

Vanhemman opas



**Tämä opas sisältää käytännön vinkkejä tyttöpelaajan vanhemmille.
Mukavia hetkiä lajin parissa!**

Tyttösäbä on Timanttia!

Vanhemman opas

Lapsen harrastuksen tukeminen

Vanhempana sinun tärkein tehtäväsi on tukea lapsesi harrastusta. On hyvä muistaa, että lapset osallistuvat harrastukseensa omasta tahdostaan – se on siis pääosin lapsen ja nuoren oma juttu.

Vanhemman hyväksyntä on kuitenkin tärkeä jokaiselle lapselle ja nuorelle. Kannustus ja rohkaisu antavat lapsille itseluottamusta, kun sen sijaan pakottamista tai virheiden etsintää tulisi välttää, sillä ne aiheuttavat vain pahaa oloa.

Kun vanhemmat suhtautuvat lapsen harrastukseen oikealla asenteella, se vahvistaa lapsi-vanhempi-suhdetta. Harrastus on lapselle ja nuorelle iso juttu, joten osallistumalla ja tukemalla vanhempi pääsee osallistumaan tärkeään asiaan lapsen elämässä.



Treenien seuraaminen

Pelien ja harjoitusten seuraaminen on sovittava yhdessä vanhemman ja lapsen kesken. Hyvänä periaatteena voidaan pitää, että pääsääntöisesti vanhemmat eivät ole katsomassa lasten harjoituksia. Näin lapsi ei tunne olevansa koko ajan tarkkailun alla ja voi keskittyä treeneihin täysillä. Välillä harjoituksia voi kuitenkin tulla katsomaan ja lapselle tulee antaa mahdollisuus toivoa vanhemman läsnäoloa. Näin vanhempi voi esimerkiksi tulla katsomaan treenejä, kun lapsi on oppinut jotain uutta, jonka haluaa näyttää vanhemmalle.

Ideaalitilanteessa harjoituspaikka on niin lähellä, että lapsi voi itse kulkea treeneihin. Jos tämä ei onnistu, kannattaa sopia kimpakyytejä lähellä asuvien pelaajien kanssa. Näin vanhemman ei tarvitse kuljettaa lasta jokaisiin treeneihin. Mikäli vie lapsen treeneihin, voi treeniajan harjoitusten katsomisen sijaan hyödyntää muilla tavoin. Usein harjoitukset ovat isoissa urheilukeskuksissa, joten lapsen treenien ajaksi voi mennä itsekin liikkumaan vaikka jumppaan tai kuntosalille. Pirstävän kävelylenkin ulkoilmassa voi tehdä missä vain. Treenien aikana ehtii myös usein käydä kaupassa hoitamassa ruokaostokset tai muilla asioilla.

Pelien seuraaminen

Suurin osa lapsista toivoo vanhempaa katsomaan pelejä. Riippumasta pelaajan iästä, ennen pelin alkua katse usein kiertää katsomoa ja etsii tuttuja naamioja. Osallistu siis mahdollisuuksien mukaan otteluihin katsojana.

Katsojan roolissa on hyvä muistaa muutama periaate. Positiivinen kannustaminen ja tsemppaaminen on hyvin toivottavaa. Sen sijaan lapselle huutaminen ja neuvominen ei ole suotavaa. Kentällä ollessaan lapsi on liian kiireinen ottamaan neuvoja vastaan ja keskittyminen täytyy olla pelissä eikä katsomon kuuntelussa. Lapsen pitää itse oppia tekemään oikeat ratkaisut kentällä. Pelien aikana ohjeet ja neuvot tulevat ohjaajilta ja valmentajilta vaihtopenkillä.

Myös tuomarin tai valmentajan/ohjaajan kannattaa antaa hoitaa oma tehtävänsä rauhassa, sillä heillekään huutelu ei edistä sitä, että lapsi saa pelistä mukavan kokemuksen. Usein naama punaisena katsomosta tuomarille huutava vanhempi saa oman lapsen nolostumaan, puhumattakaan esimerkkinä olemisesta. Arvostelun sijaan onkin tärkeää arvostaa lapsen harrastukseen liittyviä toimijoita, sillä ilman heitä ei lapsellasi olisi mahdollisuutta harrastaa.

On hyvä tiedostaa, että myös pettymykset kasvattavat lasta. Ei siis ole järkeä pyrkiä peleissä voittoon keinoja kaihtamatta. Kannattaa myös muistaa, että peli voi olla onnistunut, vaikka voittoa ei tulisikaan. Tämän takia ensimmäinen kysymys kotiin tulevalle lapselle ei pitäisi olla ”Voititteko?” vaan ennemminkin ”Oliko hauskaa?” tai ”Onnistuitko omissa suorituksissasi?”.

Vanhemman opas

Osallistu joukkueen toimintaan

Tyttöjen joukkueissa suuri ongelma on taustatoimijoiden vähyys. Jokainen joukkue kuitenkin tarvitsee taustahenkilöitä, jotta joukkueen toiminta pyörii ja lapsille voidaan tarjota harrastusmahdollisuus.

Usean toimijan taustatiimi on parempi vaihtoehto kuin yhden henkilön pyörittämä joukkue, koska yksin toimivalle tehtäviä kasaantuu aivan liikaa. Tämän takia olisi hienoa, että mahdollisimman moni vanhempi osallistuisi joukkueen taustojen hoitoon, pienikin panos vaikuttaa. Malliesimerkkejä rooleista, joissa vanhemmat voivat joukkueen taustoilla toimia (voi myös yhdistellä tai jakaa tilanteen mukaan):

Valmentaja tai apuvalmentaja

Jos on vähänkään urheilu- tai lasten ohjaustaustaa, on jo riittävät eväät toimia pienten junioreiden valmentajana. Lajitaustasta on tietysti hyötyä, mutta se ei ole välttämätön. SSBL ja SLU:n aluetoimistot järjestävät ohjaaja- ja valmentajakoulutusta halukkaille.

Verryttelyvastaava

Ennen ja jälkeen jokaisen harjoituksen tulisi tehdä edes lyhyt alku- ja loppuverryttely. Jos pidät hölkkäilystä ja venyttelystä, tarjoudu vapaaehtoiseksi vetämään alkulenkkejä tai loppuverryttelyjä. Kun alkulenkkin vetää joku muu, valmentajille jää aikaa orientoitua ja viimeistellä sillä aikaa suunnitelmat lajiharjoituksiin.

Joukkueenjohtaja

Tärkeimmät tehtävät ovat organisointi ja tiedottaminen. Toimii linkkinä valmentajien ja vanhempien välillä, pitää huolen, että kaikki saavat tärkeät tiedot. Hoitaa tilavaraukset, turnausilmoittautumiset ja muut järjestelyt. Kutsuu koolle vanhempien palaverit.

Tiedottaja/nettisivuvastaava

Joukkueen nettisivut ovat helppo keino viestiä, kun niitä päivitetään säännöllisesti. Nettisivuvastaava päivittää harjoitusaikamuutokset, ottelutulokset ja uutisia joukkueen tapahtumista. Uutisia voi kirjoittaa useampikin henkilö, tällöin nettisivuvastaava vain päivittää muiden kirjoittamat jutut sivuille.

Rahastonhoitaja

Hoitaa joukkueen tiliä, laskuttaa kausimaksut sekä vastaanottaa ja maksaa joukkueen laskut. Rahastonhoitaja keventää joukkueenjohtajan työmäärää, joka muutoin hoitaisi tämänkin ruudun.

Huoltaja

On paikalla ainakin peleissä, usein myös treeneissä. Huolehtii lääkelaukusta ja paikkaa pienet kolhut. Joukkueella voi olla useampia huoltajia, jotka vuorottelevat paikallaolossa.

Toimitsija

Jokaisella joukkueella on kerran kaudessa vastuuturnaus, jossa joukkue vastaa otteluiden peliajan mittaamisesta ja pöytäkirjan täyttämisestä. Tähän tarvitaan toimitsijoita.

Aktiviteettiryhmän jäsen

Joukkueella on hyvä olla vuodessa muutama tapahtuma, joissa ei ajatella ollenkaan pelaamista (esim. kauden avajaiset syksyllä, pikkujoulut ja kauden päättäjäiset). Muutamasta vanhemmasta koostuva aktiviteettiryhmä suunnittelee tapahtuman ohjelman, varaukset ja tarjoilut.



Varustevinkit

Salibandy ei varsinaisesti ole välineurheilua, mutta tietyt perusasiat varusteiden suhteen kannattaa silti huomioida. Junioripelaajan tärkeimmät varusteet ovat sisäpelikengät, maila ja suojalasit.

Sisäpelikengät

Kenkien iskunvaimennukset ja pohjan pito kuluvat käytössä, joten kengät on hyvä uusia noin kerran vuodessa. Kenkien valinnassa huomioitavaa: 1) istuvuus, kengän pitää tuntua hyvältä jalassa, 2) oikea koko, 3) oikeat ominaisuudet (kiertojäykkyys, tuet, vaimennus, varren korkeus), 4) pohjan pito, 5) Päällisen ja pohjan kestävyys. Sisäpelikengät on tehty normaalille askellukselle, joten mahdolliset askellusvirheet kannattaa tarkistuttaa ammattilaisella.

Maila

Salibandymaila on sopivan pituinen, kun varsi ylettyy navan ja rintalastan alareunan väliin. Liian pitkää mailaa on vaikea käsitellä, ja se heikentää laukaisuedellytyksiä. Liian lyhyellä mailalla on huono ulottuvuus, mikä ei tee hyvää selälle. Pituuden ohella toinen tärkein mailan varren ominaisuus on jäykkyys. Junioripelaajan mailan tulee olla riittävän joustava (jäykkyys 30 tai enemmän), jotta pelaaja saa vetoihin voimaa. Lavan kovuus ja muoto vaikuttavat syöttöihin ja vetoihin. Lavassa tulisi olla riittävästi suoraa pintaa syöttöjen ja laukausten oppimiseen. Junioreiden on hyvä suosia pehmeitä ja vähän esimuotoiltuja lapoja. Grippi eli mailan otealueen ”teippi” pitää käsien otteen hyvänä hikoillessakin.

Suojalasit

Junioripelaajan on hyvä käyttää pelatessa suojalaseja, jotta vältetään silmävammoilta. Suojalasien hankinnassa tärkeintä on lasien istuvuus, lasien tulee tuntua hyvältä.

Säännöt pähkinäkuoressa

Salibandyssä palloa pelataan mailalla. Kentällä on pelaajien iästä riippuen 3-5 kenttäpelaajaa ja maalivahti. Tavoitteena on tehdä maaleja ja enemmän maaleja tehnyt joukkue voittaa ottelun.

Salibandyssä EI ole sallittua:

- painaa, sitoa tai nostaa vastustajan mailaa
- lyödä vastustajan mailaan tai pelata vastustajan jalkojen välistä
- koskettaa tahallaan palloa käsin tai päällä
- pelata palloa mailalla tai jalalla polvitasoa korkeammalla
- taklaaminen, kiinnipitäminen, työntäminen ja estäminen
- ilman mailaa pelaaminen
- maasta pelaaminen (=molemmat polvet tai toinen käsi on lattiassa)
- pallon pelaaminen hypätessä (=molemmat jalat ovat irti lattiasta)
- pallon syöttäminen joukkueoverille jalalla (=jalkasyöttö)

Ravinto

Nuori salibandyn pelaaja kasvaa, rakentaa voimaa ja kestävyyttä, opettelee lajinsa tekniikkaa ja pelitaktiikoita. Hänen on opeteltava myös **syömään ja juomaan oikein**, jotta hänestä tulisi hyvä urheilija. Kunnan sapuskalla keho voimistuu, polta pitää, tossu liikkuu ja tehopisteet nousevat.

Hyvä ruoka tukee harjoittelua ja otteluita. Arkiruokailu ja järkevät eväät yhdessä liikuntaharrastuksen kanssa rakentavat sen kunnan, jolla jaksaa paahtaa kentällä ja latoa maaleja. Kunnan ruoka tuo nuoren urheilijan ravintoon **hiilihydraatteja** lihasten ja aivojen energialähteeksi, **proteiinia** kudosten uusiutumiseen ja lihasvoiman kasvattamiseen, sopivan määrän **hyvää rasvaa** elimistön voiteluaineeksi sekä runsaasti **vitamiineja ja kivennäisaineita**, joilla elintoiminnat rullaavat.

Katso lisää netistä:
tyttosalibandy.fi