

Ilves Ringettekoulun toimintaperiaatteet ja rehtorin käsikirja

Minna Kankare



Tekijä Minna Kankare	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Ilves Ringettekoulun toimintaperiaatteet ja rehtorin käsikirja	Sivu- ja liitesivumäärä 38 + 6
<p>Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Ilves Ringette. Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata ringettekoulun toimintaperiaatteet ja määritellä rehtorin toimenkuva sekä vastuut. Toimeksiannolla oli suuri tarve seurassa, koska rehtorin toimenkuvaa ei ollut aiemmin määritetty kirjallisesti toisin kuin muiden seurassa työskentelevien toimihenkilöiden. Opinnäytetyön motivaationa toimi opinnäytetyön tekijän läheinen suhde lajiin ja seuraan.</p> <p>Opinnäytetyöprojekti alkoi tammikuussa 2018. Ennen teoriaosuuden kirjoittamista toimeksiantajan kanssa hahmoteltiin ja rajattiin käsikirjassa käsiteltävät aiheet. Teoriatietoa kerättiin lasten liikunnasta, seuratoiminnasta sekä ringetestä. Teoriatieto esiteltiin opinnäytetyön luvuissa 2-5. Käsikirjan teossa hyödynnettiin toimeksiantajan ja ohjaajakollegoiden antamat palautteet ja kehitysideat.</p> <p>Opinnäytetyön tuotos, käsikirja, pitää sisällään tiivistettynä ohjaamisen tärkeimmät perusteet, rehtorin vuosikellon, sekä käytännön ohjeita. Lisäksi käsikirjasta löytyy 12 tunnin ja muutaman tapahtuman esimerkkituntisuunnitelmat. Käsikirja julkaistaan ringettejaoston omilla kotisivuille valmennuskansiossa, josta seuran muut toimihenkilöt pääsevät sitä helposti lukemaan. Lisäksi käsikirjaa on helppo vuosien saatossa päivittää, kun tieto on kerätty yhteen paikkaan.</p> <p>Onnistunut rehtorin käsikirja on herättänyt kiinnostusta seuran sisällä. Käsikirjan jatkokehitystä oman seuran sisällä tulee pohtia, jotta myös muut lajit voisivat hyötyä tämän tyyppisestä tuotoksesta. Lisäksi ringettekoulun ohjaajat voisivat hyötyä käsikirjan sisällöstä, joten käsikirjasta voisi tehdä heille oman tiivistetyn version. Opinnäytetyön tekijä oli käsikirjan lopputulokseen tyytyväinen. Lopullinen palaute käsikirjan onnistumisesta saadaan kun muut toimihenkilöt lukevat tuotoksen sekä uusi ringettekoulun rehtori aloittaa toiminnassa.</p>	
Asiasanat Liikunta, ohjaaminen, lapset, ringette, seuratoiminta, käsikirja	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Lasten liikunta.....	3
2.1	Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset	3
2.2	Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle.....	4
2.3	Motoriset perustaidot ja motorinen oppiminen	6
2.4	Lasten liikunnan ohjaaminen jäällä.....	8
3	Laadukas seuratoiminta.....	10
3.1	Tähtiseura-ohjelma	10
3.1.1	Kaikille yhteiset laatutekijät	10
3.1.2	Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät	12
3.2	Seuratoiminnan tulevaisuus	13
4	Ringette	15
4.1	Lajiesittely	15
4.1.1	Säännöt	15
4.1.2	Herkkyyskaudet	17
4.2	Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto	18
4.3	Ringeten urheilijan polku.....	19
4.4	Ringettekoulu	23
4.5	Ringettekoulu Kanadassa	24
5	Ilves Ringette	25
6	Opinnäytetyön tavoitteet	27
7	Opinnäytetyön vaiheet	28
8	Opinnäytetyön tuotos.....	30
9	Pohdinta	32
	Lähteet.....	34
	Liitteet	39
	Liite 1. Urheilijan polku	39
	Liite 2. Ilves Ringettekoulun rehtorin käsikirja.....	42

1 Johdanto

Ilves ry on junioriurheiluseura. Seura liikuttaa eri lajeissa pelaajia aina 4-vuotiaista 70-vuotiaisiin saakka. Ilves ry laajaan joukkuelajien valikoimaan kuuluvat futsal, jalkapallo, jääkiekko, ringette ja salibandy. Jokainen näistä toimii Ilves ry:n alla omana jaostonaan. (Ilves ry 2018) Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Ilves Ringette.

Ringette on tyttöjen ja naisten oma jääurheilumuoto, jossa yhdistyvät jääkiekon nopea peliryhti ja koripallon strategia. Ringetteä pelataan Suomessa jo lähes neljässäkymmenessä eri seurassa Itä-Suomessa, Etelä-Suomessa ja Länsi-Suomessa. Ringetteä pelataan sekä alueellisella että valtakunnallisella tasolla. Ringeten harrastus aloitetaan usein ringettekoulusta, tyttöjen omasta luistelukoulusta. Luistelutaitoja opetellaan pääasiassa leikkien avulla. (Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto ry 2018)

Opinnäytetyöntekijä on harrastanut ringetteä lapsesta saakka ja on ollut mukana eri seuroissa. Aktiivisen pelaajauran jälkeen opinnäytetyöntekijä on toiminut lasten valmennustehtävissä sekä muissa seuratehtävissä, joten motivaationa opinnäytetyölle toimi läheinen suhde lajiin.

Suomalaisten lasten ja perheiden elinympäristö on muuttunut merkittävästi viimeisen vuosikymmenen aikana. Käänteitä on havaittavissa erityisesti päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrässä ja laadussa sekä perheiden ajankäytössä ja elintavoissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5) Urheiluseuratoiminnalla on keskeinen rooli lasten ja nuorten liikuntakasvatuksen ja liikunta-aktiivisuuden edistäjänä. (Valtion Liikuntaneuvosto 2016, 27) Seuratoiminnan laatua kohtaan odotukset ovat kasvaneet, jonka seurauksena paine ammattimaiseen toimintaan kasvaa. (Mäenpää 7.10.2018)

Opinnäytetyön tuotoksen, Ilves Ringettekoulun rehtorin käsikirjan, tavoitteena on kuvata ringettekoulun toimintaperiaatteet sekä määritellä rehtorin toimenkuva ja vastuut. Käsikirjalla on suuri tarve seurassa, koska halutaan kehittää toimintaa laadukkaammaksi. Käsikirja pitää sisällään tiivistettynä ohjaamisen tärkeimmät perusteet, rehtorin vuosikellon, harjoitusten suunnittelua sekä käytännön ohjeita. Lisäksi käsikirja sisältää tuntimalleja jäälle. Käsikirja julkaistaan seuran nettisivuille valmennuskansiossa, josta seuran toimihenkilöt pääsevät sitä helposti lukemaan ja sitä on helppo vuosien saatossa päivittää.

Opinnäytetyö pitää sisällään teoriaa lasten liikunnasta, laadukkaasta seuratoiminnasta sekä eritellään ringette lajina ja Ilves Ringette seurana. Työn tuotos osiossa käydään läpi

aikaansaatua Ilves Ringettekoulun rehtorin käsikirjaa. Pohdinta osiossa perehdytään käsikirjan kehittämismahdollisuuksiin.

2 Lasten liikunta

2.1 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset

Viimeisen vuosikymmenen aikana suomalaisten lasten ja perheiden elinympäristö on muuttunut suuresti. Muutoksia on nähtävissä perheiden ajankäytössä ja elintavoissa, erityisesti päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrässä ja laadussa. Suomi on ollut ensimmäisten maiden joukossa, jotka ovat julkaisseet kansalliset suositukset alle kouluikäisten lasten liikuntaa. Edelliset suositukset julkaistiin vuonna 2005 ja olivat nimeltään Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5)

Opetus- ja kulttuuriministeriö linjasi vuonna 2016 uudet lasten liikuntasuositukset. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset valmisteltiin osana opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) – ohjausryhmän työtä. Taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. Suositukset perustuvat tutkimustietoon siitä, miten alle 8 -vuotiaiden lasten kanssa toimivat aikuiset voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen sekä tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Suositukset antavat ohjeita alle 8 -vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta sekä lasten fyysisen, psyykkiseen ja sosiaalisen ympäristön rooleista. Lisäksi suositukset antavat ohjeita ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6)

Uusien vuoden 2016 suositusten mukaan alle 8 -vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Sen tulisi koostua kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta (Kuva 1). Tarpeellinen liikunnan saanti tulisi taata varhaiskasvatuksessa ja kotona. Uusissa suosituksissa kehoitetaan välttämään yli tunnin pituisia istumajaksoja ja lyhyitäkin paikallaoloja tulisi tauottaa. Näiden lisäksi suosituksissa korostetaan myös riittävää lepoa ja unta sekä terveellistä ravintoa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)



Kuva 1. Alle 8 – vuotiaiden liikuntasuositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14)

Ringeten urheilijan polussa todetaan, että 6 – 9 – vuotiaiden yleisliikunnan määrä ja monipuolisuus tulee turvata. Lajiharjoittelua tulisi olla 5 tuntia ja muuta liikuntaa 13 tuntia kokonaisliikuntamäärästä. Joukkueharjoitteluna toteutetaan 3 tuntia ja omatoimisena tai muun lajin harjoitteluna 15 tuntia. Harjoittelun painotukset jakautuvat siten, että ominaisuuksien harjoittelua tulisi olla 90% ja pelin harjoittelua 10%. Seura on tärkeässä roolissa järjestäessään sopivat olosuhteet ja tapahtumat sekä koulutetut vetäjät toimintaan. (KIHU 2018)

2.2 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle

Olemassa olevan tutkimustiedon pohjalta voidaan todeta, että liikunnan avulla voidaan edistää lasten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Osa liikunnan myönteisistä vaikutuksista ilmenee heti, mutta suurin osa tulee näkyviin vasta vuosien kuluessa. (Vuori 2010, 145–147) Forsmanin ja Lampisen asiantuntijanäkemysten mukaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä voidaan tukea luomalla virikkeellinen ympäristö, joka huomioi lapsen fyysis-motorisen, kognitiivisen, sosiaalisen sekä emotionaalisen kehittymisen. (Forsman & Lampinen 2008, 39.)

Lapsen fyysisellä kasvulla ja kehityksellä tarkoitetaan kehon koon kasvua. Lisäksi siihen kuuluu kypsyminen eli maturaatio, joka on seurausta hormonaalisista tekijöistä ja hermoston kehittymisestä. Kehon koon kasvu ilmenee lapsen pituuden ja painon lisääntymisenä

sekä kehon mittasuhteiden muuttumisena. (Sääkslahti 2015, 25) Lapsi tarvitsee riittävän kuormittavaa liikuntaa, jotta hermosto, lihakset, jänteet ja luusto sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö saa kehittyäkseen oikein. Liikunta on siis yhteydessä lapsen koko elimistön kehitykseen. (Sääkslahti 2015, 32-49) Fyysis-motorinen osa-alue pitää sisällään fyysisten ominaisuuksien lisäksi taitojen kehittymisen. Monipuolisen liikkumisen kautta kehittyvät motoriset perustaidot. (Forsman & Lampinen 2008, 39-40.) Monipuolinen liikunta koostuu juoksemisesta, hypyistä, pyörimisestä, nopeista suunnan muutoksista sekä erilaisten välineiden käsittelystä, joita voidaan käyttää erilaisissa leikeissä ja peleissä tai urheilulajeissa. Liikunnasta tekee monipuolista kun liikutaan erilaisissa ympäristöissä ulkona ja sisällä, erilaisilla alustoilla ja maastoissa kuten esimerkiksi hiekalla, nurmella, vedessä, lumella ja jäällä. (Tammelin 2013, 65-66)

Psyykkiseen kehitykseen kuuluvat autonomian, pätevyiden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet. Psyykkisen kehityksen tavoitteina on vahvistaa myönteistä minäkuvaa, vahvaa itsetuntoa, hyvää motivaatiota, fyysistä-, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuuden ja todellisuuden ymmärtämisen tunnetta. Lisäksi psyykkisen kehityksen tavoitteisiin voidaan katsoa kuuluvan lapsen itsearvostus. (Sääkslahti 2015, 105) Monet aikuiset liikkuvat, koska haluavat olla terveitä. Lapset eivät osaa ajatella yhtä tarkoituksenmukaisesti, he liikkuvat pitääkseen hauskaa. (Zimmer 2002, 42-43) Autonomian kokemusta tuetaan silloin kun lapsi pääsee osallistumaan oman harjoittelunsa suunnitteluun ja toteutukseen. Yhteenkuuluvuuden tunnetta lisää esimerkiksi sillä, että pelisäännöt laaditaan yhdessä ja niiden noudattamista seurataan. Arvioidessaan omaa pätevyyttään alle 5 – 6 –vuotiaat eivät vertaile omaa suoritustaan muiden suorituksiin, mutta 6 – 7 –vuotiaana suuntautuminen sosiaaliseen vertailuun lisääntyy. (Lintunen 2015, 79 – 87)

Lapset kehittyvät sosiaalisesti jokapäiväisissä kanssakäymisissä ja yhteiselämässä muiden kanssa. Sosiaalisissa tilanteissa opitaan esimerkiksi toimimaan ryhmässä, leikkimään kavereiden kanssa, noudattamaan yhteisiä sääntöjä sekä kannustamaan kaveria. Lisäksi opitaan omien tunteiden tunnistamista ja hallintaa. Tärkein ikä sosiaalisten taitojen kehityksessä on 3-6 – vuotiaana, jolloin sinä aikana opitut käyttäytymismallit säilyvät läpi elämän. Lasten tulisi saada vaikutteita toisilta lapsilta, ei pelkästään aikuisilta. Tällöin he saavat mahdollisuuden oppia toisiltaan, sopeutua eri-ikäisten lasten kykyihin sekä auttaa ja tuntee empatiaa toisia kohtaan. (Zimmer 2002, 26-28; Sääkslahti 2015, 113; Forsman & Lampinen 2008, 40-41.)

Ringetessä pelaaja polun mukaan 6 – 9- vuotiaiden peruskestävyys-, voima ja nopeus ominaisuudet kehittyvät leikkien, pelien ja monipuolisen ja määrätietoisen liikunnan kautta.

Psyykkisen harjoittelun painopisteet ovat myönteisessä oppimisympäristössä ja minäku-
van kehittämisessä. Lisäksi on tärkeää vahvistaa itsetuntoa. Näitä pystytään tukemaan
monipuolisella vuorovaikutuksella kuten esimerkiksi kannustamisella ja tsemppaamisella.
Valmentajan tulee huomioida onnistumisien, yrittämisen ja uusien asioiden rohkean kokei-
lemisen. Ryhmässä toimiminen kehittää sosiaalisia taitoja sekä positiivisten ja negatiivis-
ten tunteiden tunnistamista ja hallintaa harjoitellaan erilaisten pelien ja leikkien kautta.
(KIHU 2018)

Liikuntakasvatuksella on kaksi päätarkoitusta. Kasvattaminen liikuntaa tarkoittaa terveelli-
siin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä liikunnan harrastami-
seen liittyvien tietojen ja taitojen opettamista. Myönteiset asenteet ja motivaatio liikuntaa
kohtaan tukevat elinikäisen liikuntaharrastuksen sisäistämistä. Elinikäinen fyysinen aktiivi-
suus omaksutaan yleensä lapsena, jonka vuoksi liikuntaan liittyvät tilanteet ja kokemukset
ovat tärkeitä. Puolestaan kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa liikunnan käyttämistä
välineenä lasten persoonallisuuden suotuisan kasvun ja kehityksen tukemisessa. Liikun-
nan avulla voidaan opettaa sosiaalisia ja tunnetaitoja, kognitiivisia taitoja ja tuetaan eettis-
moraalista ajattelun kehittymistä. Tarjoamalla pätevyyden kokemuksia erilaisissa liikun-
taan liittyvissä tehtävissä edistetään myönteisen minäkäsityksen rakentumista. Lisäksi lii-
kunnalla on merkittävä yhteys aivojen kehittymiseen ja koulussa menestymiseen. (Jaak-
kola 2014, 18)

2.3 Motoriset perustaidot ja motorinen oppiminen

Motorinen kehitys on elinikäinen prosessi. Normaalit oppimisedellytykset omaavat lapset
omaksuvat motorisia taitoja, jos heille tarjotaan riittävän virikkeellisiä ympäristöjä. Suurin
osa motorisista perustaidoista opitaan keskimäärin kolmannen ikävuoden alusta seitse-
männän ikävuoden loppuun. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 173-174) Motorisen
kehityksen puolesta lapsi on valmis omaksumaan luistelutaitoja neljännestä ikävuodesta
lähtien. (Karvonen 2003, 274) Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja
välineenkäsittelytaitoihin (Taulukko 1). Ne ovat pohjana myöhempien lajitaitojen oppimi-
selle. (Cleland-Donnelly, Mueller & Gallahue 2016, 58; Jaakkola 2014, 13) Motorisiin tai-
toihin liittyy taidon vapaaehtoisuus, koska kehon ja/tai raajojen liikuttamisella pyritään saa-
vuttamaan tietty tavoite. Tahdosta riippumattomia liikkeitä esimerkiksi refleksejä ei lasketa
motorisiksi taidoiksi. (Jaakkola 2014, 13; Magill 2007, 3-5) Motoristen perustaitojen hallit-
seminen auttaa selviytymään arkielämän tilanteissa ja haasteissa. Mikäli lapset eivät opi
motorisia perustaitoja, vähenevät heidän mahdollisuudet osallistua myöhemmällä iällä
moninaisesti liikunta- ja urheilumuotoihin. (Jaakkola 2014, 15; Jaakkola ym. 2013, 175-176)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Cleland-Donnelly & Mueller & Gallahue 2016, 57)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
taivuttaminen	käveleminen	heittäminen
venyttäminen	juokseminen	kiinniottaminen
heiluminen	laukkaaminen	potkaiseminen
kieriminen	liukuminen	pomputtelu
pyörähtäminen	loikkaaminen	kierittäminen
kääntyminen	ponnistaminen	kauhaiseminen
pysähtyminen	harppaaminen	iskeminen
väistyminen	hyppääminen esteen yli	lyöminen ilmasta
tasapainoilu	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta

Tasapainotaito on liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen perusta. Tasapainotaidot jaetaan perinteisesti staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattinen tasapaino voidaan määrittellä liikkumattomaksi asennoksi, jossa asento tai tasapaino säilyy kehon kohdistuessaan tukipisteeseen tai ollessa paikallaan. Dynaaminen tasapaino puolestaan tarkoittaa asennon tai tasapainon ylläpitämistä liikkeen aikana. (Jaakkola 2014, 13; Magill 2007, 48-49) Tasapainotaidolla on suuri merkitys ringetessä. Dynaaminen tasapaino on huomattavasti suuremmassa roolissa kuin staattinen tasapaino, sillä käytännössä kaikki ringetessä tarvittava tasapaino on dynaamista tasapainoa. Dynaaminen tasapaino on oleellinen tekijä esimerkiksi harhautuksissa, käännöksissä, suunnanmuutoksissa ja syötettäessä tai lauottaessa. Staattisen tasapainon osuus kenttäpelaajilla on lähes olematon, mutta maalivahdeilla perusasennossa staattisella tasapainolla on merkitys perustorjuntien lähtökohtana. (Virtanen 27.3.2018.)

Liikkumistaito määritellään kokonaisvaltaiseksi kyvyksi liikkua pystyasennossa paikasta toiseen horisontaali- tai vertikaalitasolla. Liikkumistaitoja ovat muun muassa juokseminen, hyppääminen ja liukuminen. Lapsen tasapainotaito tulee olla suhteellisen tukevalla pohjalla, jotta liikkumistaitoja voidaan kehittää. (Cleland-Donnelly ym 2016, 473; Jaakkola 2014, 13) Ringetessä liikkumistaitoja harjoitellaan lähinnä oheisharjoittelun kautta. (Virtanen 27.3.2018.)

Välineenkäsittelytaidot jaetaan karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. (Jaakkola 2014, 13) Nämä taidot kehittyvät hitaammin verrattuna muihin motorisiin taitoihin, koska ne vaativat motoristen- ja havaitsemistaitojen yhteistoimintaa. (Cleland-Donnelly ym 2016, 526) Karkeamotoristen taitojen avulla voidaan tuottaa voimaa erilaisiin välineisiin tai pysäyttää välineiden liikkuminen. Karkeamotorisissa taidoissa työskentelevät suuret lihakset tai useat

lihasryhmät. Hienomotoriset taidot ovat tarkkoja ja kontrolloituja liikkeitä, joissa työskentelevät pienet lihakset ja lihasryhmät. (Jaakkola 2014, 13) Ringetessä perusluistelu on karkeamotorinen taito ja hienomotorisia taitoja ovat luistinten sitominen ja laukaisu. (Virtanen 27.3.2018.)

Motorisella oppimisella on useita määritelmiä. Kauranen (2011, 291) määrittelee motorisen oppimisen seuraavasti:

”Motorinen oppiminen (engl. motor learning) voidaan määritellä joukoksi harjoittelun ja kokemuksen aikaansaamia sisäisiä prosesseja, jotka johtavat suhteellisen pysyviin muutoksiin motorisessa kyvykkyydessä ja taitoa vaativissa suorituksissa.” (Kauranen 2011, 291.)

Oppimisen edetessä aivoihin syntyy uusia pysyviä hermoyhteyksiä, jotka vaikuttavat keskushermostoon ja jättäen pysyviä jälkiä myös motoriikkaan ja motoriseen suorituskyykyyn. Jotta voidaan puhua motorisesta oppimisesta, motorisessa suorituskyykyssä tapahtuneiden muutosten tulee olla suhteellisen pysyviä. (Kauranen 2011, 291; Jaakkola 2013, 163)

Motorinen oppiminen jaetaan tiedostettuun (eksplisiittinen) ja tiedostamattomaan (implisiittinen). Harjoittelun aikana motorisia taitoja opitaan pääasiassa tiedostamatta, sillä implisiittisen oppimisen osuus on yli puolet oppimisesta. (Kauranen 2011, 293) Nykyiset liikuntataitojen opettamisen mallit tukevat tiedostamatonta oppimista. Onnistumisen elämykset ja positiiviset harjoittelukokemukset ovat implisiittisen oppimisen lähtökohtana. (Jaakkola 2013,167)

Motoriseen taitojen opetuksessa hyödynnetään erilaisia aistikanavia. Oppijalla on yleensä vallitsevana yksi kolmesta aistikanavasta. Visuaalisesti suuntautunut oppija painaa tiedon mieleensä näköaistin avulla. Hyviä apuvälineitä oppimiseen onkin erilaiset kuvat, videot, näytöt ja mallit. Audiitiivinen oppija käyttää paljon kuuloaistin tuomaa tietoa hyväksi harjoitustilanteissa. Hän kuuntelee mielellään ohjeita ja rytmejä. Kinesteettisen tyylin omaksunut oppija oppii parhaiten tuntoaistin avulla. He oppivat parhaiten kun saavat tehdä omilla käsillään ja kehollaan. (Kauranen 2011, 305; Jaakkola 2013, 165)

2.4 Lasten liikunnan ohjaaminen jäällä

Lasten liikunnan tulee olla lapsilähtöistä, jotta sisäinen motivaatio herää jo harrastuksen alussa. Omaa kehittymistä, oppimista, yrittämistä ja yhteistyötä korostavassa ilmapiirissä lapset motivoituvat kehittämään taitojaan harjoittelun kautta. (Kalaja & Jaakkola 2015, 194) Lasten autonomiaan, pätevyyteen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen ohjaaja voi vai-

kuttaa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kautta, sillä se tukee lasten sisäistä motivaatiota ja tuottaa viihtymisen kokemuksia. (Jaakkola 2009, 335; Jaakkola 2015, 118) Lapsille liikunnan ilo ja mielekkyys ovat tärkeämpiä kuin itse taidon oppiminen. Leikkimisen ja lasten omien kokeilujen kautta voidaan oppimisen intoa lisätä. (Karvonen 2003, 18) Leikki toimii siis oppimisen välineenä. Leikin ohella voi turvallisesti opetella mm. sosiaalisia taitoja sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja erilaisten liikuntataitojen lisäksi. (Autio 2005, 44-45)

Monilla liikunnan eri osa-alueilla lasten taitotasossa voi olla suuriakin eroja kuten esimerkiksi luistelutaidoissa, jolloin eriyttäminen ja yksilöllinen ohjaamisen tärkeys korostuu. Ohjaajan tulee suunnitella harjoitteet siten, että jokaiselle lapselle on tarjolla sopivan haasteellisia tehtäviä. (Laine 2007, 426-427) Harjoituksissa toistojen määrä tulee olla mahdollisimman suuri, sillä liikuntataitoja opitaan tekemällä. Toistoja saadaan lisättyä käyttämällä tehokkaasti olemassa olevat tilat. Toistojen määrää pystytään helposti lisäämään esimerkiksi kun tehdään useita rinnakkaisia suorituspaikkoja. (Jaakkola 2015, 129)

Monet ohjaajat miettivät, että minkälainen on hyvä ohjaaja. Ohjaajan tärkein ominaisuus on olla aito. Aitoudella tarkoitetaan, että on oma itsensä. Ohjaajan oma persoonallisuus ja tapa ohjata ryhmää sekä tapa olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa saa näkyä. Ohjaajan tulee myös tiedostaa omat tunteet, käsitykset ja motivaatio ohjattaviin lapsiin ja harrastustapahtumaan liittyen. Hyvä ohjaaja kannustaa jokaista lasta ja antaa heille sekä myönteistä että rakentavaa palautetta. Lasten ja lasten vanhempien tulee voida luottaa ohjaajaan. Hyvä ohjaaja on lisäksi luova. Hän pystyy tarvittaessa muuttamaan ohjaustilanteen suunnitelmaa. (Autio 2005, 64-66)

Jäähalli vähentää äänen kuuluvuutta, joten ohjaajien tulee kiinnittää huomiota äänen käyttöön. Ohjeiden antoa ja palautetta varten lapset kannattaa pyytää riittävän lähelle ohjaajaa sovitusta merkistä esimerkiksi pillin vihellyksestä tai kädenheilutuksesta. Ohjeiden tulee olla selkeitä ja lyhyesti ilmaistuja. Mallisuoritus eli näyttäminen on tehokas ja nopea saada lapset tekemään haluttua asiaa. Ohjaajan kannattaa käyttää apuna lasten tekemiä mallisuorituksia, jolloin ohjaaja voi itse keskittyä ohjeiden jakamiseen samanaikaisesti. (Laine 2007, 426; Jaakkola 2015, 135-136)

Jää voi olla arvaamaton oppimisympäristö. Ohjaajan tulee minimoida mahdolliset turvallisuusriskit ja puhua niistä lapsille että lasten vanhemmille etukäteen. Kypärän käyttö on erityisen tärkeää ja ohjaaja toimiikin hyvänä malliesimerkkinä lapsille ja lasten vanhemmille omalla kypärän käytöllään. (Huovinen 2007, 426)

3 Laadukas seuratoiminta

3.1 Tähtiseura-ohjelma

Olympiakomitea yhdessä lajiliittojen ja aluejärjestöjen kanssa ovat luoneet uuden seuratoiminnan laatuohjelman, Tähtiseura-ohjelman. Laatuohjelman eri osa-alueiden toivuutta on kokeiltu ja niistä on kerätty kokemuksia vuoden 2017 aikana. Ohjelma on käynnistynyt 2018 alussa ja mukana on tällä hetkellä 511 Tähtiseuraa 41 eri lajista. (Alaja 6.10.2018) Laatuohjelma toimii ensisijaisesti seuratoiminnan kehittämisen välineenä. Laatuohjelman avulla seura voi vahvistaa omaa brändiänsä, helpottaa yhteistyötä ja verkostoitumista eri seurojen välillä sekä lajiliittojen ja aluejärjestöjen kanssa. Seura saa käyttöönsä maksuttoman verkkopalvelun sekä hyviä malleja kehittämistyön tueksi. Heille järjestetään myös erilaisia koulutuksia. Ohjelman avulla autetaan urheiluseuroja kehittymään eri osa-alueilla. Seura voi erikoistua laadukkaaseen lasten ja nuorten urheiluun, aikuisten harrasteliikuntaan tai huippu-urheiluun ottaen huomioon eritoten liikkujan ja urheilijan tarpeet arjessa ja urheilijan polun eri vaiheissa. Tähtiseura-ohjelman tunnuksena toimii Tähtimerkki (Kuva 2), joka kertoo, että seura on kehittynyt tasolle, jossa seuratoimintaohjelmassa määritellyt laatutekijät toteutuvat. Laatutekijät koostuvat osa-aluekohtaisista (lapset ja nuoret, aikuiset sekä huippu-urheilijat) ja kaikille yhteisistä laatutekijöistä. Kaikkien osa-alueiden yhteiset laatutekijät on jaettu neljään kategoriaan: johtaminen ja hallinto, urheilutoiminta, seuran ihmiset ja aineelliset resurssit. (Olympiakomitea 2018)



Kuva 2. Tähtimerkki (Olympiakomitea)

3.1.1 Kaikille yhteiset laatutekijät

Hyvin johdettuun seuraan kuuluu, että toiminnan arvot ja visio ovat määritellyt ja ne ovat kaikkien luettavissa seuran nettisivuilta. Seuralla tulee olla kirjallinen toimintasuunnitelma,

johon on kirjattu selkeästi seuran toiminnan tarkoitus. Urheiluseura pyrkii tarjoamaan yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua toimintaan varallisuudesta, sukupuolesta, etnisestä alkuperästä, vammasta tai muusta yksilöön liittyvästä syystä riippumatta. Seura toimii myös syrjinnän ehkäisemiseksi. Hyvin johdettu seura antaa nuorille mahdollisuuden vaikuttaa toimintaan yhdenvertaisesti aikuisten kanssa. Seuran johto arvioi omaa toimintaansa sekä seura kerää säännöllisesti palautetta toiminnasta seuran toimintaan osallistuvilta ja näiden pohjalta toimintaa kehitetään. Seura tuntee toimintaympäristönsä ja ymmärtää mahdollisuutensa oman alueensa liikuttajana ja tekee päätöksen mille kohderyhmälle tarjoaa toimintaansa. Yhteistyö muiden tahojen kuten esimerkiksi koulujen, yritysten ja järjestöjen kanssa on tärkeää. Toimintaympäristön muuttuessa seuran tulee reagoida ja uudistaa toimintaansa. (Olympiakomitea 2018)

Laatutekijät täyttävällä seuralla tulee olla ”toimintakäsikirja”, johon on kirjattu toimintaperiaatteet, toimintatavat sekä eri vastuuhenkilöiden roolit ja ohjeistukset. Toimintakäsikirja ja seuran toiminnan aikatauluista kertova vuosikello löytyvät hyvin hallinnoidun seuran nettisivuilta. Seuralla on ajantasaiset ja tarkoituksen mukaiset säännöt ja seura noudattaa urheilun Reilun pelin periaatteita. Reilun pelin periaatteisiin kuuluu, että jokaisella on vastuu kasvatuksesta sekä terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. Lisäksi jokaisella tulisi olla tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun. Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus sekä luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen ovat myös reiluja periaatteita. Urheiluseuran talousohjesäännössä määritellään eri hallintoelinten ja toimihenkilöiden tehtävät ja vastuut yhdistyksen taloudenhoidossa. Seuran käytössä olevat nykyaikaiset taloushallinnon välineet ja ajantasainen rahaliikenne pitävät seuran talouden tasapainossa. Seuran tulot ja menot, varallisuus ja velat tiedostetaan ja seura on varautunut riskeihin. Työnantajana seura on luotettava ja hoitaa työnantajan velvoitteet ajallaan. (Olympiakomitea 2018)

Seuran viestinnässä käytettävät viestikanavat on valittu kohderyhmän mukaan. Viestinnän tulee olla läpinäkyvää, ajantasaista ja kannustaa kahdensuuntaiseen vuorovaikutukseen. Toimivassa seurassa viestinnän roolit ovat jaettu selkeästi kuten kuka vastaa sisäisestä ja kuka ulkoisesta viestinnästä. Toimivat ja selkeät nettisivut Tähtiseuramerkillä varustettuna luo seurasta hyvän vaikutelman. Aktiivinen markkinointi valituille kohderyhmille tuo uusia harrastajia seuraan ja lisää lajin näkyvyyttä. (Olympiakomitea 2018)

Seuran urheilutoiminnan yhteiset linjaukset määrittelevät, että urheilijan polku ja valmennuslinjaus tulee olla kuvattuna ja dokumentoituna. Asiakirjasta tulee löytyä seuran tämänhetkinen tarjonta ikäryhmittäin sekä miten ryhmästä toiseen pystyy siirtymään tavoitteen ja

iän mukaan. Lisäksi seuralla tulee olla ymmärrys siitä mistä urheilijat tulevat seuraan, miten he siellä pysyvät ja mihin urheilija tarvittaessa ohjataan jos seurassa ei ole sopivaa tarjontaa. Valmennuksen punainen lanka eri ikäluokissa tulee olla selkeästi kirjattuna. (Olympiakomitea 2018)

Tähtiseurassa tiedostetaan erilaisten toimijoiden tarve, roolit ja vastuujaot. Seuralla on toimintatapa, jolla he rekrytoivat uusia toimijoita jotka perehdytetään toimintaa. Urheilijoiden ja toimijoiden osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia tuetaan seuran sisällä. Seuran ohjaajat ja valmentajat sekä muut seuratoimijat ovat koulutettuja. Heidän osaamisen kehittäminen on suunnitelmallista ja sitä tuetaan. Toimijoita kiitetään ja palkitaan hyvästä seuratyöstä. Yhteisöllisyyteen panostaminen esimerkiksi erilaisten tapahtumien kautta auttaa jäseniä tutustumaan toisiinsa ja luomaan yhteenkuuluvuudentunnetta. Positiivinen ja kannustava ilmapiiri seurassa lisää jäsenien viihtyvyyttä. Seura tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden osallistua monipuolisesti seuran toimintaan. (Olympiakomitea 2018)

Oleellista seuran toiminnassa on, että talous on tasapainossa suhteessa toiminnan tavoitteisiin. Seura kannustaa varainhankintaa yhteisesti sovittujen toimintamallien mukaan. Osallistujien kustannuksia pyritään hillitsemään ja vähävaraisia jäseniä tarvittaessa tukemaan. Seura toimii resurssien kannalta järkevästi talouden ja ympäristön näkökulmasta esimerkiksi järjestämällä kimpakyytejä ja kierrättämällä välineitä. Seuralla tulee olla tavoitteisiin nähden aineelliset resurssit kuten esimerkiksi välineet ja olosuhteet kunnossa. Yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa seura varmistaa omalta osaltaan, että tiloja ja välineitä käytetään tehokkaasti sekä aineellisia resursseja pystytään kehittämään toimintaa tukeviksi. Lisäksi tilojen ja välineiden pitää olla turvallisia ja seura huolehtii perehdytyksestä turvallisuusasioihin. (Olympiakomitea 2018)

3.1.2 Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät

Lasten ja nuorten urheilemisessa näkyy ilo ja innostus sekä seurassa vallitsee hyvä ja kannustava ilmapiiri. Lapset ja nuoret pääsevät osallistumaan omaan harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailuihin vaikuttaviin päätöksiin. Urheilun pelisääntökeskustelut tulee käydä lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa kanssa ennen kauden alkua. Seura teettää tyytyväisyyskyselyt lapsille, nuorille, valmentajille ja vanhemmille. Kyselyn tulokset käsitellään seuran sisällä. (Olympiakomitea 2018)

Kokonaisliikuntamäärää seurataan ja omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan. Harjoitukset ovat hyvin organisoituja. Näin varmistetaan, että jokaiselle lapselle ja nuorelle tulee mahdollisimman paljon suorituksia ja että harjoittelu on monipuolista. Seura ei kuitenkaan

estä muiden lajien harrastamista. Omaa kehittymistään taidoissa ja fyysisissä ominaisuuksissa on mahdollisuus seurata joko lajin omia testejä hyödyntäen tai kasva urheilijaksi – palvelua hyödyntäen. Seuran tulisi tarjota eri tavalla kehittyneille ja motivoituneille tai erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille vaihtoehtoja lajin harrastamiseen. (Olympiakomitea 2018)

Urheilullisia elämäntapoja (ravinto, lepo, riittävä liikunta, päihteettömyys, henkinen hyvinvointi) edistetään ja niistä viestitään lapsille, heidän vanhemmilleen ja valmentajille. Toiminnassa mukana olevat aikuiset käyttäytyvät esimerkillisesti mm. seuran tilaisuuksissa ja kilpailumatkoilla. Lasten kehityseroista ja monipuolisen harjoittelun merkityksestä viestitään vanhemmille. Lisäksi antidopingasiat tehdään tutuiksi. (Olympiakomitea 2018)

Kilpaileminen ja harrastaminen pidetään lapsille innostavana. Kaikilla halukkailla pitäisi olla mahdollisuus osallistua. Tämä varmistetaan erilaisilla ryhmillä ja tasojoukkueilla. Lapsia pitäisi kuunnella miltä kilpaileminen tuntuu ja ovatko he tyytyväisiä omiin suorituksiinsa. Seuran tulisi osoittaa, että myös pelkkä harrastaminen on arvokasta, aina ei tarvitse kilpailla. (Olympiakomitea 2018)

3.2 Seuratoiminnan tulevaisuus

Urheiluseuratoiminnalla on keskeinen rooli lasten ja nuorten liikuntakasvatuksen ja liikunta-aktiivisuuden edistäjänä. Seuratoimintaan tullaan mukaan yleensä 6 – 9 vuotiaana ja neljä viidestä ainakin kokeilee mukanaoloa ennen aikuisikää. (Valtion Liikuntaneuvosto 2016, 27) Kansallisen Liikuntatutkimuksen 2009-2010 mukaan 3 -6 –vuotiaista 29% harrasti urheilua urheiluseurassa. (Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010, 10)

Yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutokset näkyvät urheiluseurojen kehityksessä. Myös kansainvälistyminen ja digitalisaatio ovat luoneet seuratoiminnan kehittämislle mahdollisuuksia. Seuratoiminnan laatua kohtaan odotukset ovat kasvaneet, jonka seurauksena paine ammattimaiseen toimintaan kasvaa. (Mäenpää 7.10.2018) Ohjaajien ja valmentajien toivotaan olevan koulututtuneita henkilöitä. (KIHU, 4; Heinilä 2018, 46) Keväällä 2018 julkaistiin suuri valtakunnallinen seuratutkimus, jossa todetaan että noin viidesosassa seuroista työskentelee päätoiminen työntekijä sekä yli kolmasosassa on osa-aikainen työntekijä. Tutkimuksen mukaan palkatut työntekijät vastaavat vuosittain seuroissa noin 10 000 henkilötyövuodesta. (Koski, 2018) Vaikka urheiluseuroissa ammattilaisten määrä on lisääntynyt, suomalainen seuratoiminta toimii edelleen vahvasti vapaaehtoisten voimin. Nykypäivän seuroissa on kuitenkin ihmisiä joiden kiinnostus seuran toimintaan

kohtaa vaihtelee suuresti. Pitkäjänteinen sitoutuminen seuratoimintaan näyttää vähenevän ja kertaluontoinen osallistuminen yleistyvän. Seuratoimintaan kaivattaisiin nuoria toimijoita. (KIHU, 5; Olympiakomitea 2018)

Lisääntyvät kustannuspaineet kuormittavat seuroja ja järjestöjä. Urheilun rahoittamisesta kuitenkin tiedetään, että kodit ja vanhemmat vastaavat lasten ja nuorten kasvavista varuste- ja harrastusmenoista. (Heinilä 2018, 41) Liiketoiminnan tapaan väestö keskittyy suurimpiin kasvukeskuksiin, joissa on potentiaalisia harrastajia sekä kysyntää seuratoiminnalle. Koko ajan tulee uusia seuroja ja uusia lajeja. Ongelmia tuottavat tila- ja olosuhteasiat. Pienillä paikkakunnilla ei ehkä ole tiloissa käyttäjiä tai uudet lajit eivät saa kunnon olosuhteita. Puolestaan isoilla paikkakunnilla on tilapulaa. Osa seuroista järjestääkin toimintaa useamman kunnan alueella. Lisäksi osallistujat tulevat nykyisin seuroihin yhä laajemmalla alueella. (Koski, 2018)

Turun Yliopiston projektitutkija Pasi Mäenpää (2018) listaa seitsemän pääkohtaa tulevaisuuden ennustamiseen suuren seuratuksen pohjalta:

- Eriytymien ja erikoistuminen
 - lajimäärä kasvaa, erikoisseurat yleistyvät
- Organisoitumisen moninaistuminen
 - oy- ja ry- seuroja, fuusioseuroja ja alueellisia seuroja tulee lisää
- Kevytseurat
 - pienten seurojen kasvu jatkuu esim. pienen kaveriporukan seuroja
- Suurten seurojen markkinaosuus
 - useita päätoimisia työntekijöitä, yritysmäinen toimintalogiikka vahvistuu
- Kuka vastaa tulevaisuudessa huippu-urheilusta?
 - seurojen rinnalle tulee mm. urheiluakatemit, urheiluopistot ja lajiliitot
- Seuratoiminnan luonne muuttuu
 - jos tulijoita riittää, seurat voivat nostaa palveluiden hintoja
- Kustannukset
 - vetovoimaan ja laatuun ollaan valmiita panostamaan, rinnalle saattaa syntyä halvempi vaihtoehto?

4 Ringette

4.1 Lajiesittely

Ringette on tyttöjen ja naisten oma jääurheilumuoto, jossa yhdistyvät jääkiekon nopea pelilyrityksi ja koripallon strategia. Säännöt on kehitetty tyttöjen ehdoilla. Virkistysjohtaja Sam Jacks kehitti pelin Kanadassa, Ontarion North Bayssä vuonna 1963, kun hän näki tarpeen tytöille suunnatusta talvisesta joukkueurheilulajista. Suomeen ringeten toi jääkiekkopiireistä tunnettu Juhani Wahlsten tammikuun 23. päivänä vuonna 1979. Wahlsten toi tyttöjen jääkiekkoharjoituksiin uuden pelin, ringuetten, Kanadan tuliaisinaan. Myöhemmin suomenkieleen vakiintui kuitenkin englanninkielinen muoto ringette. Ensimmäinen suomalainen ringetteseura olikin Turun Siniset, nytemmin Turun Ringette. Turusta laji levisi nopeasti Naantaliin, Uuteenkaupunkiin, Lahteen ja pääkaupunkiseudulle. Nykyään Suomen ja Kanadan lisäksi ringetteä pelataan aktiivisesti Ruotsissa ja USA:ssa. Joukkueita löytyy myös Venäjältä, Slovakiasta ja Tsekeistä. Lajin synnyinmaassa Kanadassa ringetellä on yli 30 000 harrastajaa. Suomessa puolestaan on jo reilu nelisen tuhatta ringeten harrastajaa. (Ringette Canada 2018; Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto ry 2018; Svenska Ringetteförbundet 2018; Yle Uutiset 2018)

4.1.1 Säännöt

Ringetteä pelataan jääkiekkokaukalossa. Kentällä on samanaikaisesti molemmilta joukkueilta maalivahti ja viisi kenttäpelaajaa. Joukkueeseen kuuluu yleensä 11–17 pelaajaa. (Ringette Canada 2018) Pelivälineenä käytetään sinistä kumirengasta, lajin parissa sitä kutsutaan rinkulaksi, jota kuljetetaan suoravartisella mailalla, jossa ei ole lapaa. Rinkulan kiinnisaaminen vaatii taitoa ja paljon harjoittelua. Virallisissa otteluissa pakollisia varusteita ovat luistimien lisäksi kypärä varustettuna kokokasvosuojuksella, kaulasuojus ja jääkiekkohanskat. Pakollisiin varusteisiin kuuluvat myös sääri- ja kyynärsuojat, alasuojat, pitkävarviset pelihousut sekä pelipaita. Pelattaessa aikuisten tasolla, hartiasuojat eivät ole pakolliset. Maalivahdin varusteet ovat samankaltaiset kuin jääkiekossa. (Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto ry 2018)

Ringeten pelisäännöt korostavat joukkuepelaamista. Rinkulaa ei voi kuljettaa yksin kentän läpi, vaan se on syötettävä jokaisen siniviivan yli, pelataan sitten eteen- tai taaksepäin. Viivarikkomuksista saa vastustaja aloituksen. Rinkula on sallittua ottaa pois toiselta pelaajalta lyömällä mailan renkaanpuoleisen pään alle. Ringetessä ei ole paitsiota. Ringette-otteluun kuuluu neljä erää, joista kussakin on 15 minuuttia tehokasta peliaikaa. Nopeaksi ja mielenkiintoisemmaksi pelin tekee 30 sekunnin hyökkäysaika. Kello käynnistyy joukkueen saadessa rinkulan haltuunsa. Uusi 30 sekunnin aika alkaa, kun joukkue tekee laukauksen

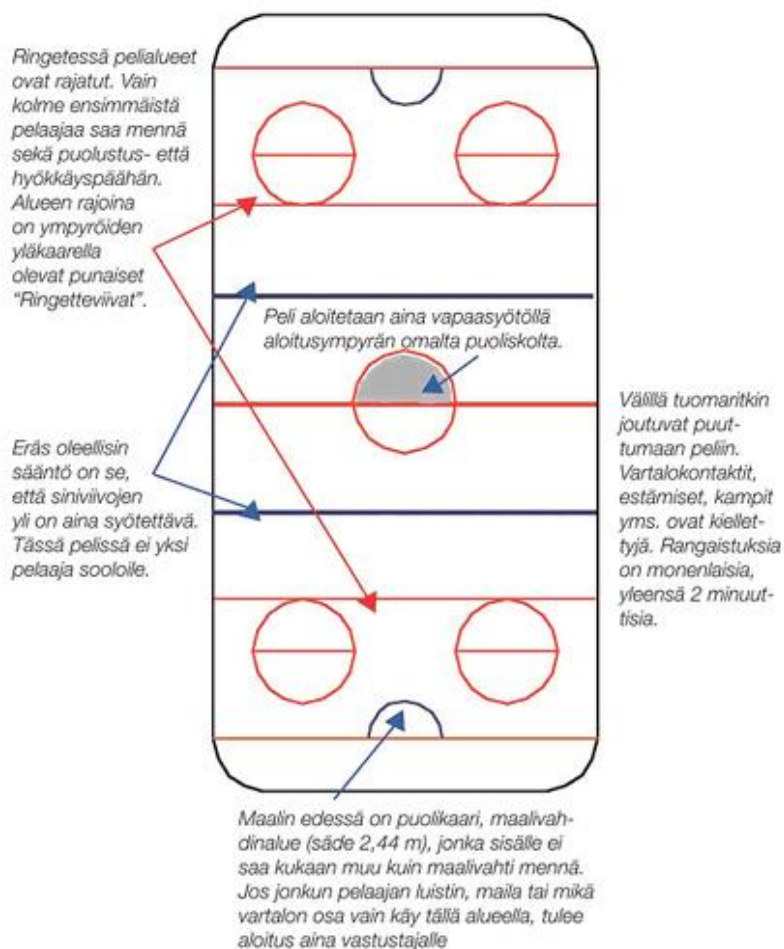
kohti maalia tai rinkula siirtyy toiselle joukkueelle. Ottelun kulkua valvovat tuomarit. Maalivahdilla on oma alueensa, jonne muut pelaajat eivät saa mennä. Vartalokontaktia esimerkiksi taklaamista ei sallita ja rikkeestä tuomitaan jäähylle. Yleisimmin jäähyn pituus on 2 minuuttia tai 4 minuuttia. Puhutaan, että ringette on nimenomaan taitolaji eikä voimalaji. (Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto ry 2018)

Molempiin päihin kenttää on maalattu päädyn ja siniviivan väliin ohut punaviiva, ns. ringetteviiva. Ringetteviivojen välistä aluetta kutsutaan keskialueeksi. Keskialueella saavat kaikki pelaajat pelata samanaikaisesti. Puolestaan kentän päädyn ja ringetteviivan välistä aluetta kutsutaan hyökkäys- tai puolustusalueeksi. Siellä saa olla samanaikaisesti enintään kolme hyökkäys- tai kolme puolustuspelaajaa. Tällä säännöllä peli pysyy liikkuvana ja vauhdikkaana. (Kuva 3)

Aloitukset tapahtuvat aina jostain kentän viidestä aloitusympyrästä. Pelin alussa ja maalin jälkeen aloitus tapahtuu aina keskiympyrästä. Aloitusympyrässä saa olla vain yksi pelaaja ja aloittajalla on 5 sekuntia aikaa syöttää rinkula pois ympyrästä. Aloitus tulee tapahtua aloitettavan joukkueen puolustuspään puoleiselta ympyränpuoliskolta. Oman puolustuspään aloitus on korvattu maalivahdin renkaalla. Kun rinkula tuomitaan pelikatossa puolustavalle joukkueelle, rinkula toimitetaan välittömästi maalivahdille ja peli vihelletään käyntiin heti. Maalivahdilla on viisi sekuntia aikaa toimittaa rinkula takaisin peliin. (Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto ry 2018)

Ringetteä voidaan pelata missä tahansa sääntöjä soveltaen ja se sopii kaikille iästä tai koosta riippumatta. Ringeten mottona onkin: Iloperä Älyperä Yhteisperä. (Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto ry 2018)

Ringeten pelikenttä lähemmin tarkasteltuna

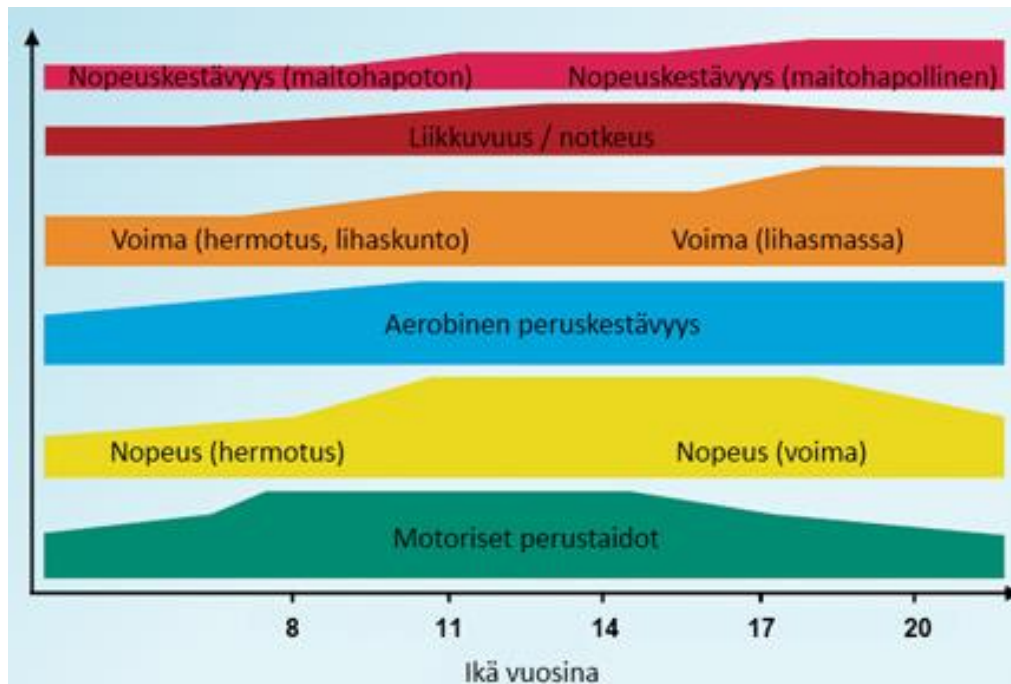


Kuva 3. Ringeten pelikenttä ja säännöt lyhyesti (Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto ry 2018)

4.1.2 Herkkyyskaudet

Lasten ja nuorten harjoittelua suunniteltaessa ja toteutettaessa tulisi huomioida biologisen kypsymisen asettamat eri ominaisuuksien herkkyyskaudet. Herkkyyskaudella tarkoitetaan ajankohtaa jolloin kukin ominaisuus kehittyy ja vakiintuu kaikkein helpoimmin. Laadukkaan harjoittelun suunnittelussa herkkyyskaudet otetaan huomioon yhdessä pelaajan harjoittelusta ja kypsyystason kanssa. Herkkyyskaudet esitetään usein ikävuosina, mutta ne eivät ole tarkkoja ajanjaksoja. Yksilöllinen vaihtelu kehitymisessä ja oppimisessa on suurta. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa on kuvattu kuvioon 1. Perustaidot kehittyvät helpoimmin 2 - 7 – vuotiaana. Lajitaidot, koordinaatio, nopeus ja lihaskestävyys puolestaan kehittyvät herkimmin 7 – 12 – vuotiaana.

Murrosiässä liikkuvuus ja nopeuskestävyys kehittyvät. Murrosiän jälkeen on hyvä keskittyä kehittämään lihasvoimaa ja lajiharjoittelua. (Hakkarainen, 2018)



Kuvio 1. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet eri ikävaiheissa (Hakkarainen, 2008)

Taito jaetaan yleistaitavuuteen ja lajitaitavuuteen. Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä oppia ja hallita erilaisten suoritusten taidollisia vaatimuksia. Yleistaitavuutta on myös kyky hallita kehoa tasapainoa ja suunnanmuutosta vaativissa tilanteissa. Ringettepelaajan tärkein taito on luistelutaito, joka vaatii mm. hyvää tasapainoa. Harjoituksissa opitaan hallitsemaan kaikki luistelun elementit. Ikävuodet 1 – 6 ovat parhaimpia yleistaitavuuden kehittymisen kannalta. Lajitaitavuus on tekniikan tarkoituksenmukaista hyödyntämistä tilanteen vaatimusten mukaan muuttuvissa olosuhteissa. Lajitaitavuutta on myös tekniikan korjauskyky sekä uuden tekniikan oppimiskyky. Yleistaitavuuden vakiinnuttamisen sekä lajikohtaisten taitojen oppimisen kannalta parhaimpia ikävuosia ovat 7 – 12. (Hakkarainen, 2018)

4.2 Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto

Aiemmin ringetteä on levittänyt Suomessa Leijona-seura. Suomen Ringeteliitto perustettiin vastaamaan valtakunnallisesta yhteistyöstä vuonna 1983. Suomen Ringeteliitto ry ja Suomen Kaukalopalloliitto SKPL ry päättivät purkaa liitot ja siirtää toimintansa Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto ry:n alaisuuteen. Toiminta aloitettiin 1.1.2015. Liiton tarkoituksena on viedä eteenpäin kaukalopalloa ja ringetteä. Liiton kivijalkana ovat liikunnan eettiset arvot, urheilun reilun pelin periaatteet ja sukupuolten välinen tasa-arvo. Liiton tehtävä on laatia toimintaansa liittyvät säännöt ja valvomalla niiden noudattamista. Lisäksi

liitto järjestää koulutusta ja jakaa liikunta- ja antidoping tietoutta. Suomen Kaukalopallo- ja Ringetteliiton liittohallituksen alaisuudessa toimii erilaisia työryhmiä: talous- ja hallintotyöryhmä, lajimarkkinointityöryhmä, harrastetyöryhmä, kilpailutyöryhmä, tie huipulle työryhmä, erotuomari-, tarkkailu- ja toimitsijatyöryhmä sekä kurinpitotyöryhmä. Näiden työryhmien tavoitteena on valmistella esitykset lajiryhmille alueelliset erot huomioiden. Lisäksi työryhmät toimivat liiton toimihenkilöiden tukiryhmänä. (Suomen Kaukalopallo- ja Ringetteliitto ry 2018)

Ringetessä noudatetaan vuonna 1994 voimaan tullutta viisiportaista valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmään. Valmentaja- ja ohjaajakoulutus jakautuu lajiliittojohtoiseen (tasot 1, 2 ja 3), ammatilliseen (taso 4) ja korkeakoulussa tapahtuvaan koulutukseen (taso 5).

Liiton alaisuuteen kuuluvat mm. seurat. Ringetteä pelataan Suomessa jo lähes neljässäkymmenessä eri seurassa Itä-Suomessa, Etelä-Suomessa ja Länsi-Suomessa. Ringetteä pelataan sekä alueellisella että valtakunnallisella tasolla. Pääsarja on valtakunnallinen ringeten SM-sarja, jonka alapuolella pelataan Ykkössarjaa. Näiden lisäksi valtakunnallista sarjaa pelataan B-junioreissa. C-juniorit pelaavat ylialueellista sarjaa, jossa alkulohkot pelataan alueellisesti ja jatkolohkot ylialueellisina alkulohkojen sijoituksen mukaan. Aluesarjaa pelataan D-junioreissa ja sitä nuoremmissa ikäluokissa. Vanhemmille harrastajille järjestetään lady-toimintaa, joka on tarkoitettu useamman vuoden taukoa pitäneille tai uusille lajin pariin tulleille aikuisille. (Suomen Kaukalopallo- ja Ringetteliitto ry 2018)

Kansainvälinen Ringetteliitto (IRF) perustettiin Suomessa vuonna 1986. Ensimmäiset MM-kisat pidettiin Gloucesterissa, Kanadassa 1990. Ringeten MM-turnaus pelattiin vuonna 2016 Helsingissä. Naisten maailmanmestaruudesta pelasivat Kanada ja Suomi. Mestaruus ratkottiin paras kolmesta sarjalla. Suomella on nyt kahdeksas ja Kanadalla kolme mestaruutta. (Suomen Kaukalopallo- ja Ringetteliitto ry 2018)

4.3 Ringeten urheilijan polku

Urheilijan polun kautta kuvataan lasten ja nuorten urheilua kohti huippu-urheilijan uraa. Huippu-urheilun muutostyöryhmän mukaan urheilijan polku voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: lapsuusvaihe (alle 13 –vuotiaat), valintavaihe (13-19 –vuotiaat) ja huippuvaihe (yli 20 –vuotiaat). Urheilijan polku ottaa huomioon jokaisen yksilöllisen etenemisen, vaikka polku kertoo konkreettisesti mitä taitoja ja harjoitusmääriä sekä valmennuksen eri painopisteitä tulisi eri ikävaiheissa olla. (Hämäläinen ym. 2015, 26-29; KIHU 2018) Ringeten valmennus ja koulutuspäällikkö Matti Virtanen kuvaa yksityiskohtaisesti ringetepelaajan urheilijan polun (Liite 1). (KIHU 2018)

Hämäläinen (2015, 28) korostaa, että lapsen tulisi olla lapsuusvaiheessa kiinnostunut ja innostunut urheilusta, koska se voi myöhemmin muuttua intohimoksi. Hämäläisen mukaan innostunut lapsi oppii. Urheilijaksi kehittyminen tapahtuu laadukkaassa urheilutoiminnassa, eli taidot, harjoitettavuus ja elämäntapa opetetaan ja niihin kasvetaan. Tarkoitus ei ole etsiä niitä lapsesta. Liikunnallisen elämäntavan ja urheilijaksi kehittymisen tavoitteet ovat lähes samat lapsuusvaiheessa. Urheilijaksi kasvaminen edellyttää hieman enemmän asioita, mitä liikunnallinen elämäntapa. Aikuisten tulisi tarjota lapselle mahdollisuuksia etsiä lajiaan ja kannustaa omatoimiseen liikkumiseen. Urheilijan polun lapsuusvaiheen tärkeimmät asiat on koottu kuvaan 4. (Hämäläinen 2015, 28-30)

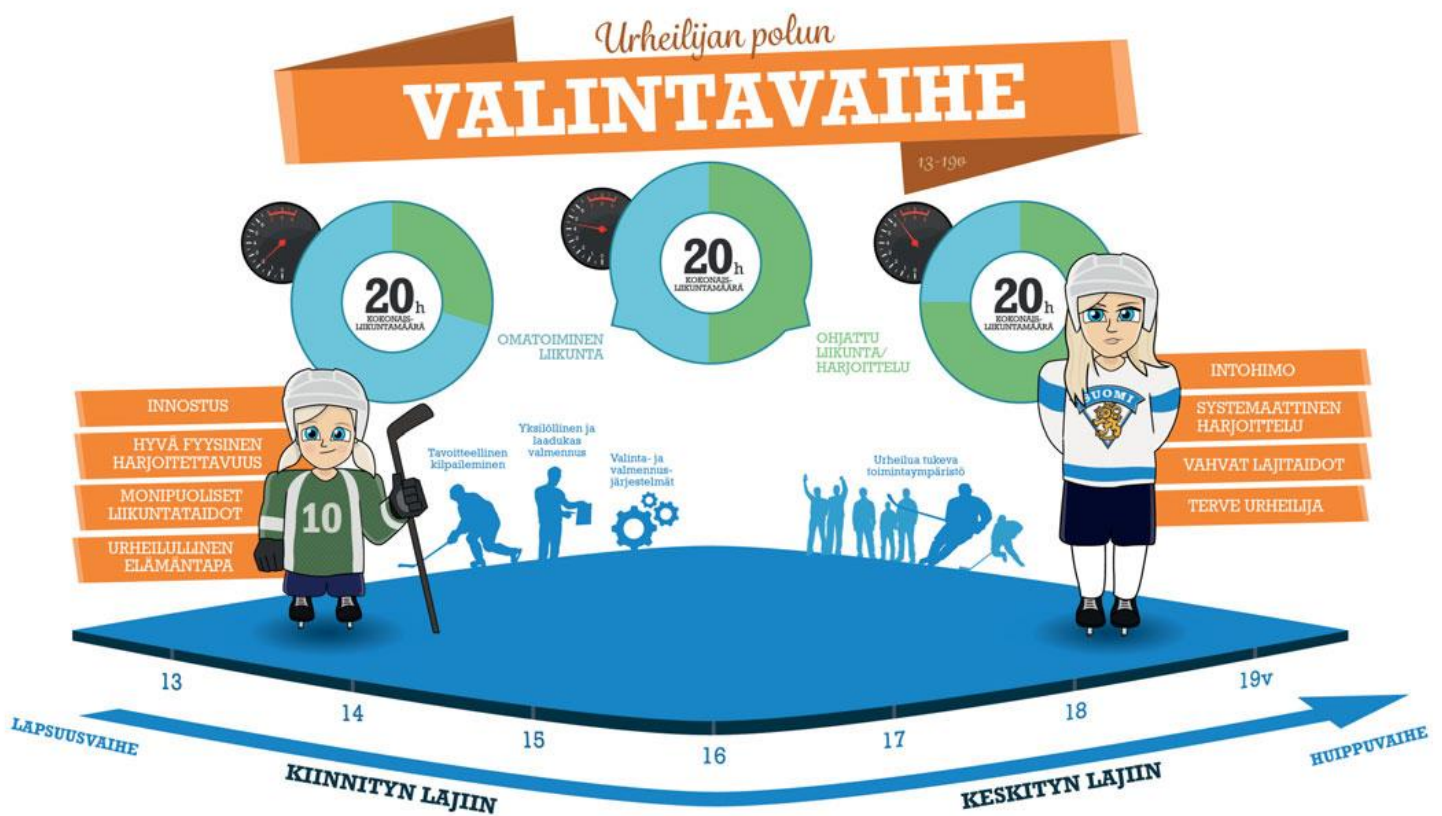
Ringettepelaajan urheilijan polussa kokeilun ajaksi määritellään ikävuodet 6 – 11. Näiden ikäkausien tavoitteena on herättää kiinnostus lajia ja pelaamista kohtaan monipuolisilla lajitaitoharjoittelulla. Tärkeimpiä lajitaitoja ovat luistelutaito sekä mailan ja renkaan käsittelytaidot. Taitoja tulisi opettaa erilaisten leikkien ja pelien kautta. Ennen murrosikää nopeusharjoittelussa tulee korostaa hermotuksen kehittämistä askeltiheys-, rytmitaju- ja koordinaatioharjoitteiden avulla. Lisäksi ennen murrosikää tapahtuvaa voimaharjoittelua tulee toteuttaa pääasiassa oman kehon hallintaan liittyvien harjoitteiden avulla. (KIHU 2018)

Seuraava porras on ensimmäisten valintojen aika, joka tapahtuu 12 -13 – vuotiaana. Ikäkauden aikana pelipaikat alkavat vakiintua ja joukkueen yhteisen taktiikan harjoittelu tulee mukaan kuvioihin sekä erikoistilanteiden harjoittelu alkaa. Valmentajan tehtävänä on opettaa pelaajia ymmärtämään omien ratkaisujen merkitys pelitilanteen kehittymiseen. Ikäkausi on erityisesti taitojen oppimisen herkkyyksikausi, jolloin taitoharjoittelua tulee muuttaa selkeästi lajiomaiseen suuntaan. Painopiste tulee olla lajin tekniikoissa kuten esimerkiksi pelivälineen hallinnassa vauhdin lisääntyessä. Tässä ikäluokassa nopeuden, kimmoisuu-den ja nopeusvoiman harjoittaminen on parhaimmillaan. (KIHU 2018)



Kuva 4. Urheilijan polun lapsuusvaihe (Hämäläinen, 2015)

Valintavaihe sijoittuu lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen välille. Valintavaiheen pääpiirteet on kuvattu kuvaan 5. Tällöin valinta huippu-urheilijan polulle siirtymisestä tehdään. Nuoren urheilijan harjoittelu on suunnitelmallista ja harjoittelun määrää sekä laatua kasvatetaan vähitellen. Lapsuusvaiheen innostus urheiluun kasvaa valintavaiheessa intohimoksi. Mahdollistamalla urheilussa kokemus omasta pätevydestä, yhteenkuuluvuudesta ja autonomiasta tuetaan sisäisen motivaatiota. Harjoittelumotivaatiota ylläpitää kilpaileminen ja siinä menestyminen. Valintavaiheessa keskeistä on monipuolisten liikuntataitojen kehittyminen lajitaidoiksi. Urheilullinen ja terve elämäntapa korostuu nuoren urheilijan elämässä. Toimintaympäristön toivotaan olevan nuorta urheilijaa tukeva. Perheen ja valmentajan rooli kasvaa, urheiluseuraa, koulua ja ystäviä unohtamatta. (Hämäläinen 2015, 34-40)



Kuva 5. Urheilijan polun valintavaihe (Hämäläinen, 2015)

Ringeten pelaajan polulla erikoistumisen aika koittaa 14 – 15 – vuotiaana. Harjoittelussa korostuu enemmän henkilökohtaiset tavoitteet ja pelipaikkakohtainen harjoittelu. Luistelussa fyysisempi ote ja haastavimmat teränsäkäyttöharjoitteet yleistyvät. Aerobista kestävyttä voidaan alkaa harjoituttaa, mutta nopeus ja kimmoisuus ovat edelleen tärkeässä roolissa. (KIHU 2018)

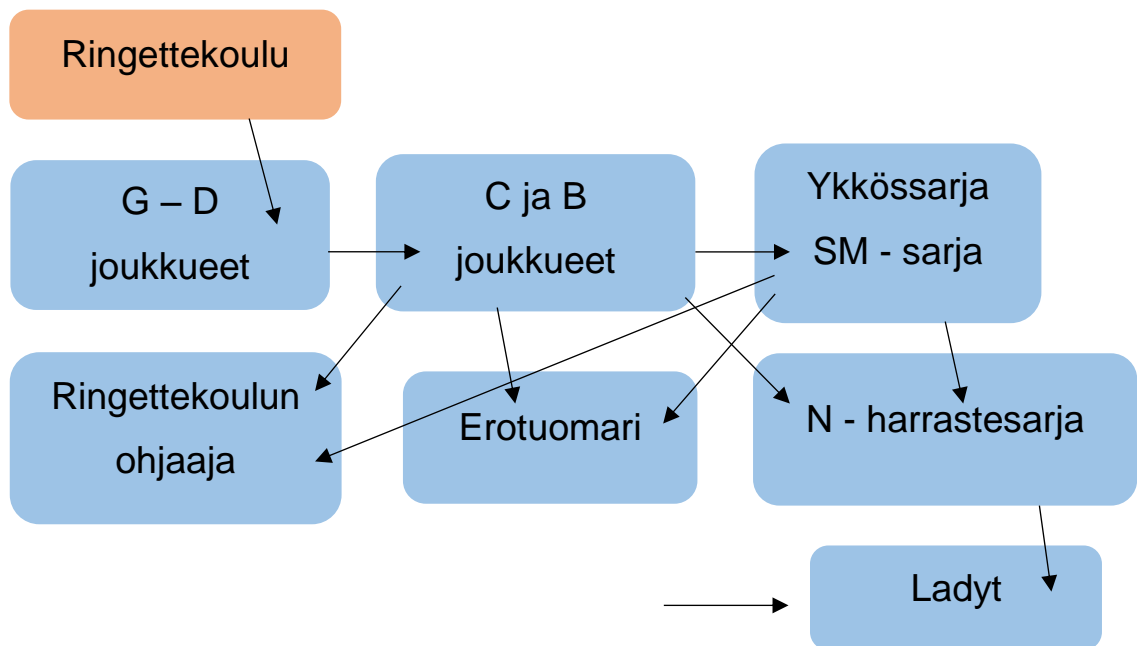
Ikävuosia 16 – 22 kutsutaan panostuksen ajaksi, jossa suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus ovat tärkeässä roolissa. Harjoittelun sisällössä tulee olla lajinomaista voima- ja kestävyys harjoittelua. Luistelulle tärkeän lihaksiston harjoittelu on oleellista. Lajinomaisen anaerobinen harjoittelu toteutetaan jäällä pienpelien ja luistelun kautta. Lihashuoltoon ja liikkuvuuteen tulee kiinnittää etenkin huomiota lisääntyneen lajiharjoittelumäärän vuoksi. (KIHU 2018)

Urheilijan polun viimeisellä portaalla, urheilun aika, harjoittelun ja pelaamisen eri osa-alueet ovat hyvällä tasolla sekä pelaajan koko potentiaali tulee esille. Oleellista on kartoittaa

kehitystarpeet ja keskittyä kehittämään niitä. Kehityksen ylläpitämiseksi on tärkeää varmistaa riittävän haasteelliset harjoitusärsykkeet. (KIHU 2018)

4.4 Ringettekoulu

Ringeten harrastus aloitetaan usein ringettekoulusta, tyttöjen omasta luistelukoulusta. Nuorimmat ringeten harrastajat ovat 3-4-vuotiaita. Luistelutaitoja opetellaan pääasiassa leikkien avulla. Luistelutaidon lisäksi ringettekoulussa opetellaan sosiaalisia taitoja ja lapset saavat tärkeän perustan terveille elämäntavoille. Ringettekoulussa päästään opettelemaan myös ringeten alkeita. Lapsille riittää alkuun varusteiksi luistimet, kypärä (mielellään suojaristikolla), kaulasuoja ja käsineet. Ringettekoulu onkin verrattavissa perusliikuntataitojen osalta esimerkiksi hiihto- ja uimakouluihin. Ringettekoulun jälkeen voi halutessaan jatkaa harrastusta juniorijoukkueissa. (Kuvio 2) Lasten ringetessä on jokaisella lapsella oikeus osallistua ja saada peliaikaa, tämä on varmistettu säännöillä. Ringettekoulun kauden kohokohtana pidetään alueiden omia päätöturnauksia. (Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto ry 2018)



Kuvio 2. Ringeten pelaajan etenemismahdollisuudet (Kankare, 2018)

4.5 Ringettekoulu Kanadassa

Kanadalainen ringettevalmentaja Emily Martin kävi tutustumassa keväällä 2018 suomalaiseen ringettevalmennukseen ja toimintatapoihin. Vierailun aikana hän kertoi kuinka Kanadassa, lajin synnyinmaassa organisoidaan lasten ringette harrastusta ja millainen on valmentajan polku.

Kanadassa Ringettekoulusta käytetään nimitystä bunny – program ja se on tarkoitettu 4-7 – vuotiaille tytöille ja pojille. Lapset jaetaan ikänsä ja/tai taitotasonsa mukaan pienempiin harjoitteluryhmiin; junior ja senior bunnies sekä under 8. Kanadassa laki edellyttää, että lapsilla on kaikki ringettevarusteet alusta alkaen. Kausimaksuun on sisällytetty ringettemaila. Lapset ovat jäälle kerran viikossa tunnin ajan. Juniori ryhmä keskittyy kauden ensimmäisellä puoliskolla luistelun opetteluun ja tekniikkaan. Toisella puoliskolla mukaan tulee mailan käsittelyä rinkulan kanssa. Seniori ryhmä harjoittelee vaikeampia luistelu- ja mailatekniikoita kuten esimerkiksi sirklausta sekä rinkulan syöttämistä ja vastaanottoa. Kauden loppupuolella tutustutaan peliin ja harjoitellaan pelaamista. Kauden lopussa on festivaali tapahtuma, johon kutsutaan kaikki Kanadan pääkaupungin Ottawan bunny-programissa mukana olevat harjoitusryhmät. Festivaalissa pelataan pienpelejä. Muualla järjestetään pienempiä pelitapahtumia. Bunny – programia vetää yksi vastuuhjaaja ja hänellä on 2 -3 apuohjaajaa. (Martin, 1.3.2018)

Kanadassa valmentajille järjestetään perustason koulutus, joka on yksipäiväinen. Koulutuksessa käydään läpi valmennuksen etiikkaa sekä erilaisia toimintatapoja kuten esimerkiksi kuinka kohdataan lasten vanhemmat tai miten tuomareiden kanssa kommunikoidaan. Lisäksi koulutuksessa opetellaan pitämään harjoituksia. Bunny-program valmentajaksi pääsee kun on suorittanut perustason. Kilpajoukkueiden valmentajaksi pääseminen vaatii kahden päivän lisäkoulutuksen, jossa käsitellään perusteellisemmin urheilijaksi kehittymistä ja tehdään erilaisia kausisuunnitelmia. Lisäksi vaaditaan erillinen lupa yhdistykseltä. Apuohjaajiksi pääseminen on helpompaa. Riittää että on yhteydessä yhdistykseen ja he etsivät sinulle joukkueen jossa apua kaivataan. (Martin, 1.3.2018)

5 Ilves Ringette

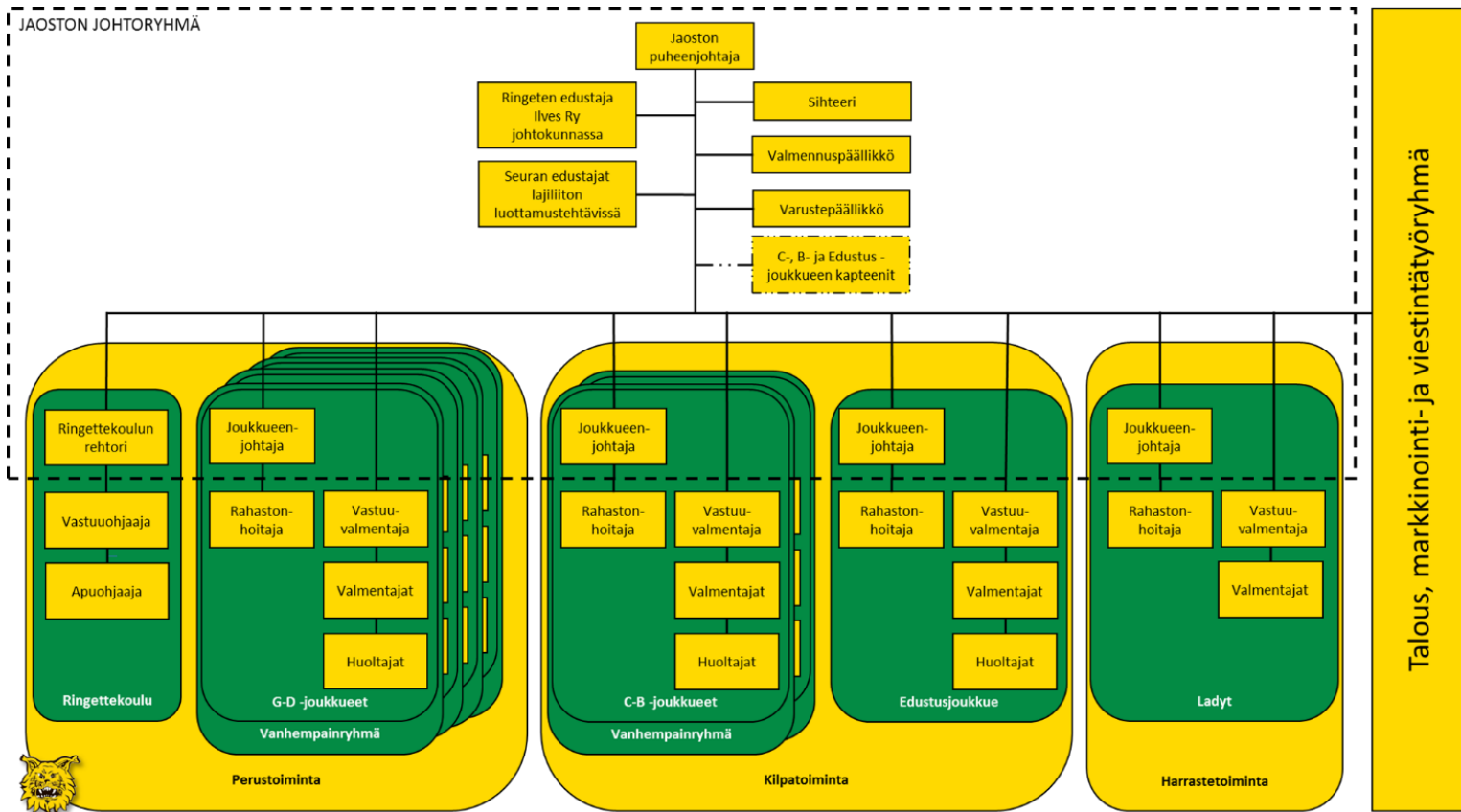
Ilves ry on perustettu Tampereen Lyseon lehtorin Niilo Tammissalon toimesta vuonna 1931. Tammissalo perusti urheiluseuran jossa nuoret voivat harrastaa palloilulajeja omassa porukassa. Ilves ry on junioriurheiluseura. Seura liikuttaa eri lajeissa pelaajia aina 4-vuotiaista 70-vuotiaisiin saakka. Ilves ry laajaan joukkuelajien valikoimaan kuuluvat futsal, jalkapallo, jääkiekko, ringette ja salibandy. Jokainen näistä toimii Ilves ry:n alla omana jaostonaan. (Ilves ry 2018)

Ilves Ringeten toiminta-ajatus on tarjota puitteet ringeten harrastamiseen ohjatussa toiminnassa kohtuullisin kustannuksin. Ilves Ringetellä on pelaajanpolku ringettekoulusta naisten edustusjoukkueeseen. Toiminnassa noudatetaan seuran arvoja, jotka ovat välittäminen, ilo, taito, avoimuus ja terveet elämäntavat. Toiminta on jaettu perus-, harraste- ja kilpailutoimintaan. Perustoimintaan kuuluu ringettekoulu sekä G – D -juniorijoukkueet. Kilpailutoimintaan luetaan C ja B -nuorten joukkueet sekä naisten edustusjoukkue. Harraste-toimintaan kuuluu Ladyt. Ilveksen ringette toimintaan osallistuu vuosittain noin 150 tyttö-pelaajaa, 24 valmentajaa ja 32 muuta toimihenkilöä. Organisaation rakenne on kuvattu kuvioon. (Kuvio 3) Ilves järjestää talvikaudella useita ringettetapahtumia, joiden avulla lajia tehdään tunnetuksi pirkanmaalaisille tytöille. (Ilves Ringette 2018)

Seura nimeää ringettekoulun rehtorin ja ohjaajat heidän soveltuvuutensa perusteella. Ringettekoulun rehtorin tehtävä on vastata kokonaisvaltaisesti ringettekoulun toiminnasta. Ennen kauden alkua rehtorin toimenkuvaan kuuluu toimintasuunnitelman teko ja ringettekoulun markkinointi. Lisäksi hän vastaa ilmoittautumisista ja viestinnästä eri tahojen välillä. Rehtori suunnittelee yhdessä vastuuhjaajan kanssa harjoitukset ja on tarvittaessa mukana ohjauksissa. Lisäksi rehtorin toimenkuvaan kuuluu apuohjaajien vuorolistojen teko, varustehuolto, tapahtumien suunnittelu ja toteutus, sekä kausimaksujen ja ringette lisenssien eli Ice Cardien seuranta. Kauden päätteeksi ringettekoulun rehtori jakaa todistukset ohjaajille sekä arvioi kauden toiminnan käyttäen apuna Olympiakomitean materiaaleja. Ilves Ringettejaosto tarjoaa kaikille halukkaille valmentajille ja ohjaajille liiton valmentajakoulutukset. (Karvinen, 8.11.2018)

Ringettekoulu tekee tiivistä yhteistyötä eri juniorijoukkueiden kanssa. D ja C juniorijoukkueesta innokkaat ohjaajan työstä kiinnostuneet nuoret voivat ilmoittautua kauden alussa apuohjaajiksi. Lisäksi D -juniorit järjestävät perustoimintaan kuuluville joukkueille syyskauden päätteeksi pikkujoulut. Kevätkaudella ringettekoulu tekee tiivistä yhteistyötä G ja F joukkueiden kanssa kun joukkueisiin siirtymiset ovat ajankohtaisia. Ilves Ringettekoulussa

leikkii ja kisailee vuosittain noin 30 tyttöä. Ringettekoulu on pääasiassa tarkoitettu 4-8 vuotiaille aloittelijoille, mutta myös 9-10 vuotiaat voivat aloittaa ringeten harrastamisen ringettekoulusta. Ringettekoulu alkaa syyskuun alussa ja päättyy maaliskuun lopussa. Heillä on harjoitukset kerran viikossa ja kauden päätteeksi on ringettekoulujen yhteinen päätöstahtuma. (Karvinen, 7.3.2018.)



Kuvio 3. Ilves Ringeten organisaatio (Kork, 2018)


6 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa helppolukuinen käsikirja ringettekoulun rehtorille ja helpottaa hänen työtään Ilves Ringetessä. Käsikirjan tavoitteena on kuvata ringettekoulun toimintaperiaatteet ja rehtorin toimenkuva sekä vastuut. Käsikirjan tavoitteena on myös parantaa ja ylläpitää valmennuksen laatua. Käsikirja pitää sisällään lasten liikunnan ohjaamisen perusteita, markkinoinnin periaatteita sekä markkinointisuunnitelman, rehtorin vuosikellon ja käytännön ohjeita. Lisäksi käsikirjasta löytyy 12 tunnin ja muutaman tapahtuman esimerkkituntisuunnitelmat. Käsikirja julkaistaan seuran nettisivuille valmennuskansiossa, jossa sitä on helppo vuosien saatossa päivittää. Käsikirjan saa auki erilaisilla mobiililaitteilla ja halutessaan sen saa myös tulostettua PDF-versiona.

7 Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyöprojekti alkoi tammikuussa 2018 yhteydenotolla ja suunnittelupalaverilla toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan Ilves Ringетен toiveiden pohjalta aloitettiin Ilves Ringettekoulun rehtorin käsikirjan suunnittelu ja rajaaminen. Käsikirjan rakennetta hahmoteltiin sisällysluettelon avulla, johon merkattiin kaikki työn kannalta tärkeimmät aihealueet. Sopimukset kirjoitettiin sisällön suunnittelun jälkeen ja samalla sovittiin aikataulu käsikirjan valmistumiselle. Teoriaosuudessa käytettiin erilaisia kirjallisuuslähteitä, jotka liittyivät lasten liikuntaan, seuratoimintaan sekä ringetteen. Lisäksi haastateltiin Suomen Kaukalo-pallo- ja Ringeteliiton valmennus ja koulutuspäällikkö sekä kanadalaista ringettevalmentajaa, koska ringetestä ei ollut saatavilla tarpeeksi yksityiskohtaista lajitietoutta. Teoriatiedon keräämisen yhteydessä alkoi myös käsikirjan työstäminen. Opinnäytetyön tekijä on toiminut Ilves Ringettekoulun rehtorina kolme kautta, joten käsikirjan ensimmäinen vaihe oli kirjoittaa kaikki sisäinen tieto paperille. Ennen opinnäytetyön lähettämistä esitarkastukseen, toimeksiantaja ja pari lasten liikunnan parissa työskentelevää ohjaajakollegaa ja valmentajaa kommentoivat käsikirjaa. Heidän antamien palautteiden ja kehitysideoiden perusteella käsikirjaan tehtiin yksittäisiä muutoksia. Palautetta kerättiin avoimella haastattelulla. Esitarkastusversiosta saadun palautteen perusteella alkoi seminaariversion kirjoittaminen. Samalla kun opinnäytetyöprosessi eteni, kuvasimme Ilves Ringettekoulun mainosvideon. Video sain ensiesityksen opinnäytetyöseminaarissa. Toimeksiantajan kanssa pidimme palaveria ennen seminaariversion palautusta, jossa sain palautetta tuotoksesta. Palautteen perusteella käsikirjaan tehtiin vielä viimeisiä viilauksia, jonka jälkeen hyväksytin Ilves Ringettekoulun rehtorin käsikirjan viimeisen version toimeksiantajalla. Tämän jälkeen pohdimme valmiin käsikirjan julkaisua. Käsikirja julkaistaan ringettejaoston kotisivuilla, valmennuskansiossa. Seuraavassa ringettejaoston laajennetun johtoryhmän kokouksessa esitellään ja käsitellään valmis Ilves Ringettekoulun rehtorin käsikirja. Lisäksi käsikirja tulostetaan ringettekoulun valmennuskansioon, jota säilytetään varustekaapissa. Tällöin käsikirja on myös apuohjaajien luettavissa. Käsikirjan teosta tehdään tiedote Ilves ry:lle, jolloin muutkin lajijaostot saavat tiedon tehdystä projektista. Opinnäytetyön vaiheet on havainnollistettu kuviossa 4.

Tammikuu	vko 2	Aiheen pohdinta ja yhteydenotto Ilves Ringetteen
	vko 3	Palaveri toimeksiantajan kanssa, työn sisällön suunnittelu
	vko 4	Aiheen hyväksyntä, opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen
Helmikuu	vko 5 - 6	Teoriaosuuden työstäminen
	vko 7	Palaveri toimeksiantajan kanssa ja sopimusten teko
Maaliskuu	vko 9 – 22	Opinnäytetyön ja käsikirjan työstäminen
Syyskuu	vko 36 – 39	Opinnäytetyön ja käsikirjan hiominen, palautteiden saaminen
Lokakuu	vko 41	Esitarkastusversion palautus ja palautteen saaminen
	vko 43	Markkinointivideon tekoa
	vko 44 - 45	Opinnäytetyön viimeistely, hyväksyttäminen toimeksiantajalla
Marraskuu	vko 46	Seminaariversion palautus
	vko 47	Opinnäytetyöseminaari
	vko 47 - 48	Kirjallinen itsearviointi ja maturiteetti
	vko 48	Julkaisuversion palautus
Joulukuu	vko 49-50	Käsikirjan julkaisu seurassa
		Käsikirjan päivittäminen ja kehittäminen



Kuvio 4. Opinnäytetyön vaiheet ja aikataulu

8 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyön tuotokseksi syntyi 37-sivuinen käsikirja Ilves Ringettekoulun rehtorille. (Liite 2) Käsikirjan tavoitteena oli kuvata ringettekoulun toimintaperiaatteita ja rehtorin toimenkuva sekä vastuut. Käsikirjan avulla ringettekoulun rehtorin on helpompi hahmottaa kauden kulku. Lisäksi käsikirjan avulla Ilves Ringettekoulun toiminta tulee pysymään laadukkaana, sillä käsikirja toimii vuosien saatossa uusien ringettekoulun rehtorien perehdyttämisoppaana. Käsikirjan ulkoasu mukailee seuran värejä ja ilmettä. Käsikirjaan on lisätty kuvia ja taulukoita sekä kuvioita havainnollistamaan, jotta lukeminen olisi helppoa ja sujuvaa. Käsikirja on jaettu seitsemään kappaleeseen ja sisällöt on valittu Ilves Ringettekoulun tarpeita mukaillen.

Ensimmäinen kappale käsittelee lasten liikunnan ja ohjaamisen teoriaa. Tärkeimpinä on nostettu esille lasten yksilöllisyys, leikin merkitys, ilmapiiri, kuuntelemisen taito ja palautteen anto sekä ohjaajan ominaispiirteet. Lapsille liikunnan ilo ja mielekkyys ovat tärkeämpiä kuin itse taidon oppiminen. Leikkimisen ja lasten omien kokeilujen kautta voidaan oppimisen intoa lisätä. (Karvonen 2003, 18) Monilla liikunnan eri osa-alueilla lasten taitoissa voi olla suuriakin eroja kuten esimerkiksi luistelutaidoissa, jolloin eriyttäminen ja yksilöllinen ohjaamisen tärkeys korostuu. Ohjaajan tulee suunnitella harjoitteet siten, että jokaiselle lapselle on tarjolla sopivan haasteellisia tehtäviä. (Huovinen 2007, 426-427)

Käsikirjan toinen kappale käsittelee Ilves Ringeten toiminta-ajatusta ja arvoja. Kolmannessa kappaleessa käsitellään ringettekoulun rehtorin toimenkuvaa. Kappaleeseen on koottu rehtorin vuosikello. Seuraavassa luvussa käsitellään ringettekoulun markkinointia ja viestintää. Näiden kappaleiden pohjalta rehtorille syntyy kokonaiskuva kauden aikana hänelle kuuluvista tehtävistä.

Viides kappale kertoo Ilves Ringettekoulun näkökulmasta harjoitusten suunnittelusta. Tähän kappaleeseen on koottu kausisuunnitelma sekä tietoa yksittäisen ringettekoulutunnin suunnittelusta, välineistä ja turvallisuudesta. Hakkarainen korostaa että harjoittelun pitkän tähtäimen suunnittelussa tulee ottaa huomioon herkkyyksikaudet eli ajanjaksot jolloin tietty ominaisuus tai taito kehitty helpointen (Hakkarainen 2009, 140).

Kappale kuusi esittelee kauden tärkeimmät tapahtumat eli teemapäivät. Kappaleessa kerrotaan ohjeita näiden tapahtumien järjestämiseen. Käsikirjan viimeiseen kappaleeseen on koottu Ilves Ringettekoulun tuntimallit 1-12 sekä teemapäivien tuntimallit. Ringeten valmennus ja koulutuspäällikkö Matti Virtanen kuvaa yksityiskohtaisesti ringettepelaajan ur-

heilijan polun (KIHU 2018). Urheilijan polku ottaa huomioon jokaisen yksilöllisen etenemisen, vaikka polku kertoo konkreettisesti mitä taitoja ja harjoitusmääriä sekä valmennuksen eri painopisteitä tulisi eri ikävaiheissa olla. (Hämäläinen ym. 2015, 26-29).

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tuloksena syntyi Ilves Ringettekoulun rehtorin käsikirja, joka otetaan käyttöön kauden 2018–2019 aikana. Käsikirjan keskeisenä tavoitteena oli kuvata ringettekoulun toimintaperiaatteet ja rehtorin toimenkuva sekä vastuut, koska niitä ei ollut aiemmin määriteltä kirjalliseen muotoon. Mielestäni käsikirja selkeyttää ja tukee ringettekoulun rehtorin työtä seurassa. Lisäksi käsikirjasta on apua uusille toimihenkilöille.

Opinnäytetyön tavoitteessa onnistuttiin hyvin, sillä saatiin luotua kattava käsikirja ringettejaoston käyttöön. Käsikirjan ulkoasu on selkeä ja tukee seuran muita jo tehtyjä materiaaleja. Työn onnistumisen ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta oli tärkeää saada palautetta pitkin projektia toimeksiantajaltani sekä vertaispalautetta kollegoilta. Ohjaajilta saadun palautteen perusteella käsikirja tulee auttamaan myös heidän valmennustyötään jatkossa. Uskon, että käsikirjan pedagogisia näkökulmia voi hyödyntää myös muiden juniorijoukkueiden valmennuksessa. Tulevaisuudessa käsikirjasta voisi tehdä jopa erillisen version vastuuhjaajalle ja apuohjaajille.

Opinnäytetyön tuotos tukee seuran strategiaa, jossa yhtenä tavoitteena on laadukas valmennus. Laatua tarkkaillaan kauden jälkeen kerättävillä palautekyselyillä, jonka lapset, lasten vanhemmat ja toimihenkilöt täyttävät. Näiden tulosten perusteella pystytään seuraamaan onko valmennuksen laadussa tapahtunut muutoksia. Tällä hetkellä Ilves Ringette täyttää Olympiakomitea uuden seuratoiminnan laatuohjelman, Tähtiseura-ohjelman laatuksiterit lasten ja nuorten osalta. (Olympiakomitea 2018) Ilves Ringettekoulun rehtorin käsikirja on takaamassa yhtenä osana, että laatuksiterit täyttyvät myös jatkossa. Ringette lajina joutuu kilpailemaan yhä enemmässä määrin muiden lajien kanssa harrastajista. Olen sitä mieltä että käsikirjan avulla Ilves Ringettekoulu nostaa valmennuksen laatua. Laadukkaan valmennuksen merkitys voi olla lapsen harrastuksen aloittamisen tai jatkamisen kannalta merkittävässä asemassa. Jaakkola (2009, 335; 2015,118) toteaa, että lasten autonomiaan, pätevyyyteen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen ohjaaja voi vaikuttaa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kautta, sillä se tukee lasten sisäistä motivaatiota ja tuottaa viihtymisen kokemuksia.

Ennustettavissa on, että pitkäjänteinen sitoutuminen seuratoimintaan vähenisi ja kertaluontoinen osallistuminen yleistyisi. (KIHU, 5; Olympiakomitea 2018) Tämä tarkoittaa väistämättä myös sitä, että toimihenkilöt Ilves Ringeten sisällä tulee vaihtumaan jossain vaiheessa. Käsikirja voisi olla osa pitkäntähtäimen suunnitelmaa, että toiminta ringettekoulussa pysyisi laadukkaana vaikka ringettekoulun rehtori ja ohjaajat vaihtuisivat. Mielestäni ongelmia saattaa kuitenkin muodostua tilanteissa, jossa ringettekoulun rehtori tai ohjaajaa

vaihtuu eikä uudet toimihenkilöt tutustua käsikirjaa, jolloin käsikirjan tarkoitus jää olemattomaksi.

Tulevaisuuden kannalta on tärkeää huolehtia käsikirjan päivittämisestä. Päivittäminen voisi tapahtua suurien päälinjojen osalta koko jaoston koskevan neljän vuoden välein tehtävän toimintasuunnitelma päivityksen yhteydessä. Lisäksi pienemmistä asioista olisi hyvä sopia jokavuotisissa kauden aloittavassa suunnittelupalaverissa. Ringettekoulun rehtorilla on vastuu käsikirjan päivittämisestä ja mahdollisista jatkokehittämisistä. Ohjaajien ja lasten vanhempien sekä mahdollisten muiden toimihenkilöiden kehitysideoita voisi ottaa huomioon käsikirjaa päivitettäessä. Tällä hetkellä käsikirja on luotu Ilves Ringetelle, mutta en näkisi mahdottomuutena että käsikirjaa kehitettäisiin Ilves jääkiekon, jalkapallon tai salibandyyn puolelle.

Lähivuosina on ollut trendinä, että lasten omaehtoinen liikkuminen on vähentynyt, jonka seurauksena lasten liikuttaminen on jäänyt seurojen, koulujen ja yhdistysten vastuulle. Seuratoiminnan laatua kohtaan odotukset ovat kasvaneet, jonka seurauksena paine ammattimaiseen toimintaan kasvaa. (Mäenpää 7.10.2018) Ilves Ringettekoulun rehtorin käsikirja vastaa näihin tulevaisuuden haasteisiin. Jatkossa rehtorilla on enemmän aikaa paneutua yksityiskohtiin, koska pohjatyö on jo tehty.

Lähteet

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita. Helsinki.

Alaja, E. 6.10.2018. Seuratoiminnan asiantuntija. Suomen Olympiakomitea. Seminaariesitys. Helsinki.

Cleland-Donnelly, F., Mueller, S. & Gallahue, D. 2016. Development physical education for all children – theory into practice. Human Kinetics.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK-Kustannus Oy. Lahti

Hakkarainen, H. 2018. Terve Urheilija – Herkkyyskaudet. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanominaisuudet/nuorekasvujakehitys/herkkyyskaudet>. Luettu: 14.11.2018

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Lahti

Heinilä, K. 2018. Minne menet Suomen urheilu? Kilpavarustelusta kestävään kehitykseen. Into. Helsinki.

Hämäläinen, K. 2015. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 26-41. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Ilves ry. Seuran esittely. Luettavissa: <https://www.ilvesry.fi/70>. Luettu: 18.2.2018

Ilves Ringette. Näin toimitaan – opas. Luettavissa: https://asiakas.kotisivukone.com/files/m.ilves.ringette.kotisivukone.com/tiedostot/Ilves_Ringette_Toiminta-ajatus_v8.6.pdf. Luettu: 18.2.2018

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T.,

Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 118. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2015. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.129. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu - ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. PS- kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kalaja, S. & Jaakkola, T. 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 194. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010. Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Nuori Suomi Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, TNS Gallup, Opetusministeriö. Luettavissa: <https://www.ampumaurheiluliitto.fi/download/liikuntatutkimus-2009-2010-lapset-ja-nuoret.pdf>. Luettu: 22.3.2018

Karvinen, P. 7.3.2018. Ringettejaoston puheenjohtaja. Ilves ry. Haastattelu. Tampere

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167. Tammerprint Oy. Tampere

KIHU. 2016. Seura-ammattilaisen palkkaaminen – askeleet onnistumiseen. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/seura-ammattilaisen_palkkaaminen.pdf. Luettu: 12.11.2018

KIHU. 2011 - 2018. Urheilijan polku - Ringette. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=89. Luettu: 11.3.2018

Kork, M. 2018. Ilves Ringeten organisaatiokaavio. Luettavissa: <https://www.ilvesringette.fi/56>. Luettu: 16.11.2018

Koski, 2018. Urheiluseurojen tunnuslukuja. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2018/10/10/urheiluseurojen-tunnuslukuja/>. Luettu: 12.11.2018

Koski, 2018. Miten seuratoiminta on muuttunut? Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2018/10/25/miten-seuratoiminta-on-muuttunut/>. Luettu: 12.11.2018

Laine, A. 2007. Luistelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY. Helsinki.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 79-87. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Magill, R. A. 2007. Motor Learning and Control. Concepts and Applications. Mc Graw- Hill. Boston.

Martin, E. 1.3.2018. Valmentaja. Ringette Canada. Sähköposti

Mäenpää, P. 7.10.2018. Projektitutkija. Turun Yliopisto. Seminaariesitys. Helsinki. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/10/uusinta-tutkittua-tietoa-seuratoiminnasta_tahtiseura-paivat-7.10.2018_pasi-maenpaa.pdf. Luettu: 7.10.2018

Mäenpää, 2018. Miten seuratoiminta muuttuu – tutkija Mäenpään ennustukset tulevaan. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/2018/11/08/miten-seuratoiminta-muuttuu-tutkija-maenpaan-ennustukset-tulevaan/?fbclid=IwAR1w5KXYFc_xd4Lets2GsFv0JLNRgdY88FU-JBWemOMnZtaEaYF-ZNyMV1iA. Luettu: 12.11.2018

Olympiakomitea. Kaikille yhteiset laatutekijät. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/tahtiseura-ohjelma_osa-alueiden-yhteiset-laatutekijat.pdf. Luettu: 7.10.2018

Olympiakomitea. Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/tahtiseura-ohjelma_lasten-ja-nuorten-urheilun-laatutekijat.pdf.
Luettu: 7.10.2018

Olympiakomitea. Seuratoiminnan laatuohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/laatuseurat/tietoa-laatuseuroista/>. Luettu: 3.3.2018

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>.
Luettu: 15.2.2018.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Luettavissa: http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuositukset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa. Luettu: 15.2.2018

Ringette Canada 2018. What is ringette? Luettavissa: <http://www.ringette.ca/our-sport/what-is-ringette/>. Luettu: 18.2.2018

Ringette Canada 2018. Basics of ringette. Luettavissa: <http://www.ringette.ca/our-sport/basics-of-ringette/>. Luettu: 18.2.2018

Suomen Kaukalopallo- ja Ringettiliitto ry. Hallinto. Luettavissa: <http://www.skrl.fi/fi/Hallinto.html>. Luettu: 18.2.2018

Suomen Kaukalopallo- ja Ringettiliitto ry. Ringeten historia Suomessa. Luettavissa: <http://ringette.skrl.fi/fi/INFO/Historia.html>. Luettu: 18.2.2018

Suomen Kaukalopallo- ja Ringettiliitto ry. Ringeten sääntöjen lyhyt oppimäärä. Luettavissa: http://ringette.skrl.fi/File/Saannot/Saantotiivistelma_pelisaannoista.pdf.
Luettu: 18.2.2018

Suomen Kaukalopallo- ja Ringettiliitto ry. Tervetuloa ringettekouluun. Luettavissa: <http://ringette.skrl.fi/fi/Lapset+++nuoret/Ringettekoulu.html>. Luettu 18.2.2018

Suomen Kaukalopallo- ja Ringettiliitto ry. Ringeten työryhmät 2018. Luettavissa: <http://ringette.skrl.fi/fi/INFO/Ty%C3%B6ryhm%C3%A4t.html>. Luettu: 18.2.2018

Suomen Kaukalopallo- ja Ringetteliitto ry. Varusteet Ringetessä. Luettavissa: <http://ringette.skr.fi/File/Valmennus/Varustejuttu2011.pdf>. Luettu 18.2.2018

Svenska Ringetteförbundet. Historik. Luettavissa: <http://www.sweringette.se/index.php/vad-ar-ringette/historik/>. Luettavissa: 18.2.2018

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Bookwell Oy. Juva

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 65-66. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Valtion liikuntaneuvosto. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2016. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf
Luettu: 2.3.2018

Virtanen, M. 27.3.2018. Valmennus ja koulutuspäällikkö. Suomen Kaukalopallo- ja Ringetteliitto ry. Sähköposti.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2010. Liikuntalääketiede. Duodecim. Helsinki.

Yle Uutiset. Ringettehuuma innostaa nuoria tyttöjä lajin pariin. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8593733>. Luettu: 18.2.2018

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-KIRJAT. Hämeenlinna.

Liitteet

Liite 1. Urheilijan polku

Urheilijan polku, ringette			
Teema / Ikävuodet	6 – 9	10 – 11	12 – 13
Toiminta-ajatus	Kokeilun aika Positiivisen toiminnan tulee aktivoida ja herättää kiinnostusta lajia ja pelaamista kohtaan. Kaikki otetaan mukaan ja kaikille tarjotaan mahdollisuus.	Kokeilun aika Aika herätellä kiinnostusta kilpailemiseen. Monipuolinen toiminta joukkueessa on kaiken a ja o. Vielä ehtii mukaan.	Ensimmäisten valintojen aika Pelaajan mielialat alkavat ohjata tekemistä, pelipaikan, harjoittelun, tavoitteiden, ym. valinnassa. Vieläkin ehtii mukaan.
Ominaisuuksien harjoittelu - Fyysiset ominaisuudet	Yleisliikunnan määrä ja monipuolisuus tulee turvata. Perustaitoharjoittelu tässä iässä luo pohjan onnistuneelle lajitaitoharjoittelulle myöhemmissä ikäluokissa. Peruskestävyys-, voima ja nopeus ominaisuudet kehittyvät leikkien, pelien sekä monipuolisen ja määrällisen liikunnan kautta. Punainen lanka perustaidot ja monipuolisuus.	Perustaitoharjoittelu jatkuu jo opittujen taitojen kehittämisellä ja vaikeusastetta lisäämällä. Nopeusharjoittelussa tulee ennen murrosikää painottaa hermotuksen kehittämistä askeltiheys-, rytmitaju- ja koordinaatioharjoitteiden avulla. Voimaharjoittelun voi aloittaa nuorena, mutta ennen murrosikää ja sen aikana se tulee toteuttaa pääasiassa lihashallintaa ja lihaskuntoa kehittävien, oman kehon hallintaan liittyvien harjoitteiden avulla. Harjoittelussa tulee kiinnittää huomiota säännöllisten oheisharjoitteiden toteutumiseen ja omatoimisuuden kehittymiseen pelaajalla joukkueharjoitusten ulkopuolella. Punainen lanka perustaidot ja monipuolisuus.	Edelleenkin liikunnan määrään on kiinnitettävä huomiota. Ikäkausi on taitojen oppimisen herkkyyksikautta, jolloin taitoharjoittelua tulee muuttaa selkeästi lajinomaiseen suuntaan ja taitoharjoittelun painopiste tulee olla lajin tekniikoissa tai niitä tukevilla harjoitteissa. Nopeuden, kimmisuuden ja nopeusvoiman harjoittaminen on parhaimmillaan tässä ikäluokassa. Pituuskasvun kasvupyrähdystä ja murrosiän tuomien haasteiden kautta perustaitoharjoittelua sekä ylläpitävää liikkuvuusharjoittelua tarvitaan onnistuneen lajiharjoittelun tueksi. Harjoittelun henkilökohtaistaminen alkaa, sekä omatoimisuus harjoittelussa lisääntyy. Punainen lanka lajitaidot ja nopeus.
Ominaisuuksien harjoittelu - Lajitaidot	Ikäluokan lajiharjoittelu tulisi olla leikin ja kisailun kautta toteutettua, monipuolista lajitaitoharjoittelua. Pääpiirteissään harjoittelu sisältää luistelun, mailan ja renkaan käsittelyn sekä pelaamisen ja kisailun periaatteiden opettelun. Luistelun osalta kaikkien perustekniikoiden (etuperinluistelu, takaperinluistelu ja käännökset) oppiminen on tulevan lajissa kehittymisen kannalta oleellista.	Luistelussa erityisesti tasapaino ja teränsäkäyttö, käännökset, kaarreluistelu ja takaperin luistelu. Syöttö- syötön vastaanotto, viivojen ylitykset kulmahauulla. Laukausten kohottaminen ja laukominen liikkeestä. Maila- ja vartaloahautukset sekä renkaan suojaaminen. Sääntöjenmukaiset renkaan poisototekniikat.	Lajitaitoharjoittelun (luistelu ja mailatekniikka) toistomäärän riittävyys tulee kiinnittää erityistä huomiota. Luistelun osalta tekniikoiden hiominen jatkuu. Erityisesti käännöksiin ja takaperinluisteluun tulee keskittyä viimeistään tässä ikäluokassa. Renkaankäsittelyssä (syötöt, laukaukset ja kuljetukset) vauhti kasvaa pelaajien kehittyessä. Vauhdin tietoinen hallinta tulee oleelliseksi harjoittelun kohteeksi varsinkin syöttöjen osalta. Renkaankäsittely myös monipuolistuu esim. jättösyötöt tai suoraan syötöstä laukominen.
Pelin harjoittelu - Henkilökohtainen taktiikka	Henkilökohtaisen taktiikan alkeet. Pelaamisen / kamppailun / kisailun idean sisäistäminen.	Kaikkien pelipaikkojen (maalivahti, puolustaja, hyökkääjä, sentteri) tehtävien tiedostaminen, kokeilu ja oppiminen. Peruspeliroolin olemassaolon tiedostaminen ja roolien tehtävien oppiminen. Perustilanteiden harjoittelu ja erilaisten ratkaisumallien (henkilökohtainen taktiikka) löytäminen, kokeilu ja oppiminen.	Perustilanteiden harjoittelu jatkuu. Vauhdin kasvaessa ratkaisunentekokyvyn nopeuttamiseen ja tilannetajun kehittämiseen tulee keskittyä.
Pelin harjoittelu - Joukkuetaktiikka	Ei joukkuetaktiikkaa.	Joukkuetaktiikan alkeet. Perustilanteiden (avaus-, karvaus-, hyökkäys ja puolustuskolmiopelaaminen) tiedostaminen. Parityöskentely perustilanteiden sisällä (esim. auttaminen). Yksi helppo joukkueen yhteinen ratkaisumalli kunkin perustilanteen pelaamiseen.	Perustilanteiden tavoitteiden sisäistäminen ja joukkueen yhteisten ratkaisumallien (joukkuetaktiikan) harjoittelu tilanteiden ratkaisemiseksi. Ymmärrys omien ratkaisujen vaikutuksesta pelitilanteen kehittymiseen. Omien ratkaisujen valinta joukkueen tavoitetta eteenpäin vieväksi. Erikoistilannepelaamisen alkeet.
Pelin harjoittelu - Maalivahtipelaaminen	Kaikki saavat kokeilla, etsitään innokkaimpia tehtävään. Tavoitteena hyvän luistelun- ja liikkumistaidon saavuttaminen. Lajitaidot: Luistelutaito, Perusasento	Kokeilun aikaa, etsitään innokkaimmat. Tavoitteena hyvän luistelu- ja liikkumistaidon saavuttaminen. Lajitaidot: Perusasento (tasapainoinen, selkä suorassa, kädet edessä), Liikkumistekniikat perusasennossa, Torjunnat perusasennossa ja Maila-avauksen tekniikka.	Erikoistuminen pelipaikkaan alkaa. Tavoitteena harjoittelun kautta perustekniikat kuntoon. Lajitaidot: Sijoittuminen, Perusasento (rintamasuunta renkaaseen), Perustorjunnat (pystyssä, jäissä), siirtyminen viimeistään jääkiekkoräpylän käyttöön ja Heittoavauksen harjoittelua.

Teema / Ikävuodet	6 - 9	10 - 11	12 - 13
Psyykkinen harjoittelu	Painopisteet Myönteinen oppimisilmapiiri. Myönteisen minäkuvan kehittäminen. Itsetunnon vahvistaminen.	Painopisteet Myönteinen oppimisilmapiiri. Keskittyminen oleelliseen. Minäkuvan kehittäminen.	Painopisteet Myönteinen oppimisilmapiiri. Keskittyminen oleelliseen. Tavoitteellisuus. Minäkuvan kehittäminen.
	Keinot Vuorovaikutus: Kannustaminen, kiittäminen ja tsemppaaminen. Onnistumisien, yrittämisen ja uusien asioiden rohkean kokeilemisen huomioiminen. Joukkuehengen kehittäminen ja ylläpito. Käytännössä keinot ovat yksipuolisesti valmentajan vastuulla.	Keinot Vuorovaikutus: Asioista keskustelun opettelu alkaa pelaajilla. Itsearviointi: Pelaaja arvioi esim. hymiöillä tms. omaa viihtymistä ja oppimista. Opetetaan näkemään hyviä asioita harjoituksista ja peleistä. Joukkuehengen kehittäminen ja ylläpito: Positiivisten ja negatiivisten tunteiden hallinta joukkueen sisällä.	Keinot Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisien vuorovaikutuksen tiedostaminen ja kehittäminen. Itsearviointi: Ohjattujen itsearviointien avulla opetetaan näkemään omaa kehittymistä. Harjoituspäiväkirja: Harjoituspäiväkirjaan merkitään tehdyt urheilusuoritukset sekä niiden fiilikset. Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.
Harjoitusmäärät	Kokonaisliikuntamäärä 18 tuntia, josta lajiharjoittelun osuus 5 tuntia, muun harjoittelun/liikunnan osuus 13 tuntia. Joukkueharjoitteluna 3 tuntia. Omatoimisena tai muun lajin harjoitteluna 15 tuntia.	Kokonaisliikuntamäärä 19 tuntia, josta lajiharjoittelun osuus 7 tuntia, muun harjoittelun/liikunnan osuus 12 tuntia. Joukkueharjoitteluna 5 tuntia. Omatoimisena tai muun lajin harjoitteluna 14 tuntia.	Kokonaisliikuntamäärä 20 tuntia josta lajiharjoittelun osuus 7 tuntia, muun harjoittelun/liikunnan osuus 13 tuntia. Joukkueharjoitteluna 5 tuntia. Omatoimisena tai muun lajin harjoitteluna 15 tuntia.
Harjoittelun painotukset	Ominaisuuksien harjoittelu 90% Pelin harjoittelu 10%	Ominaisuuksien harjoittelu 80% Pelin harjoittelu 20%	Ominaisuuksien harjoittelu 70% Pelin harjoittelu 30%
Kilpailumäärät pelaajalla	Kauden aikana 8 - 10 turnausta/pelitapahtumaa sekä muutamia tekniikkakisaja.	Kauden aikana n. 20 ottelua, 2 - 4 turnausta sekä muutamia tekniikkakisaja	Kauden aikana 20 - 25 ottelua, 2 - 4 turnausta sekä muutamia tekniikkakisaja
Harjoittelu- ja kilpailumahdollisuudet - Seuran ja liiton roolit	Joukkueharjoitukset Omatoiminen harjoittelu Yleisöluistelut Seuran sisäiset ja seurojen väliset turnaukset Tekniikkakisat ja sarjatoiminta Seura on avainasemassa järjestäessään sopivat olosuhteet ja tapahtumat sekä koulutetut vetäjät toimintaan. Ringeteliitto valmentajakoulutus ja tuki ringetekoulu toimintaan.	Joukkueharjoitukset Omatoiminen harjoittelu Yleisöluistelut Seuran taitojääät E-junioreiden aluesarja Seuran sisäiset ja seurojen väliset turnaukset ja tekniikkakisat Seura mahdollistaa toiminnan monipuolisuuden kehittymisen olosuhteiden ja resurssien osalta, sekä yhteisöllisyyden kehittymisen erilaisin joukkueiden yhteistoimintojen kautta. Ringeteliitto valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen.	Joukkueharjoitukset Omatoiminen harjoittelu Yleisöluistelut Seuran taitojääät E-junioreiden aluesarja Seuran sisäiset ja seurojen väliset turnaukset ja tekniikkakisat Seura mahdollistaa toiminnan kehittymisen olosuhteiden ja resurssien osalta kuten edellä. Ringeteliitto valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen.
Ympäristön rooleja	Pelaaja - innostua ja kiinnostua lajista Vanhemmat - kannustaa lasta, mahdollistaa toiminta Valmentaja - luoda joukkueessa hyvä oppimisilmapiiri, innostaja, osaa opettaa lajin perusteet käyttäen leikkejä harjoittelumuotona, osaa eriyttää eritasoiset pelaajat Kaveripiiri - ystävyysuhteet	Pelaaja - innostua ja kiinnostua kilpailusta, harjoittelusta, tulla paremmaksi Vanhemmat - kannustaa lasta, mahdollistaa toiminta Valmentaja - luoda joukkueessa hyvä oppimisilmapiiri, innostaja, osaa opettaa lajin perusteet, osaa eriyttää eritasoiset pelaajat Kaveripiiri - ystävyysuhteet	Pelaaja - alkaa kiinnostua omasta tekemisestä, uskaltaa kokeilla, kyseenalaistaa ja valita Vanhemmat - kuunnella, tukea ja opastaa lasta valinnoissa, kannustaa sekä mahdollistaa toiminta Valmentaja - auttaa joukkueessa hyvän oppimisilmapiirin syntymistä ja säilymistä. Osaa opastaa valinnoissa ja hallitsee D-ikäluokan lajivaatimukset. Kaveripiiri - hyväksyvät ja kannustavat ystävyysuhteet Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri - Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle urheiluralle
Elämäntilanne	Lapsuusaikaa. Esikoulu - 1 - 2 - 3 luokat koulussa	Lapsuusvaiheen viimeiset vuodet. 4 -5 luokat koulussa.	Murrosikä. 6 - 7 luokat koulussa.

Urheilijan polku, ringette				
Teema / Ikävuodet	14 – 15	16 – 18	19 – 22	23 ja yli
Toiminta-ajatus	Erikoistumisen aika Kiinnostus omaa pelaajauraa kohtaan on suuri. Lajivalinta on tehty. Pidemmän tähtäimen suunnitelmien tekeminen ja niiden mukaisesti toimiminen alkaa.	Panostuksen aika Realistisen pelaajakuvan luominen itsestä on vahvasti käynnissä. Suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus tärkeässä roolissa.	Panostuksen aika Realistisen pelaajakuvan luominen itsestä on vahvasti käynnissä. Suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus tärkeässä roolissa.	Urheilun aika Harjoittelun ja pelaamisen eri osa-alueet ovat hyvällä tasolla. Kokonaisvaltainen toiminta luomiseksi pelaamisympäristön, jossa pelaajan koko potentiaali tulee esille.
Ominaisuuksien harjoittelu - Fyysiset ominaisuudet	Harjoittelun painopisteet säilyvät edellisen ikäkauden mukaisina. Harjoittelussa tulee korostaa henkilökohtaisten tavoitteiden asettelua harjoitusohjelmien suunnittelua ja harjoitusten toteuttamista. Aerobista kestävyttä voidaan alkaa harjoituttaa, mutta ei nopeuden ja kimmoisuuden. Punainen lanka lajitaidot ja nopeus.	Harjoittelun keskiössä tulee olla voima- ja kestävyysominaisuudet lajin omaisesti toteutettuna. Ikäluokan harjoittelussa tulee olla mukana myös lajin omaista anaerobista harjoittelua jäällä pienpelien ja luistelun kautta toteutettuna. Varsinkin luistelulle tärkeän lihaksiston kehittämiseen tulee kiinnittää huomiota. Taitopuolen harjoittelussa keskitytään taitojen hionniseen vaikeutetuissa tai pelinomaissa tilanteissa. Voimatason noustessa, ylläpidettävää liikkuvuusharjoittelua tarvitaan onnistuneen lajiharjoittelun tueksi. Punainen lanka lajinomainen voima ja kestävyys.	Edellisen ikäluokan painopisteet harjoittelussa säilyvät tärkeinä. Koska voimaharjoittelu on lisääntynyt ja harjoittelu yksipuolistunut lajin omaisemmaksi, lihashuoltoon ja liikkuvuuden ylläpitoon tulee kiinnittää erityistä huomiota. Oleellista on että fyysisiä ominaisuuksia ylläpidetään ja kehitetään suunnitelmallisesti. Punainen lanka lajinomainen voima ja kestävyys.	Fyysisten ominaisuuksien ylläpitäminen ja tarpeen mukainen kehittäminen. Oleellista on kartoittaa kehitystarpeet ja keskittyä kehittämään kartoituksen kautta valittuja ominaisuuksia. Punainen lanka suunnitelmallisuus ja kehittämisen kannalta riittävän haasteellisten harjoitusärsykkeiden varmistaminen.
Ominaisuuksien harjoittelu - Lajitaidot	Luistelussa teränkätön harjoittelu jatkuu haasteellisimmilla harjoitteilla. Fyysisyyden asteittainen lisääminen luisteluharjoitteisiin. Syöttö- syötön vastaanoton harjoittelussa 360 ajattelu (edestä, takaa, sivulta ja liikkeestä) kautta silmä-käsi koordinaation kehittäminen. Laukomisen eri asennoista ja liikkeestä. Laukausten tarkkuus tiettyyn kohteeseen. Eri tekniikoiden ja liikkeiden yhdistely liikesarjoiksi esim. luistelu-harhautus-laukaus.	Edellisen ikäluokan harjoittelun painopisteet säilyvät. Erialaisten liikesarjojen hionninen ja vaikeuttaminen asteittain. Omien tekniikkasuoritusten arviointi ja analysointi videoilta. Pelitilannekohtaisten tekniikkaongelmien ratkominen.	Lajitaitojen oppimisen syventäminen. Oleellista on kartoittaa kehitystarpeet ja keskittyä kehittämään kartoituksen kautta valittuja ominaisuuksia.	Lajitaitojen oppimisen syventäminen. Oleellista on kartoittaa kehitystarpeet ja keskittyä kehittämään kartoituksen kautta valittuja ominaisuuksia.
Pelin harjoittelu - Henkilökohtainen taktiikka	Pelipaikkakohtaiseen harjoitteluun keskittyminen perustilannepelaamisessa. Suunnanmuutospelaamisen osalta peliroolista toiseen siirtymisen opettelu ja ymmärtäminen pelin sisällä.	Perustilanneharjoittelun toteuttaminen mahdollisimman hyvin pelitilanteiden mukaisesti ja osittainen vaikeuttaminen. Suunnanmuutospelaamisen osalta ennakoitavuuteen, ratkaisutekopyyteen nopeuttamiseen ja tilannetajun kehittämiseen tulee keskittyä. Omien pelisuoritusten arviointi ja analysointi videoilta.	Henkilökohtaisen taktiikan syventäminen pelitilannekohtaisemmaksi. Omien vahvuusien kautta oman pelaajaprofiilin (rooli joukkueessa) tunnistaminen ja kehittäminen.	Henkilökohtaisen taktiikan syventäminen oman arvioinnin, keskustelun ja kokemusten kautta.
Pelin harjoittelu - Joukkuetaktiikka	Edellisen ikäluokan harjoittelun painopisteet säilyvät. Erikoistilanteiden osalta mukaan tulevat erilaiset variaatiot yli- ja alivoimiin ja aloituksiin. Yllätyksellisyyden käyttäminen erikoistilanteissa.	Erialaisten joukkuetaktiikoiden opettelu, aktiivinen - passiivinen puolustaminen, hitaat - nopeat hyökkäykset. Näiden toteuttaminen ja valinta riippuen vastustajasta. Kesken pelin joukkuetaktiikan vaihtamisen omaksuminen. Joukkueen pelisuoritusten arviointi ja analysointi videoilta.	Erialaisten joukkuetaktiikoiden valinta, sujuva käyttö ja vaihtaminen ottelusta toiseen riippuen vastustajasta ja pelitilanteesta.	Joukkuetaktiikan syventäminen. Ikäluokassa tiedostetaan ja osataan teoriassa lajin taktiikat. Haasteena on tilanteisiin, joukkueen roolitukseen ja henkilöille sopivien taktiikoiden omaksumisen mahdollisimman nopeasti.
Pelin harjoittelu - Maalivaihtopelaaminen	Vahvaa erikoistumista pelipaikkaan. Tavoitteena harjoittelun kautta perustekniikat kuntoon. Lajitaidot: Avauksen taktiikka, V-torjunta (paikallaan, liikkeessä), Perustilanteiden (1vs1, 2vs1) pelaaminen, Avauspelaamisen monipuolistaminen (maila-avaukset). Pelaajaa tarvitaan joukkueen kaikille maalivahdeille!	Vahvaa erikoistumista pelipaikkaan. Tavoitteena oman pelitavan kehittäminen, vahvuudet käyttöön. Lajitaidot: Oman pelitavan kehittäminen (vahvuusien hyödyntäminen, pelirajat: milloin pystyssä, milloin jäissä), Taktinen osaaminen (kätisyydet, itorengaspelaaminen). Pelaajaa tarvitaan joukkueen kaikille maalivahdeille!	Vahvaa erikoistumista pelipaikkaan. Tavoitteena oman pelitavan kehittäminen, vahvuudet käyttöön. Lajitaidot: Edelleen oman pelitavan kehittäminen sekä taktisen osaamisen kehittäminen.	Tavoitteena oman pelitavan ja taktiikan syventäminen oman arvioinnin, keskustelun ja kokemusten kautta.

Teema / Ikävuodet	14 – 15	16 – 18	19 – 22	23 ja yli
Pyykkien harjoittelu	Painopisteet Myönteinen oppimisilmapiiri. Suunnitelmallisuus. Tavoitteellisuus. Minäkuvan kehittäminen.	Painopisteet Myönteinen oppimisilmapiiri. Suunnitelmallisuus. Tavoitteellisuus.	Painopisteet Myönteinen oppimisilmapiiri. Suunnitelmallisuus. Tavoitteellisuus. Elämänhallinta	Painopisteet Myönteinen oppimisilmapiiri. Suunnitelmallisuus. Tavoitteellisuus. Elämänhallinta
	Keinot Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisten vuorovaikutuksen tiedostaminen ja kehittäminen. Itsearviointi ja harjoituspäiväkirja: Oman kehityksen, tavoitteiden saavuttamisen ja toiminassa viihtymisen seuraaminen. Prosessitavoitteet: Monipuolisia, eri osa-alueisiin kohdistuvia kehitystavoitteita. Oleellista on, että tavoitteisiin yltäminen on pelaajasta itsestään kiinni. Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.	Keinot Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisten vuorovaikutuksen kehittäminen. Itsearviointi ja harjoituspäiväkirja: harjoittelun ja riittävän ravinnon ja levon suhde, sekä kehityksen, tavoitteiden ja toiminassa viihtymisen seuraaminen. Prosessitavoitteet ja tavoiteasettelu: Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteiden yhdistäminen kokonaisuuksiksi. Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.	Keinot Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisten vuorovaikutuksen kehittäminen. Itsearviointi, Harjoituspäiväkirja ja Tavoiteasettelu: Toiminnan kokonaisuus (suunnittelu, toiminta, arviointi) hallinta. Ajankäytön hallinta: Ohjattua ajankäytön suunnittelua elämäntilanteen itsenäistyessä ja vastuun omista tekemisistä kasvavassa Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.	Keinot Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisten vuorovaikutuksen kehittäminen. Itsearviointi, Harjoituspäiväkirja, Tavoiteasettelu ja Ajankäytön hallinta: Toiminnan kokonaisuus (suunnittelu, toiminta, arviointi) hallinta, siten että toiminta säilyy tavoitteellisena, motivoivana ja mielekkäänä. Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin
Harjoitusmäärät	Kokonaisliikuntamäärä 20 tuntia, josta lajiharjoittelun osuus 8 tuntia, muun harjoittelun/liikunnan osuus 12 tuntia. Joukkueharjoitteluna 6 tuntia. Omatomaisena tai muun lajin harjoitteluna 14 tuntia.	Kokonaisliikuntamäärä 20 tuntia, josta lajiharjoittelun osuus 9 tuntia, muun harjoittelun/liikunnan osuus 11 tuntia. Joukkueharjoitteluna 7 tuntia. Omatomaisena tai muun lajin harjoitteluna 13 tuntia.	Kokonaisliikuntamäärä 20 tuntia, josta lajiharjoittelun osuus 9 tuntia, muun harjoittelun/liikunnan osuus 11 tuntia. Joukkueharjoitteluna 7 tuntia. Omatomaisena tai muun lajin harjoitteluna 13 tuntia.	Kokonaisliikuntamäärä 17 tuntia, josta lajiharjoittelun osuus 9 tuntia, muun harjoittelun/liikunnan osuus 8 tuntia. Joukkueharjoitteluna 7 tuntia. Omatomaisena tai muun lajin harjoitteluna 10 tuntia.
Harjoittelun painotukset	Ominaisuuksien harjoittelu 60% Pelin harjoittelu 40%	Ominaisuuksien harjoittelu 60% Pelin harjoittelu 40%	Ominaisuuksien harjoittelu 60% Pelin harjoittelu 40%	Ominaisuuksien harjoittelu 60% Pelin harjoittelu 40%
Kilpailumäärät pelaajalla	Kauden aikana n. 25 ottelua, 2 - 3 turnausta sekä muutamia tekniikkakisajoja	Kauden aikana n. 30 ottelua ja 2 - 3 turnausta	Kauden aikana 30 - 40 ottelua ja 1 - 2 turnausta	Kauden aikana 30 - 40 ottelua ja 1 - 2 turnausta
Harjoittelu- ja kilpailumahdollisuudet - Seuran liiton roolit	Joukkueharjoitukset Omatoinen harjoittelu Seuran taitojäät C-nuorten sarjatoiminta Seuran sisäiset ja seurojen väliset turnaukset ja tekniikkakisat U17 aluejoukkueuiminta Seuran yhteistyö aluejoukkueiden kanssa alkaa. Ymmärtää vastuunsa tarjota eritasoisia toimintaa eri motiiviatotason omaaville pelaajille. Ringeteliitto valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen. Tie Huipulle ohjelman toteuttaminen.	Joukkueharjoitukset Omatoinen harjoittelu Seuran taitojäät Urheiluakatemit B-nuorten sarjatoiminta ja turnaukset U19 nuorten maajoukkue Tukee nuorten harjoittelua tarjoten riittävät olosuhteet ja koulutetun valmennuksen. Tiedostaa ja hyödyntää mahdollisia seuran ulkopuolisia tahoja tässä. Tekee yhteistyötä nuorten maajoukkueen kanssa. Ringeteliitto valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen. Tie Huipulle ohjelman toteuttaminen.	Joukkueharjoitukset Omatoinen harjoittelu Seuran taitojäät Urheiluakatemit Naisten sarjatoiminta Naisten maajoukkue NRL Tiedostaa ja ottaa vastuun seuran edustusjoukkueen vastuunhenkilövalinnoista. Tarjoaa riittävät olosuhteet ja koulutetun valmennuksen. Tiedostaa ja hyödyntää mahdollisia seuran ulkopuolisia tahoja tässä kohtaa. Tekee yhteistyötä naisten maajoukkueen kanssa. Ringeteliitto valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen. Tie Huipulle ohjelman toteuttaminen.	Joukkueharjoitukset Omatoinen harjoittelu Seuran taitojäät Naisten sarjatoiminta Naisten maajoukkue NRL Tiedostaa ja ottaa vastuun seuran edustusjoukkueen vastuunhenkilövalinnoista. Tarjoaa riittävät olosuhteet ja koulutetun valmennuksen. Tiedostaa ja hyödyntää mahdollisia seuran ulkopuolisia tahoja tässä kohtaa. Tekee yhteistyötä naisten maajoukkueen kanssa. Ringeteliitto valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen. Tie Huipulle ohjelman toteuttaminen.
Ympäristön rooleja	Pelaaja - on kiinnostunut tekemisestään, rikkoo rajoja, tekee suunnitelmia ja toteuttaa niitä Vanhemmat - kuunnella, ohjata ja kannustaa nuorta, mahdollistaa toiminta Valmentaja - luotettava kuuntelija ja tukija, osaa tehdä realistista tavoiteasettelua pelaajan kanssa ja hallitsee C-ikälukuan lajivaatimukset Kaveripiiri - hyväksyvät ja kannustavat ystävyyssuhteet Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri, opinto-ohjaaja - Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle uralle	Pelaaja - omien vahvuuksien tunnistaminen ja suunnitelmien tekeminen niiden pohjalta, vastuunotto omasta harjoittelusta kasvaa Vanhemmat / lähipiiri - nuoren tukijoita, opastajia ja sparraajia. Tämän ihmisryhmän hyväksyntä urheilun liittyvissä valinnoissa on nuorelle erittäin tärkeää. Vanhemmat edelleen myös toiminnan kustantajia. Valmentaja - lajiosaaja, joka hallitsee hyvät vuorovaikutustaidot. Myönteisen oppimisilmapiirin ylläpitäjä. Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri, opinto-ohjaaja - Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle uralle	Pelaaja - päämäärätietoista toimintaa, tietää mihin ollaan menossa ja mitä se vaatii. Vastuunotto harjoittelusta kasvaa entisestään. Vanhemmat / lähipiiri - Vanhempien ja ystävien merkitys urheilu-uran suhteen vähenee. Silti hyvät suhteet tähän ihmisryhmään säilyvät erittäin tärkeinä tasapainottavana tekijänä elämässä. Valmentaja - merkitys asiantuntijana luottohenkilönä lajin ja urheilu-uran ratkaisujen suhteen kasvaa. Myönteisen oppimisilmapiirin ylläpitäjä. Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri, opinto-ohjaaja - Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle uralle	Pelaaja - tietää mitä osaa, mitä haluaa urheilulta ja miten tavoitteet voidaan saavuttaa Perhe / lähipiiri - ryhmän tuki, kannustus ja hyväksyntä ovat edelleen tärkeitä pelaajan hyvälle psykiselle perustalle. Valmentaja - asiantuntija ja luottohenkilö lajin ja urheilu-uran ratkaisujen suhteen. Myönteisen oppimisilmapiirin ylläpitäjä. Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri, opinto-ohjaaja, työnantaja. Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle uralle
Elämäntilanne	Murrosiän ensimmäinen vaihe päättyy ja nuoruus alkaa. 8 - 9 luokat koulussa.	Nuoruusvaihe. Lukio ja ammatillinen koulutus.	Itsenäistymisvaihe. Muuttaminen omaan asuntoon, tilipistot, ammattikorkeakoulu, työelämä	Työelämään siirtyminen, opinnot jatkuvat, oman perheen perustaminen

Liite 2. Ilves Ringettekoulun rehtorin käsikirja

ILVES



RINGETTE

Ilves Ringettekoulun rehtorin käsikirja



Sisällys

Alkusanat	1
1. Lasten liikunta ja ohjaus	2
2. Ilves Ringette	4
3. Rehtorin vuosikello	5
4. Ringettekoulun markkinointi ja viestintä	8
5. Harjoitusten suunnittelu	9
5.1. Kausisuunnitelma	9
5.2. Ringettekoulutunnin suunnittelu	9
5.3. Varusteet ja välineet	10
5.4. Turvallisuus	11
6. Teemapäivät	12
6.1. Kaveripäivä	12
6.2. Koko perheen luistelutapahtuma	13
6.3. Pikkujoulut	13
6.4. Päätöstapahtuma	13
6.5. Päätäjäiset	13
7. Ringettekoulu tuntimallit 1 – 12 ja teemapäivien tuntimallit	15
Lähteet	29
Liitteet	30
Liite 1. Ilmoittautumisten vahvistusviesti	30
Liite 2. Syyskauden tiedote	31
Liite 3. Syyskauden toinen tiedote	32
Liite 4. Kevätkauden tiedote	33
Liite 5. Ilves Ringettekoulun viestintä- ja markkinointisuunnitelma	34
Liite 6. Ilves Ringettekoulun kausisuunnitelma	35
Liite 7. Varusteiden luovutuslista	37