuran sisällä kuin seuran ulkopuolelle joukkuetta koskevissa asioissa.

VASTUUVALMENTAJA

Suunnittelee, organisoii ja vastaa joukkueen urheilullisesta toiminnasta yhdessä valmennustiiminsä kanssa, ja on tiiviissä yhteydenpidossa seuran urheiluasioista vastaavan valmennuspäällikön kanssa.

Toimii joukkueen vastuullisena henkilönä yhdessä joukkueenjohtajan kanssa.

VALMENTAJAT

Joukkueella voi olla useita valmentajia. Vastuvalmentaja ja muut valmentajat muodostavat yhdessä valmennustiimin ja ovat isossa roolissa niin jäällä kuin muussakin harjoittelussa. Valmentajat osallistuvat harjoittelun suunnitteluun, peluuttamiseen sekä kaikkeen joukkueen toimintaan.

HUOLTAJAT

Huoltajan tehtäviin kuuluvat muun muassa joukkueen luistinten teroitus, juomapullojen huolehtiminen harjoituksissa ja peleissä, harjoitus- ja pelipaidat, pienet varustekorjaukset sekä joukkueen auttaminen monissa tilanteissa.

RAHASTONHOITAJA

Huolehtii joukkueen raha-asioista ja seuraa maksuliikennettä sekä maksaa joukkueelle osoitetut laskut joukkueen tililtä.

KIOSKIVASTAAVA ja/tai JÄÄNHOITOVASTAAVA

Jakaa joukkueen sisällä kioski- ja jäänhoitovuorot.

Valmentajavalinnoista päättää valmennuspäällikkö. Muista henkilövalinnoista päättää joukkueen vanhempainkokous.



NÄIHIN ARVOIHIN SEURAMME TOIMINTA PERUSTUU:

- **KUNNIOITUS**

Kunnioitamme kaikkia lajin parissa toimivia ihmisiä.

- **AVOIMUUS**

Toimintamme on kaikin tavoin avointa ja oikeudenmukaista sekä kohtelemme kaikkia tasa-arvoisesti.

- **LAADUKASTOIMINTA**

Toimintamme on joka tasolla suunnitelmallista ja laadukasta sekä toimijoitamme koulutetaan säännöllisesti.

- **HAUSKUUS**

On tärkeää, että toiminta on joka tasolla hauskaa ja siihen on aina mukava tulla.

- **YHTEISÖLLISYYS**

Yhdessä tekeminen ja kokeminen. "Tämä on meidän kaikkien yhteinen juttu".

MAHDOLLISTA JA INNOSTA!

Vanhempien rooli kiteytyy "neljän koon" periaatteeseen: Kannusta, Kasvata, Kuljeta ja Kustanna

Junnukiekkoilijan tärkeimpiä tukijoita olemme me vanhemmat. Se, miten lapsi 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.

Lapsi ansaitsee vanhempiensa vankkumattoman tuen, kannustuksen ja hyväksynnän onnistumisten tai epäonnistumisten määrästä riippumatta.

Keskitytään siis myönteisiin asioihin. Sitoudutaan yhteisiin sopimuksiin, käydään rakentavaa keskustelua valmentajan ja joukkueenjohtajien kanssa sekä osallistutaan toimintaan mahdollisuuksiemme mukaan.

Pidetään arvostelut, kyseenalaistukset ja muut aikuisten asiat poissa lasten korvista.

Seura ei ole yritys etkä sinä asiakas, vaan me kaikki olemme mukana toteuttamassa lasten harrastusta.

Näytetään hyvää esimerkkiä, oli kyse sitten käyttäytymisestä tai urheilullisista elämäntavoista.



MITÄ URHEILEVA LAPSI ODOTTAA VANHEMMILTAAN?

- Ethän anna minulle teknisiä tai taktisia neuvoja silloin, kun peli tai harjoitukset on käynnissä? Se sotkee peliäni.
- Ethän vihastu minulle tai arvostele minua, vaikka häviäisimme tai tekisinkin virheitä?
- Ethän laita liian suurta painoarvoa sille, voitimmeko vai hävisimmekö? MM-kisat eivät ole vielä huomenna. En jaksakaan niihin saakka, jos painostat minua koko ajan.
- Kehu minua silloin, kun olen oppinut jotain uutta tai taistellut ja yrittänyt loppuun saakka.
- Kun annat minulle palautetta pelin tai harjoituksen jälkeen, keskity siihen, miten asennoiduin tekemiseen ja millainen oli taistelutahtoni. On oikein, että sinulla on näiden suhteen odotuksia.
- Voit antaa minulle käytännön asioihin liittyviä ohjeita: mitä ja milloin minun tulee syödä ja juoda, milloin on aika aloittaa verryttely, miten huolehdin hyvästä ja riittävästä nukkumisesta jne.
- Ethän jankuta tai nalkuta minulle? Anna minulle käytännöllisiä ohjeita. Jos en kuuntele tai tottele sinua, anna minun tehdä virheeni ja oppia niistä ilman, että väheksyt minua.
- Anna minun hoitaa urheiluun liittyvät asiat itse tai yhdessä valmentajani kanssa. Haluan oppia itsenäiseksi.
- Haluan oppia toimimaan urheilijana.
- Kannusta minua säännöllisesti. Silloin tiedän, että välität minusta ja urheilemisestäni.
- Lohduta minua, jos olen surullinen. Kestä minua, jos olen vihainen. Naura kanssani silloin, kun olen iloinen.
- Käyttäydy arvokkaasti silloin, kun olet tekemisissä urheilussani mukana olevien kanssa: tuomarit, toimitsijat, toimihenkilöt, vastustajat, muiden lasten vanhemmat, ohjaajat, valmentajat... minä myös.
- Auta kaikkia mukana olevia viihtymään yhdessä urheilun parissa. He ovat minun ystäviäni. Minä pidän heistä ja omasta urheilemisestäni. Kun olemme ystävällisiä toisillemme, pääsemme pitkälle.
- Voin nähdä sinusta ja kasvojesi ilmeestä, oletko pettynyt, turhautunut tai vihainen. Huomaan myös sen, jos riitelet tai kinastelet muiden kanssa silloin, kun pelaan tai kilpaillen. Ei sillä ole mitään väliä, mitä sanot minulle, jos eleilläsi ja ilmeilläsi näytät toista.
- Anna minun olla vielä lapsi ja tehdä myös ikäisilleni tarkoitettuja asioita ja leikkejä.
- Jos autat minua ja muita nauttimaan urheilusta, me ehkä jaksamme seuraaviin MM-kisoihin saakka....



KOKONAISVALTAINEN PAKETTI

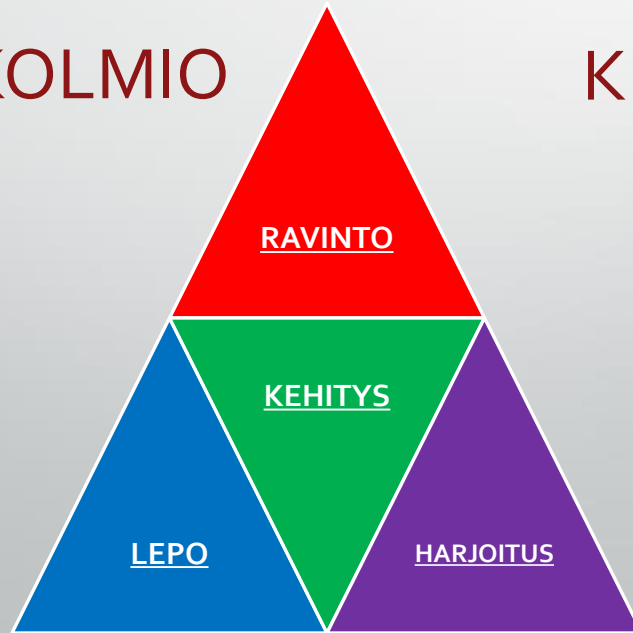
Tavoitteellisen urheilun harrastaminen on kokonaisvaltainen paketti ja koko perheen yhteinen projekti. Siihen kuuluvat paitsi liikkuminen ja harjoittelu, myös monipuolinen ravinto, riittävä uni, tunnollinen opiskelu ja kivat kaverit.

Tämä edellyttää hyvää keskusteluyhteyttä sekä valmentajien että opettajien kanssa. Urheilevan lapsen tulisi syödä 5–7 kertaa päivässä. Pääaterioita ovat aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala. 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. Runsaasti sokeria, suolaa tai rasvaa sisältävät snacksit eivät ole hyvä välipala.

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

KEHITYSKOLMIO



KEHITTYMINEN

