

TERVEYDEN EDISTÄMINEN SEURATOIMINNASSA

Terveiden edistäminen osana pelisääntökeskusteluista

GrIFK jalkapallo

Arto Tuohisto-Kokko

Sisällys

1. TERVEYDEN EDISTÄMINEN OSA SEURATOIMINTAA.....	3
2. KASVUIKÄISEN URHEILUSSA HUOMIOITAVAA.....	3
2.1 Liikunnan määrä	3
2.2 Herkkyyskaudet	5
2.2.1 Perustan luominen: tytöt ja pojat 6–10-vuotiaat	5
2.2.2 Harjoitteluun opettelu: pojat 10–14-v. ja tytöt 10–13-v.	5
2.2.3 Kilpailemisen opettelu: pojat 14–18-v. ja tytöt 13–17-v.	6
2.2.4 Voittamiseen opettelu: pojat 18-v. ja tytöt 17-v. ja vanhemmat	6
2.3 Ravitsemuksessa, terveydenhuollossa ja ympäristössä huomioitavaa	6
3. PELISÄÄNTÖKESKUSTELUT JALKAPALLOSSA	7
3.1 Vuoden 2010 teemana lasten ja nuorten kokonaisliikunnan määrä	7
3.2. Ohjeistus Pelisääntökeskusteluista ja Pelisääntöjen laatimisesta	10
3.3 Pelisääntösopimukset:	11
3.3.1 Pelaajien ja joukkueenjohdon pelisäännöt	11
3.3.2 Vanhempien ja joukkueenjohdon pelisäännöt	12
4. TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN GRIFK:SSA	13
4.1 GrIFK jalkapallon visio ja arvot	13
4.2 Pelisääntökeskustelut GrIFK jalkapallossa	13
4.3 Pelaajakohtaiset pelisäännöt	14
5. TERVEYDEN EDISTÄMINEN TEEMAT PELISÄÄNTÖKESKUSTELUISSA IKÄLUOKITTAIN.....	17
5.1 Hygienia – aloittavat ikäluokat F5-7-vuotiaat	17
5.2 Ravinto – F5-8-vuotiaat.....	17
5.3 Liikunta ja ulkoilu – F8-9-vuotiaat	18
5.4 Lepo – F9-10-vuotiaat.....	19
5.5 Hygienia – F/E -ikäluokat (10-11-vuotiaat).....	19
5.6 Kiusaaminen, päihteet, tupakka, lastensuojelullinen huoli.....	19
6. TERVEYDEN EDISTÄMISEN SUUNNITELMAT GRIFK:SSA IKÄLUOKITTAIN.....	22
6.1 F5-F7 - juniorit.....	22
6.2 F8 – E11 – juniorit.....	23
6.3 Nuoremmat D12-juniorit.....	23
6.4 Vanhemmat D13-juniorit	24
6.5 C14 – juniorit.....	24
6.6 C – A-juniorit	24

7. PELAAJIEN TESTAAMINEN JA HERKKYYSKAUDET	24
LIITTEET	26
ENNAKKOKYSELY LASTEN VANHEMMILLE PELISÄÄNTÖKESKUSTELUJA VARTEN	26

1.TERVEYDEN EDISTÄMINEN OSA SEURATOIMINTAA

GrIFK jalkapallon juniorivalmennusta ja toimintaa pyritään yhtenäistämään eri ikäluokissa lasten kasvaessa ja kehittyessä jalkapalloharrastuksen parissa. Kaikkien joukkueiden valmentajat ja joukkueenjohtajat pitää tietää miten ikäluokan pitää toimia pitkällä tähtäimellä.

On hyvä tietää jo etukäteen mitä on tulossa lähivuosina ja mitkä ovat eri ikävuosien vaatimukset ja tavoitteet. Missä voidaan olla esim. 5-10 vuoden päästä jos suunnitelmia lähdetään alusta alkaen suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti toteuttamaan. Seura hyväksyy ikäluokakohtaiset suunnitelmat ja tavoitteet ja auttaa tavoitteiden toteuttamisessa.

GrIFK:n jalkapallon valmennuslinjassa on huomioitu taidolliset ja toiminnalliset painopisteet eri ikävuosina SPL:n nuorisolinjan mukaisesti. Kaiken perustana on hyvin suunniteltu ja toteutettu harjoittelu, suunnitelmallisuus ja pitkäjänteisyys. Koulutetut valmentajat ovat seuralle suuri voimavara. Valmentajien pitää tietää mitä tehdään missäkin ikäluokassa; herkkyysskaudet, perustekniikka, pelitaito ja pelikäsitys.

Lisäksi seuran ikäluokkien toiminnassa pitää huomioida myös terveys- ja hyvinvointinäkökulma: lapsia ja vanhempia opastetaan terveisiin elämäntapoihin. Pelaajia ohjataan liikunnallisiin elämäntapoihin ikäluokittain toiminnan kautta. Eri ikäkausina nostetaan pelisääntökeskusteluissa esiin hygieniasta huolehtiminen, ravintotottumukset, seuratoiminnan ulkopuolinen liikunta ja riittävä lepo. Toiminta on päihtetöntä ja savutonta lasten nähdessä. Olosuhteiden turvallisuuteen kiinnitetään huomiota. Turnauksissa ja peli-illoissa käsillä on ensiapuvälineet turnauksia varten tehdään ja tehdään ensiapu- ja turvallisuussuunnitelma.

Pelisääntökeskusteluissa sovitaan yhteiset pelisäännöt. Tavoitteena on, että jokainen pelaaja ja vanhempi osallistuu pelisääntöjen laatimiseen ja asiaan paneudutaan huolella. Pelisääntöihin on hyvä palata kauden aikana mahdollisten ongelmatilanteiden yhteydessä ja katsoa mitä yhdessä sovittiinkaan esimerkiksi peluuttamisesta tai kielenkäytöstä kentän laidalla. Yhdessä asioista keskustelemalla ja sopimalla on tavoitteena löytää yhteinen toimintalinja, johon lasten vanhemmat ja ryhmän/ joukkueen vastuuhenkilöt ovat sitoutuneet.

(Lähde:GrIFK jalkapallo seuratoiminnan käsikirja)

2.KASVUIKÄISEN URHEILUSSA HUOMIOITAVAA

2.1 Liikunnan määrä

Nuori Suomi ry:n mukainen suositus lapsille on liikuntaa kaksi tuntia päivässä eli 14 tuntia viikossa. Lajinomaisen ja muun liikunnan kokonaismäärälle on päivittäin tunnin verran intensiteetiltään vaihtelevaa liikkumista koulupäivän aikana ja noin tunnin muuna aikana. Osan liikkumisesta tulee olla selvästi hengästyttävää. Viikon liikuntamäärässä ohjatulla lajiharjoittelulla on pieni, mutta laadullisesti tärkeä ja muuhun liikkumiseen innostava osansa. Jalkapallossa aktiivisimmilla pelaajilla on harjoituksia noin 2-4 krt/vko. Otteluiden osuus

vaihtelee hieman eri vuodenaikoina, mutta ne on pohdittava erillisenä osana joukkueen vuosisuunnitelmaa.

Lajia kevyemmin harrastavilla pelaajilla on ohjattuja harjoituksia vaihtelevasti eri vuodenaikoina, noin 1–2 krt/vko. Toiminnan sisältöön pelaajat vaikuttavat itse erittäin paljon. Harrasteryhmienkin toiminnassa kilpailullisilla peleillä muita vastaan on suuri motivoiva merkitys. On lisäksi tärkeää saada järjestymään yhteisiä pelitapahtumia muita samantasoisia harrasteryhmiä vastaan. Myös harrasteryhmissä tulee pyrkiä säännöllisyyteen, jotta saavutetaan harrastuksen kuntoa kohottava ja ylläpitävä vaikutus.

Yleensä liikunnan määrässä muu liikunta -osiossa huomioidaan omalla ajalla tapahtuva harjoittelu ja liikunta sekä muut liikuntaharrastukset, koululiikunta ja yleinen hyötyliikunta. Muun liikunnan määrässä lajiharjoittelun osuus kasvaa iän mukaan.

Polttava kysymys onkin se, että liikkuvatko meidän lapsemme riittävästi? Liikunnan kokonaismäärä terveyden kannalta olisi 14 tuntia viikossa (7-vuotiaat) ja 7 tuntia viikossa (18-vuotiaat). Huipulle päästäkseen liikunnan määrä on vähintään 18 tuntia viikossa. Alle 11-vuotiailla 1/4 harjoittelua ja 3/4 liikkumista, 12-15-vuotiaille 1/2 harjoittelua ja 1/2 liikkumista ja 16-19-vuotiailla 3/4 harjoittelua ja 1/4 liikkumista. (SPL pelisäännöt).

Urheilevan lapsen ja nuoren liikkumis- ja harjoittelumäärä viikossa



2.2 Herkkyyskaudet

Herkkyyskaudeksi sanotaan ajanjaksoa, jolloin nuoren pelaajan oppimis- ja omaksumiskyky on tietyn tiedon, taidon tai kyvyn oppimisen kannalta parasta aikaa. Mikäli tietyn herkkyyskauden aikana ei tapahdu sille suotuisinta harjoittelua, on haluttua harjoitustulosta vaikea tai lähes mahdoton saavuttaa jälkikäteen. Herkkyyskaudet ovat myös riippuvaisia toisistaan. Yhden vaiheen käyttämättä jättäminen tai riittävä hyödyntäminen saattaa heijastua negatiivisesti seuraavaan kehitysvaiheeseen. Siksi herkkyyskausien mukainen harjoittelu tulisi aloittaa jo hyvin nuorena ja jatkaa sitä suunnitelmallisesti ja systemaattisesti niin pitkään kuin mahdollista. (Lähde: Kempainen 1998, 23 – 24.)

Jalkapallo on myöhäistä lajierikoistumista vaativa laji, jossa tulee painottaa yleistä liikunnallista ja teknis-taktista perustan luomista harrastuksen alkuvaiheissa. Jalkapallo sijoittuu jalojen pelattavana taitolajina aikaisen ja myöhäisen erikoistumisen mallin välimaastoon. Käytännössä se merkitsee sitä, että lajinomaisia taitoja tulee harjoitella jo perusliikuntataitojen oppimisen yhteydessä liikunnallisen perustan luomisen vaiheessa. Seuraavassa on kuvattuna pitkäjänteisen pelaajakoulutuksemme eri vaiheet ja sisällöt. Ikäluokat ovat suuntaa antavia, ja aina on huomioitava suuret yksilölliset erot pelaajien välillä! Saman ikäluokan yksilöiden väliset biologiset kehityserot saattavat olla jopa 3–4 vuotta (jalkapallon Nuorisotoimintalinja 2008)

2.2.1 Perustan luominen: tytöt ja pojat 6–10-vuotiaat

Ensimmäinen ja tärkein jalkapallon suunnitelmallisen pelaajakoulutuksen ikävaihe on 6–10-vuotiaat tytöt ja pojat. Tätä ikävaihetta kutsutaan perustan luomisen vaiheeksi. Lapsi tutustuu lajiin ja kaiken mentyä suunnitellusti myös ihastuu toimintaan. Useissa seuroissa 6–8-vuotiailla toiminta on monipuolista futisleikkis- tai temppukoulutoimintaa, jossa jalkapallon lajitaidoilla on sopiva rooli. Koska jalkapallo on jaloilla pelattava vaativa taitolaji, tulee jalkapalloa sisällyttää leikkeihin ja tehtäväratoihin jo 6-8-vuotiaiden toiminnassa. Joillakin seuroilla on myös yhteistyötä esim. judon ja erilaisten voimisteluseurojen osaajien kanssa. Tämä yhteistyö täydentää erityisen hyvin jalkapallosta lajina puuttuvia liikunnan osa-alueita.

Lajipainotteisempi ympärivuotinen toiminta alkaa usein noin 9-vuotiaana. Aikaisempi vahvasti lajipainotteinen toiminta ei ole järkevää, sillä oikaiseminen motoristen perustaitojen monipuolisessa opettelussa aiheuttaa vaikeuksia lajitaitojen oppimisessa myöhemmin. Niitä puutteita ei voi jälkeempään korjata. (jalkapallon Nuorisotoimintalinja 2008)

2.2.2 Harjoitteluun opettelu: pojat 10–14-v. ja tytöt 10–13-v.

Tyttöjen ja poikien fysiologisessa kehityksessä on merkittäviä eroja. Ne korostuvat murrosikää lähestyttäessä. Tyttöjen kehitys kulkee keskimäärin lähes 2 vuotta poikia edellä. Sen vuoksi pelaajakoulutuksessa on sukupuolten välisiä eroja.

Pelien ja pienpelien osuuden tulee olla noin 40% toiminnasta. Noin 40% ohjatusta harjoittelusta keskittyy lajitekniikoiden opetteluun ja niiden pelinomaiseen käyttöön. Omalla ajalla lajitaitoharjoittelua tehdään mahdollisimman pelinomaisesti yksin (esim. syöttö- ja laukaisuseinät) ja yhdessä parin kanssa. Fyysistä oheisharjoittelua tehdään paljon omalla keholla ja osassa pallo on mukana. Suositeltava harjoitusaika alku- ja loppuosioineen on 60–90 minuuttia sopiviin osioihin rytmitettyinä.

Opetellaan harjoittelemaan ja opetellaan huolellisesti lajin perustaitoja, ohjataan tiettyjen tuki- ja täydennyslajien valintaan, opetellaan teknis-taktisten perusasioiden lisäksi alkuverryttely, jäähdyttely, ravintoasioiden perusteet, palautumisen vaiheet ja toimenpiteet, keskittymisen ja mielikuvaharjoittelun alkeet sekä kilpailusuoritukseen tähtäävät ennakkovalmistautumiset.

Kilpailun aikana pelaajat pelaavat voittaakseen ja tekevät parhaansa, mutta päähuomio on perusasioiden opettelussa. Kilpailun ja harjoittelun suhde on tärkeä, sillä liika kilpailu aiheuttaa arvokkaan harjoitusajan vähenemistä ja taas liian vähäinen kilpailu ei mahdollista

harjoiteltavien teknisten, pelikäsityksellisten, fyysisten ja henkisten asioiden harjoittelua haasteellisissa tilanteissa kilpailun aikana: ~ 75% harjoittelua ja ~ 25% kilpailua on suositus tähän vaiheeseen. Tässä vaiheessa pelaaja harjoittelee myös kilpailullisissa tilanteissa päivittäisissä harjoituksissa, peleissä ja leikeissä. Yhtä peliä kohti on noin 3 joukkueharjoitusta.

2.2.3 Kilpailemisen opettelu: pojat 14–18-v. ja tytöt 13–17-v.

Tämä vaihe tulee kyseeseen, kun edellisen harjoitteluun opetteluun vaiheen tavoitteet on saavutettu. Harjoituksissa pelien osuus toiminnasta on noin 25%. Joukkuetaktisia harjoituksia, joissa harjoitellaan ottelutaktiikkaan liittyviä osa- ja kokojoukkueasioita, tulee joukkueen harjoitteluun mukaan noin 15%. Pelipaikkakohtainen ja yksilöllisten vahvuuksien hiomiseen liittyvä harjoittelu sekä perustaitojen harjoittelu ovat yhdessä noin 40% kokonaisuudesta. Fyysistä oheisharjoittelua tehdään aiempaa intensiivisemmin ja monipuolisemmin.

Suosittelava harjoitusaika alku- ja loppuosioineen on 75´–120´minuuttia sopiviin osioihin rytmitettyä. 50 % ajasta käytetään teknisten ja taktisten taitojen sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen ja 50 % toiminnasta on kilpailuun liittyvää harjoittelua ja itse kilpailua.

Tavoitteellisille pelaajille intensiivinen urheilu on ympärivuotista. Tämän vaiheen pelaajat ovat valmiita yhdistämään perus- ja lajitaidot kilpailullisissa harjoitustilanteissa. Kunto- ja palautumisohjelmat, psyykinen valmistautuminen ja tekninen kehittyminen hiotaan yksilöllisesti seuraavalle tasolle ja huomioidaan toiminnassa yksilön heikkoudet ja vahvuudet.

Harjoitus- ja kilpailumäärien noustessa monet yksilöt joutuvat tekemään ”ykköslajin” valinnan Joidenkin harrastajien kilpaurheilu-ura päättyy jo tähän vaiheeseen. Kaikki Pelaa –ohjelman mukaisesti on tärkeää, että nuorille on tarjolla harrastejalkapalloa, nuoren seuratoimijan roolia, Pelinohjaajan ja futisfanin roolia. Jalkapalloa jokaiselle -periaate tarkoittaa muun muassa tähän tarpeeseen vastaamista!

2.2.4 Voittamiseen opettelu: pojat 18-v. ja tytöt 17-v. ja vanhemmat

Opetellaan voittamaan vaihe on pelaajan viimeinen valmistautumisvaihe kohti omaa mahdollista kilpa- ja huippu-urheilijan uraansa. Pelaajan fyysinen, tekninen, taktinen ja henkinen kokonaiskapasiteetti on täydessä iskussa ja kaikki toiminta tähtää huippusuorituksiin.

Joukkuetaktiset asiat ja joukkueena menestyminen on aikaisempaa tärkeämpää. Harjoittelu on intensiteetiltään ja vaatimustasoltaan korkea. Useat lyhyet tauot vuoden aikana auttavat ehkäisemään fyysistä ja psyykkistä loppuun palamista. Harjoittelun ja kilpailukeskeisen harjoittelun/kilpailun suhde on 25:75. Tehdään urasuunnittelua ja valmistaudutaan myös urheilu-uran jälkeiseen vaiheeseen. (Lähde jalkapallon Nuorisotoimintalinja 2008)

2.3 Ravitsemuksessa, terveydenhuollossa ja ympäristössä huomioitavaa

Ravitsemusohjaus on tärkeää urheilijan perheelle, arkiruokailu kuntoon ja kilpailuihin valmistautuminen ja kilpailupäivien ruokailut hallussa. Asenne kuntoon arkisyömällä ja juomisella voi itse vaikuttaa urheilijana kehittymiseen ja terveyteen ei kuitenkaan stressiä

Terveydenhuollossa valmentaja tietää vastuunsa terveyskasvattajana hygieniasta, tupakka, päihteet, nuuskasta. Urheilijoiden terveystarkastukset olisi hyvä olla käytössä ja kaikille valmentajilla pitäisi olla urheiluvammojen ea-valmius Valmentajan pitäisi tietää kuinka toimia, jos urheilijalla on jokin urheiluun vaikuttava sairausastma, allergiat, diabetes, epilepsia. Valmentaja tietää myös miten loukkaantumisen jälkeen vammat kuntoutetaan.

Testaaminen ohjaa harjoittelun yksilöllisyyttä ja **harjoitusympäristö** on turvallinen ja turvallisuudesta huolehditaan säännöllisesti. Harjoitusvarusteet ja –välineet vastaavat käyttötarkoitusta, ovat sopivat ja ehjät ja lajin sääntöihin kuuluvia suojavarusteita käytetään.

Pelisäännöt on tapa sopia harjoitusryhmän yhteisistä säännöistä, jotka siis myös tehdään yhdessä ja niistä pidetään kiinni. Lajin sääntöjä noudatetaan ja puhdas urheilu on arvo jo sinänsä. Lisäksi Anti-doping valistusta tehdään säännöllisesti.

(Lähde: Terve urheilija- ohjelma: Kymppiympyrä kuntoon. terveurheilija.fi)

3.PELISÄÄNTÖKESKUSTELUT JALKAPALLOSSA

3.1 T teemana lasten ja nuorten kokonaisliikunnan määrä

Jalkapallojoukkueet laativat vuosittain ennen pelikauden alkua pelisäännöt vanhempien ja joukkueenjohdon välille sekä pelaajien ja joukkueenjohdon välille. Lasten ja nuorten kokonaisliikunnan määrä on tutkimuksien mukaan huolestuttava. Vuonna 2010 kaikki joukkueet ja vanhemmat haastetaan pohtimaan Pelisääntökeskusteluiden yhteydessä omien juniorien liikunnan määrä ja sen merkitystä.

Liikkuvatko meidän lapsemme riittävästi? Liikunnan kokonaismäärä terveyden kannalta olisi 14 tuntia viikossa (7-vuotiaat) ja 7 tuntia viikossa (18-vuotiaat). Huipulle päästäkseen liikunnan määrä on vähintään 18 tuntia viikossa. Alle 11-vuotiailla 1/4 harjoittelua ja 3/4 liikkumista, 12-15-vuotiaille 1/2 harjoittelua ja 1/2 liikkumista ja 16-19-vuotiailla 3/4 harjoittelua ja 1/4 liikkumista.

Hyvä harjoittelu –selvitys:

Urheilevista pojista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi:

- (8-11) 53%, (12-15) 66% ja (16-18) 75%

Urheilevista tytöistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi:

- (8-11) 46%, (12-15) 63% ja (16-18) 76%

Huippu-urheilun kannalta riittävä harjoitusmäärä toteutuu vain harvoilla

Urheilevan lapsen ja nuoren liikkumis- ja harjoittelumäärä viikossa



Vuoden teemana lasten ja nuorten kokonaisliikunnan määrä

Keskustelkaa näistä

- Kuinka paljon liikuntaa ohjatut harjoitukset tarjoavat?
- Kuinka paljon pelaajat liikkuvat kokonaisuudessa?
 - Täytyvätkö suositukset?
 - Mistä liikunta koostuu? Toteutuuko monipuolisuus?
 - Liikuntamäärä terveyden vsaktiivisen liikkujan tai huipulle pääsyn kannalta?

Sopikaa toimenpiteistä

- Miten riittävä kokonaisliikuntamäärä turvataan?
- Mistä osasta vastaavat seura/joukkue?
 - Lajiharjoittelu, innostaminen omatoimisuuteen jne.
 - Lajiharjoittelun monipuolisuus (monipuoliset ja alku- ja loppuverryttelyt, muiden lajien osajien esim. paini, voimistelu, musiikkiliikunta, yleisurheilu – hyödyntäminen?
- Mistä osasta huolehtivat vanhemmat?
 - Arkiliikunta, omatoiminen harjoittelu, yhdessä liikkuminen jne.
- **Miten lisätä arki- ja hyötyliikunnan sekä omatoimisen harjoittelun osuutta?**
 - Apuvälineenä viikkokalenteri
 - Vinkkejä Palloliiton www.kuukaudenkikat.fin nettipalvelusta
 - Sopikaa seurannasta kauden aikana

Muita keskusteltavia aiheita:

- Miten jaamme peliajan pelaajien kesken kauden aikana?
 - Miten ja millä perusteella pelaajia palkitaan?
 - Joukkueen menestyminen vs. yksilöiden kehittyminen?
 - Miten huomioimme lahjakkaimmat ja innokkaimmat?
 - Ovatko eri toimijoiden roolit selvät (vanhemmat, valmentajat, pelaajat, huoltajat jne.)?
 - Mitkä ovat joukkueemme tavoitteet?
 - Paljonko toiminta saa maksaa?
 - Leikinomaisuus, tasavertaisuus ja kilpailullisuus omassa joukkueessamme?
 - Savuttomuus ja päihteet? Kiroilun nollatoleranssi?
- jne...

Jokainen joukkue kohtaa kauden aikana ylä- ja alamäkiä niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin. Erilaiset ihmiset ja erilaiset mielipiteet ovat toiminnan rikkaus. Joskus tämä voi aiheuttaa myös ongelmia ja ristiriitoja. Minkälaisia keinoja joukkueella on käsitellä näitä ja miten niitä voidaan ehkäistä? Kyse on kuitenkin yhdessä tekemisestä. Pelaajilla, valmentajilla, jojoilla, huoltajilla jne. on kaikilla oma tärkeä roolinsa kokonaisuudessa. Operaatio Pelisäännöt on toimivaksi koettu ja konkreettinen apuväline näiden asioiden käsittelyyn joukkueessa. Kun pelisääntökeskustelut vielä käydään seuran linjan ja arvomaailman pohjalta, tarjoaa se myös mahdollisuuden lisätä seuran yhtenäisyyttä.

PELISÄÄNTÖKESKUSTELUT TULEE KÄYDÄ VUOSITTAIN JOKAISISSA JALKAPALLOJOUKKUEESSA JA NE OVAT JOUKKUEELLE MAHDOLLISUUS!!

Uudet joukkueet aloittavat "puhtaalta pöydältä" ja pidempään toimineiden joukkueiden on syytä tarkastella mennyttä ja tulevaa kautta ja miettiä, mikä toimi ja mitä voidaan parantaa. Lapset ja nuoret kasvavat ja kehittyvät, joten on tärkeää huomioida ikä ja kehitystaso.

Pelisääntökeskustelut antavat jokaiselle mahdollisuuden tulla kuulluksi. Yhdessä sovittujen pelisääntöjen kautta jokaiselle joukkueelle muodostuu ainutlaatuinen tapa toimia. Sen lisäksi, että ne selkeyttävät käytännön toimintaa, ne myös luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta joukkueen sisälle. Näin myös pelaajien kehittymiselle on parhaat edellytykset. Oman joukkueen erityispiirteistä saa ja pitääkin olla ylpeä. Yhdessä sovitut Pelisäännöt heijastavat seurojen ja joukkueiden arvomaailmaa. Keskusteluihin osallistuneiden ihmisten vastuulla on myös huolehtia siitä, että Pelisäännöt eivät jää kevään yksittäiseksi projektiksi. Sanojen ja tekojen tulee kohdata kentillä ja niiden laidoilla.

Maksutonta materiaalia Pelisääntökeskusteluiden tueksi voi tilata maksutta Nuoren Suomen sivuilta. Lisää informaatiota ja materiaalia Nuoren Suomen ja Palloliiton sivuilla

(lähde: SPL Uusimaa)

3.2.Ohjeistus Pelisääntökeskusteluista ja Pelisääntöjen laatimisesta

Pelisääntöjen teko on edellytys piirin sarjoihin osallistumiselle. Pelisääntöjen laatiminen on pakollista leikki- ja kaverimaailman (alle 11.v ja alle 12-15.v) joukkueilla ja suositus tulevaisuusmaailman joukkueilla (16-19.v).

Pelisäännöt ovat yhdessä sovittuja joukkueen toiminnan ohjenuoria. Tavoitteena on, että jokainen pelaaja ja vanhempi osallistuu Pelisääntöjen laatimiseen ja asiaan paneudutaan huolella.

- 1) Jokainen Pelisääntöjen tekoon osallistunut vanhempi, pelaaja ja taustahenkilö hyväksyy säännöt allekirjoituksellaan
- 2) Tämän jälkeen säännöt kopioidaan ja jaetaan jokaisen pelaajan kotiin.
- 3) Huolella laadittuihin Pelisääntöihin on hyvä palata kauden aikana mahdollisten ongelmatilanteiden yhteydessä ja katsoa mitä yhdessä sovittiinkaan esimerkiksi peluuttamisesta tai kielenkäytöstä kentän laidalla.

Operaatio Pelisäännöt synnyttää keskustelua lasten urheilun arvomaailmasta ja siihen liittyvistä toimintaperiaatteista. Yhdessä asioista keskustelemalla ja sopimalla on tavoitteena löytää yhteinen toimintalinja, johon lasten vanhemmat ja ryhmän/ joukkueen vastuuhenkilöt ovat sitoutuneet. Operaatio Pelisäännöt rakentaa urheiluun sopimuskulttuuria.

Jalkapallojoukkueet laativat vuosittain ennen pelikauden alkua Pelisäännöt:

1. Vanhempien ja joukkueenjohdon välille

Vanhempien ja joukkueenjohdon pelisäännöt lähetään sähköisesti Nuoren Suomen nettisivujen kautta siihen piiriin, jonka alueella joukkue toimii. Pelisääntöjen lähetys oikeuttaa joukkueen osallistumisen piiriin järjestämiin sarjoihin

2. Pelaajien ja joukkueenjohdon välille

Pelaajien ja joukkueenjohdon väliset pelisäännöt tulostetaan ja jaetaan allekirjoitettuna jokaisen pelaajan kotiin.

[Pelisääntöjen sähköinen täyttö!](#) [Palauta pelisäännöt sähköisesti](#)

Pelisäännöt on palautettava sähköisellä lomakkeella nuorisuomi.fi sivuilla

Pelisäännöt voi nyt palauttaa sähköisesti. **Pelisääntökeskusteluista palautetaan vain aikuisten pelisääntölomake.** Lasten lomaketta ei tarvitse lähettää mihinkään.

Toimi näin (nuorisuomi.fi sivuilla)

Käyttöohje

Voit **lisätä** pelisäännöt Nuori Suomen ylläpitämään rekisteriin seuraavasti:

1. Valitse esiintulevasta listasta oma lajisi jalkapallo.
2. Klikkaa lisää pelisäännöt painiketta
3. Valitse piiri Uusimaa, seura GrIFK ja ikäryhmä selausohjeen mukaisesti
4. Syötä pelisäännöt avautavalle lomakkeelle
 - a. Pakolliset tiedot on merkitty punaisella tähdellä
 - b. Päivämäärät käsin syötettynä muodossa vvvv-kk-pp
5. Klikkaa tallenna

3.3 Pelisääntösopimukset:

1) Lapset ja ohjaat / valmentajat

- sopivat yhdessä ryhmän pelisäännöt

2) Lasten vanhemmat ja ohjaajat/ valmentajat

- sopivat yhdessä pelisääntökeskusteluissa joukkueen toiminnan tavoitteista ja periaatteista
- aikuiset sopivat toimintatavoista, joita itse sitoutuvat noudattamaan
- Vanhempien ja joukkueenjohdon pelisäännöt lähetään sähköisesti Nuoren Suomen nettisivujen kautta siihen piiriin, jonka alueella joukkue toimii.
- Pelisääntöjen lähetys oikeuttaa joukkueen osallistumisen piirin järjestämiin sarjoihin

Mistä asioista puhutaan?

Sovitetaan niistä asioista, jotka oman ryhmän tai joukkueen kannalta ovat tärkeitä
Suositeltavia keskustelun aiheita ovat mm:

- saavatko kaikki lapset yhtä paljon peliaikaa
- onko harrastus lasta innostavaa ja onko siinä liikunnan iloa?
- minkälaiset tavoitteet ryhmällä tulisi olla?
- miten aikuiset suhtautuvat päihteisiin sekä lasten että oman käyttäytymisensä osalta?
- viekö harrastus liikaa lapsen ja perheen aikaa sekä rahaa?

Tukimateriaalia joukkueenne pelisääntökeskusteluihin löydät [NUOREN SUOMEN SIVUILTA](#). Sivuilta voit myös tilata maksutonta painettua materiaalia.

3.3.1 Pelaajien ja joukkueenjohdon pelisäännöt

Joukkueiden pelisääntökeskustelut käydään seuran oman ohjauksen ja valmennuksen linjan pohjalta. Seuran oman linjauksen lisäksi kannattaa tutustua Suomen Palloliiton [Nuorisotoimintalinjaan \(PDF\)](#).

Pelaajien ja joukkueenjohdon keskustelkaa ainakin seuraavista:

Jalkapallon Leikkimaailma (11v ja sitä nuoremmat tytöt ja pojat)

- Miten Puolen Pelin Takuun toteutuminen varmistetaan joukkueemme toiminnassa?
- Miten suhtaudumme joukkueen pelaajien muihin harrastuksiin?
- Miten varmistamme, että joukkueen pelaajat huomioidaan tasapuolisesti harjoituksissa ja peleissä?
- Mitä teemme, että harjoitukset ja pelit olisivat jokaisesta pelaajasta mukavia tapahtumia?
- Kuinka monta kertaa viikossa on sopiva määrä harjoitella ja pelata otteluita?
- Millainen kielenkäyttö on sopivaa harjoitus- ja pelitapahtumissa?
- Miten varmistetaan turvallisuus liikenteessä harjoitus- ja pelimatkoilla?

Jalkapallon Kaveri- ja Tulevaisuusmaailma (12-15 ja 16-20 -vuotiaat tytöt ja pojat)

- Miten peliaikaa jaetaan joukkueen eri pelaajien kesken?
- Monta kertaa viikossa on sopiva määrä harjoitella ja pelata?
- Miten varmistamme joukkueen pelaajien, vanhempien ja taustahenkilöiden päihteettömyyden harrastustapahtumissa?
- Miten suhtaudumme joukkueemme pelaajien muihin harrastuksiin?
- Millainen kielenkäyttö on sopivaa harjoitus- ja pelitapahtumissa?
- Miten varmistetaan turvallisuus liikenteessä harjoitus- ja pelimatkoilla?

Kirjoita Joukkueemme Pelisäännöt -osaan, mitä olette sopineet edellä mainituista asioista ja mitä muuta olette sopineet.

Tukimateriaalia joukkueenne pelisääntökeskusteluihin löydät [NUOREN SUOMEN SIVUILTA](#).

3.3.2 Vanhempien ja joukkueenjohdon pelisäännöt

Joukkueiden pelisääntökeskustelut käydään seuran oman ohjauksen ja valmennuksen linjan pohjalta. Kannattaa tutustua Suomen Palloliiton [Nuorisotoimintalinjaan](#) .

Vanhempien ja joukkueenjohdon Pelisääntökeskusteluissa keskustelkaa ainakin seuraavista:

Jalkapallon Leikkimaailma (11v. ja sitä nuoremmat tytöt ja pojat)

- Miten Puolen Pelin Takuun toteutuminen varmistetaan joukkueemme toiminnassa?
- Miten varmistamme myönteisen ja kannustavan suhtautumisen muihin harrastuksiin?
- Miten varmistamme, että ryhmän kaikki lapset pääsevät tasavertaisesti osallistumaan toimintaan sekä harjoituksissa että otteluissa?
- Miten käyttäydymme kentän laidalla, jotta lapset saavat peli- ja harjoittelurauhan?
- Miten varmistamme lasten toiminnan leikinomaisuuden?
- Mitkä ovat sopivia harjoitus- ja ottelumääriä lasten/perheiden kannalta?
- Miten voimme joukkueen vanhempina ja taustahenkilöinä omalla esimerkillämme edistää päihteettömiä elämäntapoja?
- Millainen kielenkäyttö on sopivaa kentän laidalla?
- Miten varmistetaan turvallisuus liikenteessä harjoitus- ja pelimatkoilla?

Jalkapallon Kaveri- ja Tulevaisuusmaailma (12-15 ja 16-20 -vuotiaat tytöt ja pojat)

- Miten peliaikaa jaetaan joukkueen eri pelaajien kesken?
- Mitkä ovat sopivia harjoitus- ja ottelumääriä?
- Miten varmistamme joukkueen pelaajien, vanhempien ja taustahenkilöiden päihteettömyyden harrastustapahtumissa?
- Miten varmistamme myönteisen ja kannustavan suhtautumisen muihin harrastuksiin?
- Miten käyttäydymme kentän laidalla, jotta lapset ja nuoret saavat peli- ja harjoittelurauhan?
- Millainen kielenkäyttö on sopivaa kentän laidalla?
- Miten varmistetaan turvallisuus liikenteessä harjoitus- ja pelimatkoilla?

Kirjoita Joukkueemme Pelisäännöt -osaan, mitä olette sopineet edellä mainituista asioista ja mitä muuta olette sopineet

Tukimateriaalia joukkueenne Pelisääntökeskusteluihin sekä löydät [NUOREN SUOMEN SIVUILTA](#)

4. TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN GRIFK:SSA

Tavoite: GrIFK:n pelaajat oppivat huolehtimaan ikätasonsa mukaisesti peli- ja harjoitusvarusteidensa hygieniasta, huolehtivat automaattisesti ja ikätason mukaisesti pelien ja treenien jälkeen omasta hygieniastaan (peseytyy, vaihtaa vaatteet), pelien ja treenien eväät ovat terveelliset ja nuorelle urheilijalle sopivat. Tavoitteena on, että omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen on lapsille luonteva ja helppo asia, joka kuuluu lajin harrastamiseen siinä missä harjoitukset ja pelitkin.

Terveyden edistämisen aiheet käydään läpi ikäluokittain vähintään 2 kertaa vuodessa joukkueen pelisääntökeskusteluissa: keväällä ennen kauden alkua ja muistutuksena syksyllä talvikauden alkaessa. Pelisääntökeskusteluissa käydään läpi seuran käsikirjassa olevat pelaajakohtaiset säännöt kuten käyttäytyminen, aikataulut, pukeutuminen, hygienia, tankkaus ja lepo. Lisäksi käydään läpi se miten pelaajat ja toimihenkilöt edustavat seuraa ja miten vanhemmat käyttäytyvät ottelutapahtumissa.

4.1 GrIFK jalkapallon visio ja arvot

GrIFK haluaa olla perinteikäs, laadukas sekä sitoutunut toimija omassa toimintaympäristössään sekä omalta osaltaan kehittää suomalaista jalkapallokulttuuria maanlaajuisesti. GrIFK pyrkii luomaan visiossaan monipuolisen eri harrastemotiiveja palvelevan toimintamallin, jonka avulla saavutetaan edellytykset läpi loppuelämän tähtäävään liikuntaan ja terveeseen elämäntapaan sekä sosiaalisuuteen perustuvaan elämänhallintaan.

Arvot ohjaavat ja auttavat jokaista seuran toimijaa päivittäisessä seuratyössä sekä suuntaa toimintaa sovittujen päämääriä kohti.

- **Laatu**
- **Tasa-arvoisuus**
- **Suvaitsevaisuus**
- **Hyvät tavat**
- **Avoimuus**
- **Tavoitteellisuus**
- **Päihteettömyys**

GrIFK jalkapallo toimii Suomen Palloliiton Sinettiseuravelvoitteiden mukaisesti, jolloin toiminta mahdollistaa lasten ja nuorten tarpeista lähtevää monipuolista harraste- ja kilpatoimintaa.

Pelaajan kehitys on tärkeintä

Laatu – mitä voin tehdä sen eteen että minusta sekä kanssapelaajistani tulisi vieläkin parempia. Kaikki pelaajat, valmentajat ja vanhemmat tuntevat ja toimivat GrIFK toimintalinjan mukaisesti.

Kunnioitus ja suvaitsevaisuus – kunnioitus vastustajia, tuomareita ja kaikki kanssa pelaajia kohtaan

Avoimuus – yhteistyö kaupungin, koulujen ja lähialueiden seurojen ja palloliiton kanssa

Tavoitteellisuus - Suunnitelmallisuus, kärsivällisyys, jatkuva oppiminen

Päihteettömyys on lasten ja nuorten oikeus. Jokaisella on oikeus savuttoman ja päihteettömään harrastusympäristöön niin harjoitus- ja pelitapahtumissa kuin turnausmatkoillakin.

4.2 Pelisääntökeskustelut GrIFK jalkapallossa

Tavoitteiden saavuttamiseksi olemme luomassa toimintamallin, johon kaikki voivat osaltaan vaikuttaa. Yhdessä lasten ja nuorten kanssa jokainen ikäluokka tekee kauden alussa PELISÄÄNNÖT, jotka ohjaavat lasten, vanhempien ja ohjaajien toimintaa. Jokaisen tulee tietää odotuksensa jalkapalloon liittyvistä asioista ja mitä asioita voidaan tehdä yhteistyössä

kodin ja ohjaajien välillä. Vanhempien ja joukkueenjohdon pelisäännöt lähetään sähköisesti Nuoren Suomen nettisivujen kautta siihen piiriin, jonka alueella joukkue toimii.

Granilaiset nuoret huolehtivat oikeanlaisesta ruokavaliosta, riittävästä levosta, omasta terveydestään (ei harjoittele eikä pelaa sairaana), hygieniastaan, koulunkäynnistä ja omaa hyvät käytöstavat. GrIFK jalkapallo suunnittelee kaiken toimintansa terveen, hyvän itsetunnon ja aktiivisen lapsen kasvattamiseksi yhteistoiminnassa kodin ja koulun kanssa.

Nuoremmissa ikäluokissa (alle kymmenen vuotta) tärkeimpiä asioita ovat ryhmässä toimimisen taidot ja vanhemmissa ikäluokissa korostuvat myös pelillisten taitojen arviointi yhdessä hyvän käytöksen kanssa. Tärkeintä on vanhempien osallistuminen harjoituksiin ja oman lapsen toiminnan seuraaminen ryhmän osana. Kerran kauden aikana joukkueen ohjaajat keskustelevat lapsen vanhempien kanssa. Keskustelussa selvitetään lapsen kehitykseen liittyviä asioita ohjaajalle ja ohjaaja esittää oman arvionsa vanhemmille.

Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi on GrIFK jalkapallon käsikirjaan lisätty terveydenedistämiseen liittyvät asiat ja ohjeet eri osa-alueisiin liittyvien asioiden läpikäymisestä järjestelmällisesti vuosittain.

4.3 Pelaajakohtaiset pelisäännöt

Jokainen joukkue tekee lisäksi omat pelisääntönsä yhdessä joukkueen toimihenkilöiden kanssa. Myös pelaajien vanhemmilla pitää olla pelisäännöt.

Kaikki GrIFK:n pelaajat edustavat seuraa ja seuran edustaminen eri tilanteissa on tärkeää. Eri tapahtumia varten on olemassa sääntöjä. Ne on tehty palvelemaan pelaajan kehittymistä sekä antamaan myös kasvatuksellista oppia. Säännöt selvitetään pelaajien kanssa ennen toimintakauden alkua.

Kielenkäyttö

Kiroileminen harjoitusten ja ottelujen aikana ei ole hyväksyttävää. GrIFK haluaa pelaajien edustavan urheilullisuutta eikä kiroilu sitä paranna.

Aikataulut

Harjoituksiin ja otteluihin tullaan aina 10-15 minuuttia ennen sovittua aikaa. Silloin jää aikaa keskustella sekä vaihtaa kuulumisia muiden pelaajien kanssa. Poissaoloista on aina ilmoitettava suullisesti mikäli mahdollista.

Harjoitusvaatteet

GrIFK varusteet pitää olla aina päällä harjoituksissa. Niillä edustetaan joukkuetta ja seuraa. Jokainen pelaaja vastaa vaatetuksen hygieenisestä puolesta.

Pelivarusteet

Peliasu on seuran edustusasu. Sen pitää olla kunnossa ja siistinä. Pelipaita puetaan pelihousujen alle. Sukat nostetaan pohkeiden päälle niin, että säärisuojat peittyvät kokonaan.

Muut varusteet

Pelaajan muihin varusteisiin kuuluvat pallo, jalkapallokengät, säärisuojat, vesipullo ja mielellään pumppu ja varanauhat. Pelaajan pitää huolehtia omien kenkiensä kunnosta. Pelijalkineet ovat pelaajan työkalu ja huonoilla työkaluilla ei saa parasta mahdollista tulosta. Jalkapallokenkien pitää olla myös sopivat. Kasvuvaraa ei ole syytä olla jalkapallokengissä.

Edustusasut

Liikuttaessa turnauksissa kotimaassa tai ulkomailla edustusjoukkueet liikkuvat yhtenäisissä asuissa, jotka joukkueen valmennusjohto on ilmoittanut.

Hygienia

Akatemia joukkueiden pelaajat käyvät aina suihkussa heti ottelun tai harjoituksen jälkeen. Mikäli pelaajan hiukset ovat pitkät ja tulevat silmille, on pelaajan sidottava ne tai muulla tavalla esim. nauhalla estettävä hiusten valahtaminen silmille.

Tankkaus ja lepo

Pelaajan pitää tietää oikeat ruokailutavat sekä osata huolehtia nestetasapainosta ennen harjoituksia ja pelejä. Pelaajille jaetaan ravinto-opas ja heille pidetään asian tiimoilta koulutustapahtuma Riittävä lepo on harjoittelun kannalta olennainen asia. Pelaaja tarvitsee ennen turnauksia ja pelejä kunnollisen yöunen. Samoin lepopäiviä harjoittelusta pitää olla ohjelmassa.

Alkoholi ja tupakkatuotteet

Alkoholin käyttö on GrIFK:n tilaisuuksissa on kiellettyä. Tämä koskee joukkueiden otteluja, turnausmatkoja ja harjoituksia. Seura ei myöskään hyväksy alkoholin käyttöä, mikäli pelaaja edustaa seuraa pukeutumalla tai liikkumalla seuran varusteissa. Tupakkatuotteiden käyttö on samoin kiellettyä.

Miten pelaaja ja toimihenkilöt edustavat seuraa

Seuran toimihenkilöt ja pelaajat antavat esiintymisellään kuvan seuran toiminnasta. Seuraavia asioita kannattaa pitää mielessä.

Pelaajat

- pukeudutaan aina seuran asusteisiin joukkueen/seuran tapahtumissa
- kiroileminen kentällä ja kentän laidalla sekä peleissä että harjoituksissa on kiellettyä
- ei arvostella muita pelaajia. Keskitytään omaan suoritukseen.
- ei arvostella erotuomaria. Kapteeni on ainoa pelaaja, joka voi puhutella erotuomaria.
- ei pyritä vahingoittamaan vastustajan pelaajia eikä myöskään harjoituksissa kanssa-pelaajia.
- asiallinen käytös pelin jälkeen, vaikka ottelu olisikin ollut kiivas.
- kunnioitetaan kaikkia pelaajia kentällä

Valmentajat ja toimihenkilöt

- joukkueiden tilaisuuksissa ei käytetä tupakkatuotteita
- joukkueiden ja seuran tilaisuuksissa ei käytetä alkoholia humaltumiseen saakka
- seuraa edustettaessa pukeudutaan seuran varusteisiin
- tullaan ajoissa tapahtumiin
- kohdellaan pelaajia yksilöinä
- ei puhuta pahaa omista eikä seuran muista pelaajista/henkilöistä
- pyritään aina kannustamaan pelaajia hyviin suorituksiin
- ei arvostella erotuomarien toimintaa
- kätellään vastustajan toimihenkilöt sekä erotuomarit pelin jälkeen

Vanhemmat otteluissa ja turnauksissa

On tärkeää, että rooleista ja toimintamalleista sovitaan jo ottelutapahtumia ja turnauksia. Vanhempien on hyvä ymmärtää mikä on lasten ja joukkueen toiminnan kannalta paras tapa toimia. Harjoitukset ja ottelut ovat lapsille tärkeä tapahtuma, josta heillä on oikeus nauttia. Joukkueenjohtaja vastaa ja tarvittaessa huomauttaa vanhempia vanhempien toiminnasta otteluissa.

- annetaan ainoastaan positiivista palautetta pelaajille
- ei huudella asiattomuuksia
- ei arvostella erotuomareita
- ei arvostella valmentajaa pelaajien kuullen
- kannustetaan omaa joukkuetta pelaajiin nähden toisella puolella kenttää
- vanhemmat eivät anna mitään pelillisiä ohjeita omalle tai muille pelaajille
- annetaan apua, silloin kun sitä tarvitaan/pyydetään

5.TERVEYDEN EDISTÄMINEN TEEMAT

PELISÄÄNTÖKESKUSTELUISSA IKÄLUOKITTAIN

Nappulaikäisten (6-11 vuotiaat) elämänrytmistä ja –tavoista vastaavat pääsääntöisesti lapsen huoltajat. Vetäjien tehtävänä on tukea koteja kasvatustehtävässä ja ohjata pelaajia liikunnalliseen, terveyttä edistävään elämäntapaan. Toteutuksesta vastaavat viime kädessä pelaajien perheet omalla tavallaan. Tästä syystä myös vanhempien pelisääntökeskusteluissa on syytä käydä terveyden edistämiseen liittyvät asiat läpi ikäluokittain.

Joukkue sopii yhtenäisistä tavoista ja käytännöistä, ja joukkue voi myös ottaa kaikki osa-alueet osaksi joukkueen toimintaa heti alusta alkaen. Kasvattajaseurana GrIFK:n tehtävä on huolehtia ensisijaisesti siitä, että pelaajillamme on valmiina hyvä pohja niin jalkapallotaidoissa kuin terveyttä edistävissä elämäntavoissakin.

5.1 Hygienia – aloittavat ikäluokat F5-7-vuotiaat

Tavoite: lapsi ymmärtää, että pelivarusteet (paita, sukat, säärisuojat, nappikset /tossut) kuuluvat peli- ja harjoitustilanteisiin. Lapsi tietää, että harjoitusten ja pelien jälkeen huolehditaan omasta hygieniasta ja varusteiden kunnosta.

5-7-vuotiaat ovat aloittamassa jalkapalloharrastusta, pelit ja pelivarusteet ovat monelle tärkeä asia ja merkki uudesta harrastuksesta. Joukkueen yhteisessä pelisääntökeskustelussa – ja aina uuden pelaajan aloittaessa – vetäjä muistuttaa, miten tärkeää on huolehtia omista varusteistaan.

Turvallisuus voidaan nostaa esiin esim. kertomalla, miksi ja miten säärisuojia käytetään.

Toteutus: Alkuvaiheessa vetäjä tarkistaa aika ajoin että varusteet on puettu harjoituksiin asianmukaisesti Harjoituksissa varusteina kaikilla säärisuojat ja pitkät sukat, nappula- tai lenkkitossut sekä liikunnalliset vaatteet.

Pelipaitaa käytetään peleissä ja turnauksissa, ei pihaleikeissä eikä vapaa-ajalla. Uutta pelaajaa opastetaan suojien ja sukkien käytössä. Henkilökohtainen hygienia on luontevaa ottaa puheeksi esim. harjoitusten päätteeksi muistuttamalla seuraavasta kerrasta ja päättämällä treenit kommenttiin: ”sitten iltapesulle ja –palalle, ensi viikolla nähdään!” Kotona pelin ja harjoitusten jälkeen peseydytään, vaatteet vaihdetaan.

Vanhempien pelisääntökeskustelussa sovitaan, että harjoitusten ja pelien jälkeen peseydytään ja vanhemmat opastavat kotona, mihin lapsi voi huolehtia hikiset varusteensa pestäväksi.

5.2 Ravinto – F5-8-vuotiaat

Tavoite: lapsi ymmärtää, että ravinnolla ja juomisella on vaikutus suorituksiin. Lapsi osaa valita harjoituksiin ja peleihin janojuomaksi veden, pelitapahtumissa pelaajilla on liikkujalle sopivat eväät. Jokaisella on harjoituksissa ja peleissä mukana oma juomapullo.

Kouluikäiset totuttelevat yhteisiin sääntöihin ja ryhmänä toimimiseen, ryhmä valvoo herkästi omaa toimintaansa. Yhteisistä tavoista sopiminen on tärkeää ja kantaa hedelmää pitkällä aikavälillä. Vanhemmat vastaavat tässä vaiheessa lapsen ravitsemuksesta, ja hyvät ravintotottumukset opetellaan kotioloissa. Vetäjän ja joukkueen tehtävänä on tukea kotia kasvatustyössä ja tuoda luontevalla tavalla esiin hyvä, liikkujalle sopiva ravintomalli.

Toteutus: Kauden alussa joukkueen pelaajien pelisääntökeskustelussa kerrataan pelivarusteista huolehtiminen + hygienia. Vetäjän johdolla sovitaan yhdessä turnauksiin ja peli-iltoihin sopivat eväät. Peleissä ja turnauksissa pelaajat käyttävät buffetin antimia vasta pelien jälkeen. Janojuomana kaikilla on treeneissä ja peleissä vesi. Varsinkin kesäaikaan harjoituksissa pidetään riittävän tiheästi juomataukoja ja harjoitellaan yhdessä sopivaa nesteytysrytmiä. Lapset eivät tarvitse urheilu- tai palautusjuomia.

Aina ennen iltaturnauksia ja muita pelitapahtumia muistellaan joukkueena yhdessä pelaajalle sopivia eväitä (esim. banaani, jogurtti, mäsliäpatukat). Keskustelun voi käynnistää esim. kokoamalla joukkueen pelaajat ja vanhemmat yhteen, tarkistetaan että kaikilla on kyyti pelipaikalle ja että perheillä on tiedossaan aikataulut ja keskustelua voi jatkaa edelleen: ”meillä on edessä iltaturnaus, mitäs sinne vois ottaa evääksi? Entä juomaksi? Siellä on varmaan buffetti myös, mutta muistetaan taas, että pelaajat menevät buffettiin ostoksille vasta omien pelien jälkeen.”

On tärkeää, että vanhemmat - mahdollisuuksien mukaan – ovat mukana keskustelussa, sillä lasten ravitsemus ja evästottumukset lähtevät kotoa.

Eväsasiat ja buffetkäytännöt käydään läpi myös vanhempien pelisääntökeskusteluissa sekä ennen pelitapahtumia tarvittaessa. Muistutetaan, että ennen harjoituksia ja pelejä on hyvä syödä kotona kunnan ateria, että jaksaa osallistua. Pelitapahtumissa ja iltaturnauksissa buffettiin mennään vasta omien pelien päätteeksi: karkin ja/ tai pullan syönnistä pelien välillä voi tulla huono olo. Mehupullot ja –tetrat jätetään reppuun odottamaan pelien /harjoitusten päättymistä. Myöhään venyviin iltaturnauksiin kannattaa varata lapselle iltapala valmiiksi jo kotimatalle, ainakin mikäli turnauspaikalle on kotoa pidempi matka. Eväiksi ja iltapalaksi käyvät esim. (juotavat) jogurtit, voileivät lapsen mieltymyksen mukaan esim. hedelmälohkot, müsliäpatukat.

5.3 Liikunta ja ulkoilu – F8-9-vuotiaat

Tavoite: lapsi liikkuu, ulkoilee ja harjoittelee ikätason mukaisesti omaehtoisesti myös harrastusten ulkopuolisella ajalla.

Toteutus: Joukkueen pelisääntökeskustelussa kerrataan varusteista huolehtiminen, hygienia ja pelipäivien eväät. Lähikentälle ja –koululle harjoituksiin lapset liikkuvat itsenäisesti joko kävellen tai pyöräillen. Kakkos-kolmasluokkalaisten lasten maailma laajenee, ja usein lapsen reviiiri kasvaa myös. Omaehtoinen vapaa-ajan liikunta saattaa helposti unohtua, kun kaverit, tietokone- ja konsolipelaaminen ja harrastusten määrä lisääntyvät. Tämän päivän koululaiset liikkuvat ja ulkoilevat suosituksiin nähden liian vähän.

Joukkueen vetäjä kannustaa lapsia omaehtoiseen liikuntaan ja ulkoiluun sekä itsenäiseen harjoitteluun esim. antamalla ”kotitehtäviä”, jutellaan yhdessä ruutuajan rajoittamisesta.

Mahdollisuuksien mukaan joukkue harrastaa yhdessä myös vapaata liikuntaa: menee pulkkailemaan, metsään retkelle, pelataan vanhemmat vastaan lapset –pelejä ym., Mikäli koulu /luokka osallistuu esim. Nuori Suomen liikuntaseikkailuun /Vipinää välkälle-kampanjoihin, voi joukkuekin tehdä yhdessä näihin tapahtumiin liittyviä suorituksia. Liikunnalliset kotitehtävät voivat liittyä myös muuhun kuin jalkapallotaitojen harjoittamiseen, talvikaudella tehtävänä voi olla luistelemassa tai hiihtämässä käyminen, kesäkauteen sopii luontevasti uinti tai pihalla ulkoilu.

Lapsille voi antaa vuorotellen tehtäväksi suunnitella koko joukkueelle lämmittelyharjoituksen tai uuden ketteryysliikkeen opettamisen. Kotitehtävät ”tarkistetaan” aina seuraavissa harjoituksissa: onko käyty ulkoilemassa, kenen vuoro onkaan pitää alkuverryttely, miten sujuvat pomputtelut jne. Tiiviissä, pitkään yhdessä toimineessa ja samaa koulua käyvien

keskuudessa voidaan laatia yhdessä vanhempien kanssa selkeät pelisäännöt esim. ulkoiluun, ruutu-aikaan ja harjoitukseen kulkemiseen liittyen.

Vanhempien pelisääntökeskustelussa nostetaan esiin ulkoilun ja omaehtoisen liikunnan merkitys, puhutaan ruutuajan rajoittamisesta.

5.4 Lepo – F9-10-vuotiaat

Tavoite: Lapsi ymmärtää levon merkityksen. Osaa huolehtia ikätasonsa mukaisesti itsestään.

Toteutus: Kauden alussa joukkueen pelisääntökeskustelussa kerrataan varusteista huolehtiminen, hygienia ja futaaajan eväät.

Koulu vie kolmannella ja neljännellä luokalla yhä enemmän aikaa, vapaa-aika vähenee entisestään ja harrastusten intensiteetti usein kasvaa, kaverit ovat tärkeitä. Pelisääntökeskustelussa ja tarvittaessa harjoitusten yhteydessä pohditaan yhdessä elämää futistreenien ja pelien ulkopuolella. Pelaajan on huolehdittava koulunkäynnistään, pidettävä kiinni säännöllisestä elämänrytmistä ja turvattava myös riittävä lepo. Ihannetilanne olisi, että lapsi olisi huolehtinut kouluasiat ennen harjoituksia ja pelejä, jolloin harjoitusten jälkeinen (ilta-) aika jää levolle, perheelle ja kavereille. Iltaturnausten jälkeen pelaajille ohjeeksi iltapala, -pesu ja rauhoittuminen.

Vanhemmat tukevat ja huolehtivat vielä tämän ikäisten lasten koulunkäynnistä. Vanhempien pelisääntökeskustelussa puhutaan koulunkäynnin ja harrastusten rytmittämisestä. Iltaan sijoittuvien harjoitusten jälkeen on tärkeää, että lapset pääsevät rauhoittumaan. Vanhempien ja joukkueen pelisääntökeskustelussa voidaan sopia, että läksyt hoidetaan ennen harjoituksia jolloin harjoitusten jälkeinen aika jää rauhoittumiselle ja perheen kanssa olemiselle.

5.5 Hygienia – F/E -ikäluokat (10-11-vuotiaat)

Murrosiän lähestyessä hygieniaan kiinnitetään uudestaan huomiota. Talvikaudella salitreeneihin voi olennaisena osana liittyä suihkussakäynti heti harjoitusten jälkeen. Joukkueen pelisääntökeskustelussa käydään läpi myös aiempien kausien teemat

Terveet elämäntavat

Lasten kanssa voi keskustella terveistä elämäntavoista yleisellä tasolla. Ala-asteikäisten lasten kanssa voi pohtia esim. miltä terveys tuntuu, mitä terveys on, mitä terveyteen tarvitaan, mitä terve ihminen syö ja juo. Keskustelun voi toteuttaa pienissä ryhmissä vaikkapa vanhempainillassa yhdessä koko joukkueen voimin.

Joukkueen vetäjän on hyvä tiedostaa olevansa lapsille esimerkki: toimi niin kuin opetat. Kasvatusvastuu on kodeilla, lasten vanhemmilla. GrIFK ohjaa ja opastaa liikunnallisiin, terveisiin elämäntapoihin ensisijaisesti toiminnan kautta. Tietoa vanhemmille, vetäjille ja lapsille ravinnosta, levosta ja liikunnasta esim. sivuilla <http://www.wellou.fi/lapset/>

5.6 Kiusaaminen, päihteet, tupakka, lastensuojelullinen huoli

Kiusaaminen ja huono käytös

”Lapsella on oikeus turvalliseen ympäristöön: jokaisella lapsella on oikeus olla sellaisessa toiminnassa, jossa sekä fyysinen että henkinen turvallisuus on turvattu. *Kahteen asiaan lasten toiminnassa tulee kiinnittää erityisen tarkkaa huomiota: väkivaltaiseen käyttäytymiseen ja kiusaamiseen.* Puutu molempiin heti”

Kiusaamisella tarkoitetaan toistuvaa, pitkään jatkuvaa ruumiillista tai henkistä väkivaltaa. Kaikki aggressiivinen käyttäytyminen ei ole kiusaamista, mutta myös siihen on puututtava

välittömästi. Kiusattu lapsi on puolustuskyvytön. Nimittely, pilkkaaminen, töniminen ja lyöminen on kiusaamista, jos se kohdistuu toistuvasti aina samaan lapseen.

Huonotapainen ja sopimaton käytös on aivan yhtä haitallista lapsille. Huono käytös, satunnainen nimittely, töniminen ja lyöminen osoittaa epäkunnioitusta ja välinpitämättömyyttä ja saattaa muuttua kiusaamiseksi. Myös siihen on puututtava. Huonotapainen käytös ei sovi urheilijalle. Korosta lapsille että kiroileminen, huutaminen, sotkeminen, särkeminen ja nimittely eivät kuulu joukkueen tapoihin. Ole itse esimerkkinä hyvästä käytöksestä. Puutu ja puhuttele huonosti käyttäytyvää tai kiusaavaa lasta. Ole tarvittaessa yhteydessä vanhempiin. Kiusaamistapauksissa selvitele asiaa kummankin osapuolen kanssa, keskustele ja pyydä lapsilta itseltään ratkaisumalleja. Ole toistuvissa kiusaamistapauksissa yhteydessä sekä kiusaajan että kiusatun vanhempiin ja pyydä heitä mukaan selvittämään asiaa. Keskustelun tavoitteena on, että tekijä tunnustaa tekonsa, ymmärtää sen olevan väärin ja ennen kaikkea pyytää anteeksi kiusatulta ja lupaa jatkossa olla tekemättä vastaavaa. Hyvät ja asialliset toimintaohjeet kiusaamistilanteisiin esim:

<http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/kortepohjankoulu/oppiminen/kiusaaminen>

Savuttomuus ja päihteettömyys

Kaikki toimintamme on päihteetöntä ja savutonta.

Vanhemmat ja vetäjät eivät tupakoi eivätkä esiinny päihtyneinä lasten harjoituksissa, pelitapahtumissa tai kenttien lähetyvillä.

Tarvittaessa lasten kanssa voi keskustella päihteiden käytöstä ja tupakoinnista. Keskustelussa on hyvä tehdä selväksi, että alkoholi ja tupakka ovat molemmat aikuisten asioita, jotka eivät sovi lapselle tai nuorelle. Lapselle ei tarvitse luennoida, voit kysyä lapsen mielipidettä ja kertoa omasi. Olet tässäkin asiassa esimerkki joukkueellesi.

Hyviä keskusteluvinkkejä tupakkaan liittyen: <http://www.tyokalupakki.net/alakoulu/>

Joukkue kirjaa aikuisten pelisääntöihin päihteettömän ja savuttoman linjan sekä kantansa esim. turnausmatkojen käytäntöihin. Lähtökohtaisesti lasten nähden toiminta on päihteetöntä ja savutonta

Turvallisuus

”Lapsella on oikeus turvalliseen ympäristöön: jokaisella lapsella on oikeus olla sellaisessa toiminnassa, jossa sekä fyysinen että henkinen turvallisuus on turvattu. Kahteen asiaan lasten toiminnassa tulee kiinnittää erityisen tarkkaa huomiota: väkivaltaiseen käyttäytymiseen ja kiusaamiseen.

Puutu molempiin heti ja ankarasti, sillä kiusatuksi tai pienenkin väkivallan kohteeksi joutuminen murtaa täysin yhden lapsen perusoikeuksista: tuntee olonsa turvallisesti järjestämässämme toiminnassa. Valmentajan vastuulla on myös huolehtia harjoittelun fyysisestä turvallisuudesta. Lapsen on voitava luottaa siihen, että oppimisjärjestelyt on hoidettu niin, että välitöntä satuttamisriskiä ei ole.”

”Jalkapallo on kasvamista elämää varten: Harjoituksissa ja peleissä syntyvät vahvat tunnelataukset, onnistumiset ilmoineen ja epäonnistumiset pettymyksineen ovat mainioita paikkoja oppia tunteiden hallintaa. Jalkapalloharjoituksissa voi oppia myös pitkäjänteisyyden, aktiivisuuden, positiivisuuden ja yrittämisen sekä ahkeroinnin merkityksestä. Nämä opit ovat erittäin tärkeitä jokaiselle niin jalkapallossa kuin muussakin elämässä. Vaadi pelaajiltasi hyvää käyttäytymistä ja ole itsekin esimerkkinä reilusta pelistä.

”Vanhemman reilua peliä: hyvä käytös kentällä ja kentän ulkopuolella; noudata yhdessä sovittuja pelisääntöjä; kannusta monipuoliseen harrastamiseen; jos itse poltat, älä polta sisätiloissa ja kenttien laidoilla; ohjaa terveellisiin ruokailutottumuksiin: enemmän kokojyvä- ja maitotuotteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä, vähemmän pikaruokaa, virvoitusjuomia ja makeisia; huolehdi siitä että lapsi nukkuu ja lepää riittävästi.”

Vetäjän vastuu joukkueen lasten turvallisuudesta

Vetäjä suunnittelee harjoitteet turvallisiksi ja ohjaa lapsia oikeaan suoritukseen. Harjoitukset ja pelit alkavat lämmittelyllä ja päättyvät loppuverryttelyyn ja venyttelyyn, näin minimoidaan lihasvauriot kasvavilla lapsilla. Harjoitteiden ja harjoitusohjelmien suunnittelussa otetaan huomioon lasten ikätaso ja kyvyt.

(esim. <http://www.suunnittelentreeneja.fi/NuoriSuomi/Etusivut/suunnittelentreeneja/>)

Vetäjän tai joukkueen varustekassista löytyvät vähintään perusensiapuvälineet: laastaria, idealsidettä, sideharsoa, kylmäpakkaus tai kylmäsprayta. Ennen harjoitusten ja pelien alkua vetäjä tai muu aikuinen tarkistaa olosuhteet: esim. kerää kentältä suurikokoiset kivet ja häiritsevät roskat pois. Kenttä voidaan kauden alussa siivota yhteisillä talkoilla. Kenttien vakavista puutteista ja epäkohdista tehdään ilmoitus kaupungin liikuntavirastoon. Salikaudella vetäjä tarkista salin kunnon.

Jos lapsiryhmän koko on yli 10 lasta, on paikalla oltava vetäjän lisäksi toinen aikuinen. Mahdollisuuksien mukaan myös pienemmissä ryhmissä on läsnä vetäjän lisäksi vähintään yksi aikuinen, joka tarvittaessa esim. auttaa itsensä satuttanutta pelaajaa ja on muutoinkin vetäjän apuna ja tukena. Vetäjä huolehtii siitä, että hänellä on kaikkien lasten huoltajien/vanhempien ajantasaiset yhteystiedot.

Vanhemman vastuu lapsen turvallisuudesta

Vanhempi huolehtii, että harrastukseen tulevalla lapsella on yllään asianmukaiset, liikunnalliset varusteet. Nappulaikäisen pakollinen varuste on säärisuojat, joiden on oltava kokonaan sukkien peittämät. Suojien, sukkien ja jalkineiden tulee olla oikeaa kokoa ja napakasti istuvia. Jalkapallosäännöt kieltävät korujen käytön: vanhemmat huolehtivat lapsen korva- ja kaulakorut pois sekä ennen pelejä että harjoituksia.

Vanhempi huolehtii, ettei lapsi osallistu harjoituksiin tai peleihin sairaana tai toipilaana. Mikäli lapsi kulkee kentälle ja harjoituksiin itsenäisesti, vanhempi opettaa hänelle turvallisen reitin ja valvoo, että pyöräilevä lapsi käyttää kypärää. Yhteiskuljetuksissa lapsia kuljettava vanhempi huolehtii, että lapset ovat autossa asianmukaisesti turvavöissä (nuorimmat lapset turvaistuimissa /koroikeistuimissa).

Vanhemmat osallistuvat joukkueen toimintaan omalla panoksellaan, voivat ottaa vastuuta harjoitusten turvallisuudesta ja noudattavat joukkueen yhdessä sopimia pelisääntöjä. Vanhempi huolehtii, että vetäjällä on tiedossaan puhelinnumero, josta vanhemman tarvittaessa tavoittaa.

Vakuutusturva

Suomen Palloliiton sääntöjen mukaan nappulaikäisille vakuutus on pakollinen, tästä syystä kaikille pelaajille otetaan vakuutus seuran puolesta. (lisätiedot vakuutusturvasta

Vakuutusturva astuu voimaan toimintamaksun suorittamisen jälkeen, poikkeuksena ainoastaan ensimmäistä kertaa lajiin tutustuvien 30 päivän Kaikki Pelaa –tutustumispassi (=”koeaika”).

Pelaajan vanhemmat /huoltajat huolehtivat toimintamaksun suorittamisesta, ja hyväksyvät että mikäli maksu on suorittamatta, ei lapsi voi osallistua harjoituksiin eikä peleihin. Pelaajalla, joka ei ole suorittanut toimintamaksua, ei ole voimassaolevaa vakuutusturvaa, eikä hän siis ole peli- eikä harjoituskelpoinen. Vetäjä vastaa siitä, ettei tällainen pelaaja osallistu toimintaan ennen kuin maksu on suoritettu.

Turvallisuussuunnitelma turnaukseen, malli

- Tapahtuman kuvaus, aika ja paikka
- Vastuuhenkilöt: nimi ja yhteystiedot
- Osallistujien määrä, arvio
- Riskit

- Varusteet ja välineet
- Ensiapu- ja pelastusvalmius, ensiaputaitoiset henkilöt
- Vakuutusturva
- turnauksen nimi ja ajankohta
- kentät joilla pelataan, osoitteet
- tapahtuman vastuullisten järjestäjien nimet ja puhelinnumerot
- joukkueiden lukumäärä, arvio pelaajien määrästä
- lyhyt kuvaus mahdollisista riskeistä: loukkaantumiset kentällä, olosuhteiden vaikutus
- Kaikilla pelaajilla säärisuojat. Hyväksytyt jalkineet
- Hätänumero 112, Sairaanhoidon puhelinpäivystys 10023
- Paikalla olevat ensiaputaitoiset henkilöt ja heidän puhelinnumeronsa
- Vakuutusturva
- Viestintä
- Luvat ja ilmoitukset
- Ohje onnettomuuden varalta
- Kaikilla pelaajilla on SPL:n edellyttämä pelipassi ja siihen liittyvä vakuutus
- Järjestäjät varmistuvat yhteystiedoista keskenään, jokaisella on tiedossaan tarpeelliset
- kännykkänumerot
- **YLEINEN HÄTÄNUMERO 112**
- Vektor-vahinkokäsittely: **010 843 99 00** (1.4-31.10 arkisin klo 8-20, viikonloppuisin ja pyhäpäivisin klo 10-20; 1.11 – 31.3. arkisin klo 8-20)

6. TERVEYDEN EDISTÄMISEN SUUNNITELMAT GRIFK:SSA IKÄLUOKITTAIN

Seuran toiminnassa huomioidaan terveys- ja hyvinvointinäkökulma: lapsia ja vanhempia opastetaan terveisiin elämäntapoihin. Pelaajia ohjataan liikunnallisiin elämäntapoihin ikäluokittain toiminnan kautta. Eri ikäkausina nostetaan esiin mm. päihteettömyys, hygieniasta huolehtiminen, ravintotottumukset, seuratoiminnan ulkopuolinen liikunta ja riittävä lepo.

Toiminta on päihteetöntä ja savutonta lasten nähden. Olosuhteiden turvallisuuteen kiinnitetään huomiota. Turnauksissa ja peli-illoissa käsillä on ensiapuvälineet turnauksia varten tehdään ja tehdään ensiapu- ja turvallisuussuunnitelma.(GrIFK seuratoiminnan käsikirja)

Joukkueidenjohtajat tulevat painottamaan ikäluokkakohtaisia asioita esimerkiksi joukkueen tai harjoitusryhmän pelisääntöjä tehtäessä. Joukkueenjohtajille pidetään ikäluokittain infotilaisuudet kauden teemoista. He voivat itse huolehtia informaation jakamisesta pelaajille, vanhemmille, valmentajille ja muille toimihenkilöille tai he voivat kutsua jonkun seuran edustajan kertomaan terveyden edistämiseen liittyvistä, kyseisen ikäluokan painopistealueista. Käytännössä ikäluokkien asiat tulevat esiin harjoituksissa, pelimatkoilla ja toivottavasti myös kokonaisvaltaisesti muussakin elämässä.

Tavoitteenamme on saada kokonaisuus valmiiksi syksyyn mennessä, informoida syksyn aikana toimihenkilöitä ja ottaa paketti kokonaisvaltaiseen käyttöön keväällä 2011.

6.1 F5-F7 - juniorit

Seuraan tullessaan lapsi ei ole välttämättä ollut koskaan osa isompaa ja vakiintuneempaa ryhmää. Hänelle voi olla täysin tuntemattomia ryhmässä toimimisen periaatteet. Ensimmäisenä harjoitusvuotena tavoitteena on lapsi opettaa toimimaan osana ryhmää. Käytännössä se tarkoittaa muiden huomioon ottamista, kompromissien tekemistä ja niin edelleen. Ensimmäisen harrastusvuoden aikana lapset tulevat oppimaan tietoja, joita he tulevat tarvitsemaan kaikissa elämänsä vaiheissa.

Ryhmässä toimimisen lisäksi F-junioreille tullaan painottamaan hyviä käytöstapoja. Hyvät käytöstavat, muiden huomioon ottaminen ja ryhmässä toimimisen alkeet luovat myös varmasti positiivista ilmapiiriä. Lapset tulee ymmärtää ensimmäisen vuoden jälkeen myös sisäisten pelisääntöjen merkitys.

6.2 F8 – E11 – juniorit

F – E-junioreissa joukkueet tekevät pelimatkoja lähelle ja joskus jopa kauaksi. Se tuo uuden ulottuvuuden harrastamiselle ja lisää vaatimuksia myös terveyskasvatuksen suhteen. Pelireissuille lähdettäessä junioreilla tulee olla tiedossa kuinka joukkue käyttäytyy muilla paikkakunnilla kun he seuraa edustavat. Nauraminen ja hauskan pito ei ole missään tapauksessa kiellettyä, mutta sen voi tehdä myös asiallisesti.

Näiden vuosien aikana juniorit alkavat lähestyä kasvupyrähdystä, erityisesti vanhemmassa E:ssä. Heille kerrotaan siis ravinnon perustiedot. Miten lautanen tulisi koota eri ruoka-aineista, kuinka usein pitäisi syödä, välipalojen merkitys ja niin edelleen. Tässä vaiheessa heille ei vielä aleta puhumaan hiilihydraateista tai kaloreista.

Samalla kun pelaajat kasvavat, heitä pyritään kasvattamaan myös kohti liikunnallista elämäntapaa. Nuorempina heitä opetetaan tekemään alku- ja loppuverryttelyitä. Niihin sisältyy monipuolista liikuntaa ja perustietoa venyttelystä. Heitä pyritään myös ohjamaan omatoimiseen liikuntaan mahdollisimman paljon, mutta suoranaista liikkumattomuuden vaaroista heille ei puhuta.

Ravinnon perustiedon ja yleisen liikunnallisuuden lisäksi F – E-junioreille kerrotaan unen merkityksestä. Juniorit saavat tietää miksi on syytä nukkua säännöllisesti ja riittävästi.

6.3 Nuoremmat D12-juniorit

Nuoremmassa D:ssä osa junioreista alkaa jo kovaa vauhtia lähestyä murrosikää. Heille kerrotaan murrosiän mukanaan tuomista muutoksista sekä pojilla, että tytöillä. Junioreille kerrotaan myös erilaisuudesta, jota murrosiän aikana esiintyy. Osa kehittyy aikaisemmin kuin muut ja se on täysin luonnollinen asia.

Murrosikään liittyen joukkueen keskuudessa tai koulussa saattaa esiintyä kiusaamista. Pelaajille ja vanhemmille tehdään hyvissä ajoin selväksi miten asioihin tulee puuttua. Oli sitten oma juniori kiusaaja, kiusattu tai sivusta seuraaja. Seuran linja on se, että kiusaamistapauksiin puututaan kovalla kädellä jo varhaisessa vaiheessa.

Harjoittelun lisäksi puhumme koulun merkityksestä. Miten tulisi hoitaa läksyt ja erityisesti se, että miten kokeisiin luetaan. Jos torstaina on koe, niin keskiviikon harjoituksia ei tarvitse välttämättä jättää väliin jos lukeminen on aloitettu esimerkiksi paria päivää aikaisemmin. Koulun merkitystä korostetaan paljon ja saatetaan jopa romuttaa muutaman juniorin pilvilinnat kertomalla faktat ammatillisuudesta ja siitä, että kuinka pieni ryhmä ammatillisuuden saavuttaa.

Omatoimisesta harjoittelusta on tarkoituksena kertoa aiempia vuosia enemmän. Monipuolisen liikunnan lisäksi heitä ohjataan omatoimisen lajiharjoittelun pariin. Samalla pelaajat ottavat käyttöön harjoituspäiväkirjat, joita he täyttävät omatoimisen harjoittelun osalta.

6.4 Vanhemmat D13-juniorit

D13-juniorit ovat iän kynnyksellä, jolloin saattaa alkaa päihdekokeilut. Vanhemmille D-junioreille ja heidän vanhemmilleen pidetään infotilaisuudet päihteistä. Ehdotonta pelottelua ei tehdä, koska se saattaa jopa nostaa junioreiden mielenkiintoa aineita kohtaan. Vanhemmat saavat tiedot siitä, miten päihdekokeilut saattavat näkyä ja kuinka niihin tulisi suhtautua.

Vanhemmat D-juniorit saavat tarkempaa tietoa ravinnosta. Aikaisemmin saadut perustiedot syvennetään vastaamaan kasvun ja kehityksen edellyttämää tasoa. Heille kerrotaan eri ravintoaineista, ruokailujen säännöllisyydestä, palautumiseen liittyvästä ravinnosta ja niin edelleen.

Kokonaisvaltaisesti heille junioreille puhutaan myös urheilijan elämästä, jossa on myös suurena osana edellä mainittu ravinto. Heitä ei yritetä muuttaa yhdessä yössä huippu-urheilijoiksi vaan aletaan valmistaa kohti mahdollisia vuosia huippu-urheilun parissa. Heille puhutaan ajankäytöstä, muun elämän ja omatoimisen harjoittelun merkityksestä ja niin edelleen.

6.5 C14 – juniorit

Nuoremmassa C:ssä pelaajat saavat laajemman ja koruttomamman faktan päihteistä. Heille kerrotaan niiden oikeista vaaroista ja vaikutuksista urheiluun. Junioreita opetetaan ottamaan vastuuta yhä enemmän omatoimisesta harjoittelusta ja vastuunottamiseen lihashuolloista ja muista harjoituksista, joita voi tehdä myös omatoimisesti. Heille annetaan myös viimeistään tässä iässä kaksi vaihtoehtoa harrastamisen suhteen; harrastejoukkue tai kilpajoukkue ja henkilökohtaiset tavoitteet voi asettaa sen mukaan.

6.6 C – A-juniorit

C-junioreille kerrotaan koulunkäyntiin liittyvät uudet haasteet ja kerrotaan miten urheilun ja koulun voi parhaiten yhdistää. Heille tarjotaan myös seuran puolesta ns. opinto-ohjaajan palveluita.

Vanhemmassa C:ssä alkaa myös seuran ja yliopiston yhteistyössä A-junioreihin asti kestävä elämänhallintapaketti. Paketin tavoitteena on valmistaa nuorta oman elämän aloittamiseen vaiheittain. Se sisältää viisi suurempaa kokonaisuutta; sosiaalinen tukipaketti, kodinhoito- ja ravintokoulutus, opinto-ohjaus ja seuranta sekä valmennusoppi.

7. PELAAJIEN TESTAAMINEN JA HERKKYYSKAUDET

GrIFK:ssa E–B –juniori-ikäisten pelaajien fyysisiä ja taidollisia ominaisuuksia on suositeltavaa testata 2–3 kertaa kauden aikana. Testien avulla seurataan pelaajien yksilöllistä kehitystä pitkäjänteisesti. Tämä edellyttää testitulosten tallentamista tietokantaan. Lisäksi on tärkeää, että valmentajat saavat testituloksista asianmukaisen palautteen, jonka pohjalta he voivat suunnitella tulevan harjoittelun sisältöjä ja painopistealueita testien perusteella kehitettävien osa-alueiden osalta.

Suositteltavat testausajankohdat ovat ennen harjoituskauden alkua tai heti sen alussa, harjoituskauden lopussa ja kilpailukauden aikana. Testattavia ominaisuuksia ovat esimerkiksi nopeus, ketteryys, ponnistusvoima, kestävyys ja nopeuskestävyys sekä taito. Testeinä voidaan käyttää SPL:n testipatteristoon kuuluvia testejä ja ne pyritään suorittamaan aina samanlaisissa olosuhteissa.

Testaussuositukset ikäluokittain:

- E - taitotestit (SPL taitokilpailulajit)
 - lähtönopeus (10 / 30 m)
 - ketteryys (SPL)

- D–C - taitotestit (SPL taitokilpailulajit)
 - lähtönopeus (10 / 30 m)
 - ketteryys (SPL)
 - ponnistusvoima (kevennyshyppy)

- B–A - lähtönopeus (10 / 30 m)
 - ponnistusvoima (kevennyshyppy)
 - kestävyys (PIIP –testi)

Lähdeluettelo

Terve urheilija- ohjelma: Kymppiympyrä kuntoon. terveurheilija.fi
Nuorisotoiminnanlinja , Suomen Palloliitto 2008
Kemppinen, P., 1998, Taitava jalkapalloilija – Taitovalmennuksen käsikirja
Pelisäännöt palloliitto.fi
Terveysten edistämisen suunnitelma Turun Nappulaliigassa
Terveysten edistäminen Juniori-Kalpassa

LIITTEET

ENNAKKOKYSELY LASTEN VANHEMMILLE PELISÄÄNTÖKESKUSTELUJA VARTEN

Tiedotus

1. Tiedän kuka on lapseni valmentaja/ketkä ovat lapseni valmentajia.
kyllä () en ()
2. Tiedän ketkä muut henkilöt osallistuvat lapseni valmennukseen
(mahdolliset apuvalmentajat, huoltajat jne)
kyllä () en ()
3. Tunnen lapseni seuratovereiden vanhemmista.
useita vanhempia ()
muutamia vanhempia ()
en ketään vanhemmista ()
4. Tiedän mielestäni siitä, mitä harjoituksissa tapahtuu.
riittävästi () liian vähän () en lainkaan ()
5. Saan tietoa urheiluseuralta.
riittävästi () vähän () en lainkaan ()

Lasten tyytyväisyys

6. Lapsemme lähtee yleensä mielellään harjoituksiin ja otteluihin.
aina ()
usein ()
harvoin ()
ei koskaan ()
7. Olen lapsemme harrastukseen kokonaisuudessa
erittäin tyytyväinen ()
melko tyytyväinen ()
en lainkaan tyytyväinen ()

Tasavertaisuus

8. Olen tyytyväinen lapsemme mahdollisuuksiin osallistua/
saada peliaikaa otteluissa/kilpailuissa/näytöksissä.
kyllä () en ()
9. Minusta kaikilla lapsille pitäisi antaa yhtä paljon peliaikaa /
tarjota yhtäläiset osallistumismahdollisuudet
kyllä () ei ()

Ajankäyttö

10. Mielestäni lapsemme liikuntaharrastukseen kuluu häneltä aikaa.
paljon () sopivasti () liian vähän ()

11. Mielestäni perheeltämme kuluu aikaa lapsemme
liikuntaharrastukseen.
paljon () sopivasti () liian vähän ()

Muita toiveita

12. Toivoisin, että Pelisääntökeskusteluissa sovittaisiin
päihde- ja tupakka-asioista
lasten osalta, kyllä () ei ()
aikuisten osalta, kyllä () ei ()

13. Toivoisin, että Pelisääntökeskusteluissa keskusteltaisiin seuraavista asioista:

14. Parasta lapseni liikuntaharrastuksessa on:

15.. Kehittäisin lapsemme liikuntaharrastuksessa/seuratoiminnassa seuraavia asioita:

Muita terveisiä tai toiveita valmentajalle/seuralle:

KIITOS VASTAUKSISTASI !

Lisäksi, jos aiemmin on jo sovittu Pelisäännöistä voi kysyä myös seuraavia asioita.

1. Lapseni valmentaja ja vanhemmat noudattavat yhdessä sovittuja pelisääntöjä.

hyvin () kohtalaisesti () ei lainkaan ()

2. Tiedän, mitä pelisäännöt tarkoittavat käytännössä oman lapseni /ryhmämme/joukkueemme kohdalla.

kyllä () en ()

3. Olen tyytyväinen joukkueemme/ ryhmämme lasten pelisääntöihin

kyllä () en ()

aikuisten pelisääntöihin kyllä () en ()

4. Olin mukana laatimassa pelisääntöjä.

kyllä () en (), jos olit mukana niin vastaa
kysymyksiin 15 ja 16.

5. Pelisääntöjen laatiminen oli helppoa.

kyllä () ei ()

6. Pelisäännöistä keskusteleminen oli mielenkiintoista.

kyllä () ei ()

7. En ollut mukana laatimassa pelisääntöjä

haluaisin tietää lisää pelisäännöistä ()

pelisäännöt eivät kiinnosta minua ()

Kiitos vastauksistasi !