

**Jääkiekko varhaiskasvatuksen liikuntamuotona
– Opas 4–7 -vuotiaiden lasten vanhemmille**

Ilona Vuori

Opinnäytetyö

Liikunnan- ja vapaa-ajan ko.

2020



Tekijä(t) Ilona Vuori	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Jääkiekko varhaiskasvatuksen liikuntamuotona – Opas 4–7 -vuotiaiden lasten vanhemmille	Sivu- ja liitesivumäärä 28 + 38
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa opas vanhemmille, joiden lapset aloittavat jääkiekkoharrastuksen. Opas tuotetaan Ilves ry:n jääurheilujaostolle. Seura haluaa, että vanhemmat eivät vetäydy sivuun seuran toiminnasta, vaan töitä urheilijoiden eteen tehdään yhdessä. Vanhempi on urheilijan tärkein tuki ja kasvattaja, joten seuran tehtävänä on huolehtia siitä, että vanhemmat tietävät, millaista on nuoren urheilijan kasvattaminen. Ikäluokka 4–7 -vuotta on valittu sillä perusteella, että Ilves ry:n leijonakiekkokoulu-toiminta tapahtuu kyseisten ikävuosien aikana. Tavoitteena on myös kannustaa niin lasta kuin koko perhettä säännölliseen yhteiseen liikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan yleensä.</p> <p>Opaskirjan tekstin perustana ovat kirjallisuustutkimus, Ilveksen valmennushenkilöstön ja lasten vanhempien kanssa käydyt keskustelut sekä omat valmennustyössä saadut kokemukset. Työ alkoi syksyllä 2019 toimeksiantopalaverilla Ilveksen kanssa. Tässä palaverissa sovittiin alustavasti oppaan sisältö. Oppaan sisältö tarkistettiin Ilveksen kanssa pidetyssä suunnittelupalaverissa tammikuussa 2020.</p> <p>Työn tuloksena syntyi edellä mainittu opaskirja. Oppaassa on nostettu esiin tärkeimpiä ydinkohtia Ilveksen arvoista ja toimintatavoista sekä lasten jääkiekkoharrastukseen ja yleensä liikuntaan liittyvistä asioista. Oppaan asiakokonaisuudet käsittelevät lapsen kasvamista ja kehittymistä fyysisesti ja psyykkisesti, liikunnan määrää ja arjen aktiivisuutta, ravintoa, unen tarvetta sekä vanhempien roolia lapsen liikuntaharrastuksessa.</p> <p>Opas painetaan aluksi pieneen helppolukaiseen muotoon. Jatkossa oppaan tekstiä tarkistetaan tarpeen vaatiessa omalta henkilöstöltä sekä vanhemmilta saadun palautteen mukaan ja muokataan tarvittaessa.</p>	
Asiasanat Jääkiekko, lapsi, vanhemmat, perheliikunta, yhteistyö, kasvatus, opas	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lapset ja liikunta	3
2.1	Fyysinen kehitys	4
2.2	Psyykinen kehitys.....	5
2.3	Itsetunto	6
3	Kohti liikunnallista elämäntapaa	7
3.1	Liikuntasuositus	7
3.2	Harjoittelumäärä.....	9
3.3	Herkkyykskaudet ja iän vaikutus fyysiseen kehitykseen.....	10
3.4	Vammat ja palautuminen	11
3.5	Riittävä uni.....	11
3.6	Ravinto	12
3.7	Mitä syödään	13
4	Vanhempien rooli	14
5	Jääkiekon lajiansalyysi.....	17
6	Työn lähtökohdat ja tavoite.....	18
7	Työn vaiheet	20
8	Projektin tulos	21
9	Pohdinta.....	22
9.1	Luotettavuus	24
9.2	Projektin jatko	24
	Lähteet	25
	Liitteet.....	29

1 Johdanto

Eri selvitysten mukaan urheiluseuroilla on keskeinen rooli ja asema suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Noin miljoona suomalaista osallistuu vuosittain seurojen järjestämään liikunta- tai urheilutoimintaan. Urheiluseuratoimintaa kutsutaan suomalaisen liikuntakulttuurin kivijalaksi. Urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten liikuttajina on suuri, sillä 3–18-vuotiaista lapsista yli 40 % harrastaa liikuntaa urheiluseurassa.

Kirjallisuuskatsauksen kirjoissa sekä useiden seurojen välittämässä tiedossa esiintyy usein kolmen koon sääntö, KKK, eli: Kannusta, Kuljeta ja Kustanna. Miten harjoittelun ulkopuolella tapahtuva tuki, kuten vammojen huolto, ravitsemus, riittävä uni, palautuminen ja muu liikunta? Näistä huolehtiminen on vanhempien tehtävä.

Lapsen urheiluharrastuksessa lähtökohtana on lapsi, urheilu on lasta varten. Tämä on iso periaatteellinen asia: toiminnan tarkoituksena on tukea jokaisen lapsen yksilöllistä ja kokonaisvaltaista kehittymistä hänen omista lähtökohdistaan. Tällöin ei huolehdita vain lapsen liikunnallisesta kehitymisestä, henkiset kyvyt, yhteistyötaidot ja tunne-elämä ovat yhtälailla tärkeitä ominaisuuksia. Urheilu on myös kasvamista elämää varten ja oleellista on, millaisille arvoille urheilua ohjaava toiminta perustuu ja miten käytännössä toimitaan.

Lapsen urheilun ja perheen suhteessa on kyse vuorovaikutuksesta. Toisaalta perhe usein käynnistää ja ylläpitää lapsen urheiluharrastusta ja toisaalta harrastuksen alettua toteuttaa kasvatustehtävänsä muuttuneissa oloissa.

Osa vanhemmista kokee kuitenkin, että urheilijaksi kasvattaminen on vain seuran asia. Näillä vanhemmilla ei välttämättä ole itsellään urheilutaustaa, jota voisi hyödyntää lapsen ohjaamisessa. Vanhemmat ovat kuitenkin nuoren urheilijan tärkeimmät tukijat ja kasvattajat, joten seuran tehtävänä on huolehtia myös siitä, että vanhemmat tietävät, miten lasta tuetaan harrastuksessaan. Yhteistyö seuran ja vanhempien välillä auttaa yhteisen kasvatusvävelen löytymisessä. Urheilussa ollaan mukana omasta halusta. Lapset osallistuvat toimintaan vapaaehtoisesti ja yleensä hyvin innokkaasti. Näin he ovat vastaanottavaisempia. On hyvä tietää, esimerkiksi missä kulkee raja tervehenkisen kannustamisen ja pakottamisen välillä. Pakonomainen toiminta ei johda jatkuvaan harrastamiseen.

Urheilu on myös vahva sosiaalistaja. Osallistuessaan organisoituun urheiluun lapsi on osan monitasoisesta sosiaalista järjestelmästä. Seuran fyysistä aktiivisuutta ja siihen liittyvää sosiaalista toimintaa säätelevät seuran arvot ja normit.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa opas vanhemmille, joiden lapset aloittavat jääkiekkoharrastuksen. Opas tuotetaan Ilves ry:n jääurheilujaostolle. Seura haluaa, että vanhemmat eivät vetäydy sivuun seuran toiminnasta, vaan töitä urheilijoiden eteen tehdään yhdessä. Vanhempi on urheilijan tärkein tuki ja kasvattaja, joten seuran tehtävänä on huolehtia siitä, että vanhemmat tietävät, millaista on nuoren urheilijan kasvattaminen. Ikäluokka 4–7 -vuotta on valittu sillä perusteella, että Ilves ry:n leijonakiekkokoulutoiminta tapahtuu kyseisten ikävuosien aikana.

2 Lapset ja liikunta

Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo lapsuudessa (Telama ym. 2013, 955) ja liikunnan harrastaminen lapsuudessa ennustaa liikunnan harrastamista myös aikuisena (Huotari 2012, 69). Useiden tutkimusten mukaan liikunta vaikuttaa myönteisesti lapsen kokonaiskehitykseen, kuten lapsen biologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehittymiseen sekä fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle on sitä suurempi, mitä pienemmästä lapsesta on kysymys. Varhaislapsuudessa lapsen kehitystä ohjaa sisäinen tarve tutkia ympäristöä ja tämä mahdollistuu lapsen oppiessa motoriset perustaidot. Lapsi ilmaisee itseään ja tunteitaan toiminnan kautta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005, 10–12.)

Varhaislapsuus on tärkein vaihe lihaksiston ja luuston vahvistumisessa sekä motoristen perustaitojen oppimisessa (Luustoliitto 2017, 3). Lapsena harrastettu lapsen taitoja vastaava liikunta ja urheilu kehittävät neuromotorista koordinaatiota sekä liikkeiden ajoittamistarkkuuden, reaktionopeuden ja tasapainon kehittymistä. Lapsena harjoittelulla ja säännöllisillä toistoilla saavutetut taidot automatisoituvat ja valmiudet säilyvät pitkään. (Stigman 2006, 4.)

Fyysisellä aktiivisuudella on laajat terveysvaikutukset ja se tukee lapsen ja nuoren kasvua sekä kehitystä monipuolisesti. Lapsesta asti opitun säännöllisen liikunnan avulla lapsi välttyy ylipainolta (De Onis, Blössner & Borghi 2010, 1263) ja liikunta myös ennaltaehkäisee muun muassa diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien syntymistä (Mäkijärvi 2014, Alapappila 2019). Tämän takia terveellisten elämäntapojen on hyvä tulla tutuksi jo lapsuudessa. Haapamäki ja Pohjonen kuitenkin mainitsevat opinnäytetyössään, että liikunta ennaltaehkäisisi sairauksia silloin, kun se on säännöllistä ja jatkuvaa läpi elämän. Jos lapsi ei ole aktiivinen liikkujana pienenä, heijastuu se myös aikuisuuteen. (Stigman 2006, 4.)

Jos lapsi päättää, ettei haluakkaan jatkaa enää urheiluharrastuksen parissa, se voi olla vanhemmalle kova paikka. Herää kysymys siitä, mitä lapset sitten tekevät, niin kuin ainoa vaihtoehto olisi pelaaminen ja sosiaalinen media. Liikkuvaan elämäntapaan aktivointi on kuitenkin pienistä asioista kiinni. Käytetään rappusia, pyöräillään kauppaan ja kitketään kukkapenkki. Vanhemmilla on mahdollisuus ohjata lapsi liikunnallista elämäntapaa kohti jo pienenä, jonka avulla mahdollinen harrastuksesta putoaminen ei sulje pois kaikkea liikunnallisuutta. Puhutaan muutoksesta urheilun parissa 1990-luvun alkupuolella. Lapsia ja nuoria alkoi pudota harrastuksista ja yhteisen liikunnan merkitys harrastuksen ulkopuolella laski. Tuottavuuden merkitys kasvoi urheilussa. Urheilun tulevaisuus täytyy kuitenkin

kääntää kohti yhdessä liikkumista ja pelaamista arkena ystävien ja perheen kanssa. (Heller & Vilén 2015, 38-39.)

Myös Nuorisobarometri 2012 toteaa, että perheen yhteiset liikuntaharrastukset lapsuudessa ennustavat hyvin vahvasti myöhempiä liikuntamääriä. Erityisen selvä yhteys on kuntoliikunnan kohdalla. Perheen yhdessä harrastama liikunta vaikuttaa lapsen liikuntaaktiivisuuteen jopa enemmän kuin lapsen kannustaminen liikkumaan tai vanhemman oma liikuntaesimerkki. Mutta tutkimuksen mukaan vain alle kymmenesosa barometriin osallistuneista nuorista kokee kuitenkin, että perheissä liikuttiin usein yhdessä. Puolet nuorista sanoi yhdessä liikkumisen olleen harvinaista ja joka kymmenennen perheessä ei liikuttu yhdessä lainkaan. (Myllyniemi 2012, 56-57.)

2.1 Fyysinen kehitys

Perus liikuntamuodot luovat liikkumisen pohjan ja otollisin aika näiden taitojen oppimiseen ovat ikävuodet 2–7. Motoriset perustaidot ovat kahden tai useamman kehon osan liikkeiden muodostamia opittuja kokonaisuuksia ja ne olisi hyvä oppia ennen kouluikää. Motoristen perustaitojen avulla lapsi selviytyy arkipäiväisistä toiminnoista ja ne luovat pohjan myöhemmin opittaville lajitaidoille. Ne ovat siis tärkeä osa lapsen kasvua, kuten fyysisistä kasvua, esimerkiksi luiden lujittumista, ja niillä tuetaan lisäksi myös lapsen kognitiivisia taitoja ja psykologisia taitoja, kuten persoonallisuuden ja minäkuvan kehittymistä. (Nikander 2006, 9; Numminen 2005, 109, 147; Rintala, Sääkslahti, Iivonen 2016, 49-50.)

4–7-vuotias lapsi osaa jo motorisia perustaitoja niin hyvin, että haluaa alkaa soveltaa niitä erilaisiin ympäristöihin ja välineisiin sekä haluaa haastetta leikkeihin ja peleihin. Lapsen toiminta keskittyy suurten lihasryhmien harjoittamiseen. Helpoin tapa oppia motorisia taitoja lapsena ovat tavalliset koko perheen arkiaskareet, joissa lapsi pääsee käyttämään kehoaan monipuolisesti vaihtelevissa olosuhteissa. Myös leikit ja erilaiset mielikuvitusharjoitteet ovat tässä iässä hyödyllisiä. On siis hyvä laittaa lasten aistit koetukselle. (Karvinen 1991, 88.) Monipuolisuus vahvistuu myös, kun lapsi oppii yhdistelemään liikkeitä karkeamotoristen-, kuten hypyt ja juoksu, hienomotoristen-, kuten piirtäminen ja silmä-käsikoordinaatio, sekä havaintomotoristen, kuten suhteuttaminen tiloihin ja aikaan, taitojen kautta. Havaintomotorisista taidoista tasapaino on yksi tärkeimmistä liikkumisen perustekijöistä ja se kehittyy ennen kouluikää. (Karvinen 1991, 85; Sydänliitto 2019; Arvonen 2007, 19; Sääkslahti & Cantell 2002, 7-8.)

Aikuinen voi ohjata lasta esimerkiksi hyppäämään alas joustavasti ja oikeaan juoksuasentoon. 4–7 -vuotias voi oppia hiihdon, luistelun, uinnin ja polkupyörällä ajon perustaidot. Tämän vuoksi lasta kannattaa jo nuorena kannustaa erilaisiin välineillä tapahtuviin liikuntamuotoihin. Sen sijaan tarkkuutta, nopeutta ja monimutkaisia liikesarjoja vaativat tehtävät eivät vielä onnistu koordinaation kehittymättömyyden vuoksi. (Karvinen 1991, 88)

Kun lapsi täyttää 7 vuotta, erilaiset lajitaidot alkavat kehittyä. Perusliikkeet ja niiden soveltaminen muuttuvat yleisiksi ja lajien perustaitojen oppiminen mahdollistuu. (Karvinen 1991, 90; TEKO 2020.)

2.2 Psyykinen kehitys

Psyykinen kehitys kulkee vahvasti rinnakkain fyysisen kehityksen kanssa. Sosiaalinen kehitys, persoonallisuuden kehitys ja älyllinen kehitys kuuluvat kaikki psyykkiseen kehitykseen. 6-vuotias elää kehityksen ja kasvun aikaa. Hän alkaa jo nauttia muiden seurasta ja ystävyys-suhteista muodostuu tärkeitä. Kaverit alkavat vaikuttaa omiin mielipiteisiin, mutta hän osaa myös toimia yksin. Tässä iässä lapset alkavat ymmärtää käsitteellisempiä asioita, mikä vaikuttaa siihen, että yhteisleikeissä siirrytään satuleikeistä roolileikkeihin, joissa käytetään jo paljon mielikuvitusta ja sääntöjä. (Vilhu 1992, 19; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.)

Vanhempien kanssa tapahtuva vuorovaikutus vaikuttaa lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen. Näin on tärkeää pitää vahva suhde lapseen jo pienestä asti. Jos lapsella on vaikeuksia lähteä harjoituksiin, on syy helpompi selvittää, kun lapsi uskaltaa avautua vanhemmilleen. Yleensä lapset käyttävät väsymystä syynä haluttomuuteen, jolloin täytyy selvittää, mistä väsymys johtuu, vai onko se vain kiertoilmaisua jollekin muulle syyille. (Lehmuskoski 2019, 78.)

Jo pienestä asti psykologiset tekijät vaikuttavat lasten aktiivisuuteen ja motivaatioon. Jos lapsella on motivaatiota liikkua, hän on vastaanottavaisempi ja innokkaampi. Näin kasvaa myös sisäinen motivaatio. Silloin toimintaan osallistutaan vaan itsensä takia. Vastakohtaisesti ulkoinen motivaatio tarkoittaa palkkioiden tai ulkopuolisen arvostuksen takia tapahtuvaa liikuntaa. Vanhemmat vaikuttavat omilla toimintatavoillaan ja palautteenannollaan lapsen motivaatioilmastoon. Joskus myös liika painostus lapsen urheiluharrastukseen voi kasvattaa ulkoista motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2013.)

2.3 Itsetunto

Itsetunto kehittyy sekä fyysisen, että psyykkisen kasvun kautta. Fyysisesti reipas ja sitkeä harjoittelu ja toistot kasvattavat itsetuntoa. Kun lapsella on oikeanlainen käsitys omista ominaisuuksistaan, hän arvostaa itseään ja hänellä on hyvä itsetunto, on lapsen psyykinen kehitys oikeassa suunnassa. Kaikki lasten kanssa kanssakäymisissä olevat, etenkin vanhemmat, vaikuttavat lapsen minäkäsitykseen. Seuran harjoitteluympäristö ja urheilu luovat paljon tilanteita, joissa lapsi voi havainnoida itseään ja käsitystään omasta suorituskyvystään. Ilmapiiri ratkaisee kaiken. Tähän ei vaikuta pelkästään urheilu vaan myös seuran toimintamallit. Esimerkiksi lasten urheilussa tärkeintä on yksilönä ja joukkueena oppiminen ja harjoittelu sekä hyvä olo, voittojen tavoittelu ei saa olla ensisijaista. (Karvinen 1991, 21; Fogelholm 2011, 76-87; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.) Jos vanhemmat antavat negatiivista palautetta peleissä, lapset eivät osaa käsitellä sitä. Vaikka ystävien mielipiteet ovat iän myötä kasvaneet tärkeiksi, on vanhempien palaute kuitenkin hyvin tärkeää. Tämän vuoksi vilpitön kiitos ja kannustus vanhemmilta kasvattavat terveeseen itsetuntoon ja saavat lapsen yltämään mahtaviin suorituksiin. (Lehti 2005,19) Satunnaiset kilpailut opettavat lapsille oikeata suhtautumista voittoihin ja tappioihin, sekä sääntöjen noudattamista ja reilua peliä. (Karvinen 1991, 32; Fogelholm 2011, 76-87.) Jos lapsen itsetunto on hyvä, se tukee myös lapsen sosiaalisen kanssakäymisen kehittymistä. Lapsi haluaa tehdä yhteistyötä, sovitella riidat ja hän oppii ryhmätoimintaan. (Karvinen 1991, 21.)

3 Kohti liikunnallista elämäntapaa

Urheiluseuroissa valmentajan rooliin kuuluu lajitaitojen ja seuran toimintaperiaatteiden opettaminen. Vanhemmat haluavat harvemmin ottaa kantaa suoraan valmennukseen liittyviin asioihin.

Vaikka seura tekee töitä urheilullisen elämäntavan oppimisen eteen ja lapsi saattaa omak-
sua paremmin, kun valmentaja neuvoo urheilijan ravinnosta, arkiliikunnasta, palautumi-
sista ja levosta, ovat vanhemmat kuitenkin vastuussa näiden toteutumisesta. (Kokko
2012, 36.) Kehityspolkua kuvataan usein kolmiokuvalla, jossa näkyy ravinnon, levon ja
harjoittelun tasapaino (Kuva 1).



Kuva 1. Urheilijan kehityskolmio. Kehitystä tapahtuu parhaiten silloin, kun kaikki kolmion osa-alueet ovat tasapainossa. (Hiilloskorpi, H. 2020.)

3.1 Liikuntasuositus

Kuten jo aikaisemmin mainittiin, liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Jo lapsena opitut terveelliset ja liikunnalliset elämäntavat luovat hyvän perustan läpi elämän kestäväälle aktiivisuudelle. (Fogelholm 2011, 76–77; Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 2016.) Fogelholmin yhteenvedosta (kuvat 2 ja 3) on kuvattu liikunnan merkitystä niin lasten ja nuorten, kuin aikuistenkin terveydelle. Mikä sitten on tarpeellinen määrä liikuntaa? WHO:n (World Health Organisation) suositus vuodelta 2010 on, että lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivittäin, vähintään kolmesti viikossa. Kansallinen liikuntasuositus on kuitenkin 2-3 tuntia päivittäin monipuolisesti ja

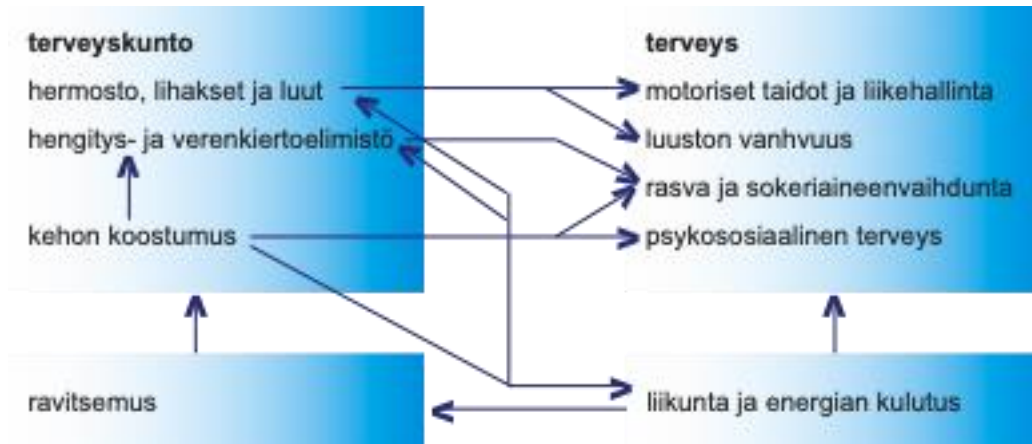
ikään sopivalla tavalla. (Nikander 2006; Suomen Jääkiekkoliitto ry 2020; Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. 2016.) Suositellun liikuntamäärän voi jakaa päivän aikana osiin ja se kannattaa toteuttaa monipuolisessa ja vaihtelevassa ympäristössä (Liiku 2020).

Lapsilla päivittäinen liikunta koostuu harrastuksen ulkopuolella yleensä toiminnallisista leikeistä, pyöräilystä ja pihapeleistä koulussa ja kotona, (Neuvokas perhe 2019; Suomen Jääkiekkoliitto ry 2020.)

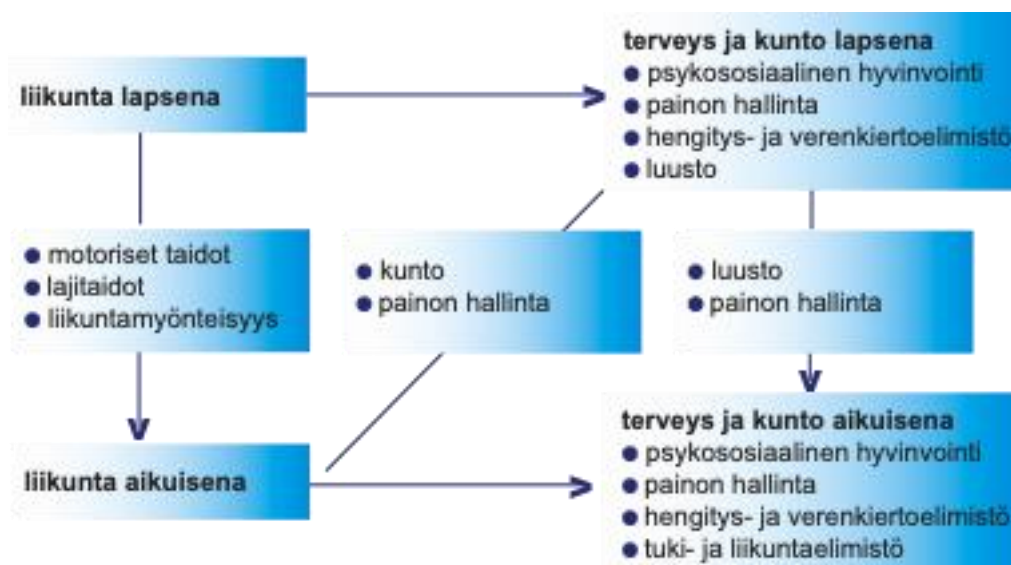
Alle 11-vuotiailla viikoittaisen liikuntamäärän tulee jakautua siten, että $\frac{1}{4}$ liikunnasta on harjoittelua ja $\frac{3}{4}$ liikkumista. Alla lainaus Suomen Jääkiekkoliiton liikuntasuosituksista ja pelaajapolusta 5–15 -vuotiaille pelaajille.

- "– 5–7 -vuotias vähintään 20h/viikko josta $\frac{1}{4}$ ohjattua harjoittelua (jääkiekko ja muut lajit) ja $\frac{3}{4}$ omatoimista liikuntaa
- 7–9 -vuotias vähintään 20h/viikko josta $\frac{2}{5}$ ohjattua harjoittelua (jääkiekko ja muut lajit), $\frac{1}{5}$ koululiikuntaa sekä $\frac{2}{5}$ omatoimista liikuntaa
- 10–11 -vuotias vähintään 20 tuntia/viikko, josta $\frac{2}{5}$ ohjattua harjoittelua (jääkiekko ja muut lajit, $\frac{1}{5}$ koululiikuntaa ja $\frac{2}{5}$ omatoimista liikuntaa
- 12–15 -vuotias vähintään 20 tuntia/viikko, josta $\frac{1}{2}$ ohjattua harjoittelua (jääkiekko ja muut lajit), $\frac{1}{4}$ koululiikuntaa ja $\frac{1}{4}$ omatoimista liikuntaa"

5–7 -vuotiailla painopiste on vielä innostamisessa ja intohimon synnyttämisessä. Toiminnalla ohjataan terveeseen itsetuntoon ja liikunnalliseen elämäntapaan. 10–14 -vuotiailla tähdätään pelin opettamiseen ja pelaajaksi kasvamiseen, kun taas 15–19 -vuotiailla pääpaino on urheilulliseen elämäntapaan ohjaamisessa ja voittavaksi ja itseohjautuvaksi pelaajaksi jalostumisessa. (Suomen Jääkiekkoliitto ry 2020.)



Kuva 2. Yhteenveto liikunnan merkityksestä lasten ja nuorten terveydelle. (Fogelholm 2011, 82.)



Kuva 3. Yhteenveto liikunnan yhteyksistä aikuisiän liikuntaan ja terveyteen. (Fogelholm 2011, 83.)

3.2 Harjoittelumäärä

Sopivan harjoittelumäärän määrittää arjen aktiivisuus, eli kuinka paljon lapsi liikkuu kokonaisuudessaan. Harjoittelun on hyvä olla myös monipuolista. Määrittäviä asioita ovat myös harjoitteluun liittyvät stressitekijät, palautumisen määrä ja lasten kasvutahti. (Lehmuskoski 2019, 39.)

Kuten kuvassa 1. Urheilijan kehityskolmio näkyy, sopivassa harjoittelumäärässä optimaalinen tilanne on kehityskolmion tasapaino. Kun harrastus tuottaa iloa ja innostusta, ei ole ongelma, jos harjoittelua on määrällisesti paljon. Harjoittelumäärä ja laatu ovat sopivalla tasolla, kun harjoittelu on kehittävä, motivoiva ja lapsi jaksaa sekä haluaa harrastaa lii-

kuntaa myös omaehtoisesti. Mikäli harjoitusmäärä on korkea ja se halutaan pitää korkeana, on harjoittelukokonaisuus pidettävä optimaalisena ja panostaa kaikkiin osa-alueisiin kuten lajiharjoitteisiin ja niitä tukeviin oheisharjoitteisiin, lepoon ja kehonhuoltoon, ravintoon, psyykkiseen valmennukseen ja sosiaalisiin suhteisiin yhtä paljon. Harjoittelu saa rasittaa ja haastaa kehoa ja mieltä. Sopiva harjoittelumäärä elää eikä harjoittelu aina ole samanlaista. Välillä on tiukka ja välillä kevyt viikko. (Lehmuskoski 2019, 40.)

Harjoitusmäärää tärkeämpiä ovat kuitenkin harjoittelun sisältö, tekniikat ja ajoitus. Harjoittelun monipuolisuus pitää motivaation korkealla ja tukee pelaajaa lajiharjoituksissa ja peleissä. (Lehmuskoski 2019, 75.)

3.3 Herkkyyskaudet ja iän vaikutus fyysiseen kehitykseen

Liikuntatuokion ohjaamisessa on tärkeää ottaa huomioon lapsen kehityksellinen vaihe eikä vain sen kronologinen ikä. (Lehti 2005, 18.) Esimerkiksi urheilutoiminnassa vuonna 2013 syntyneiden mukana voi olla kehitykseltään jo sopiva vuonna 2014 syntynyt lapsi.

Suomen Jääkiekkoliitto ry on listannut fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet seuraavasti:

FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN HERKKYYSKAUDET



• Tasapaino	3 – 11
• Liikkuvuus (nivelten liikelaajuus)	3 – 12
• Lihaskestävyys	7 =>
• Ketteryys	3 – 12
• Erottelukyky	7 =>
• Kestovoima - nopeusvoima	7 =>
• Taito - tekniikka	3 – 15
• Nopeus (Frekvenssi)	7 =>

Kuva 4. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet. (Suomen Jääkiekkoliitto ry 2011.)

3.4 Vammat ja palautuminen

Yleensä 4–7 -vuotiailla lapsilla liikuntaan ei vielä liity vakavia terveydellisiä riskejä tai kipua harjoittelun jälkeen. Jos lapsi kuitenkin loukkaantuu harjoituksissa, saa hän ensihoitoa joko valmentajilta tai ensiavusta. Vanhemman tehtävä on huolehtia kotona tapahtuvasta hoidosta ja paranemisesta. Useimmiten urheilijat on vakuutettu tapaturmien osalta seuran puolesta. (Lehmuskoski 2019, 21.) Vammojen välttämiseksi ja sopivan harjoittelumäärän löytämiseksi kullekin kaudelle ja ikävaiheelle on välttämätöntä opettaa lasta jo harrastuksen aloittamisesta lähtien tunnistamaan oman kehon ja mielen viestejä. On tärkeää, että lapselle ei opeteta tapaa, jossa harjoitukseen mennään kivusta tai väsymyksestä huolimatta. (Lehmuskoski 2019, 21-47; Fogelholm 2011, 76-87.)

Nopeaan palautumiseen vaikuttavat lepo, ravinto ja palauttava harjoittelu. Kipu on tervettä, jos se johtuu edellisen päivän harjoituksista ja helpottuu palauttavalla harjoittelulla tai parin päivän päästä harjoittelusta. Jos kipu kuitenkin on jatkuvaa, tulee tehdessä vain tiettyä liikettä tai ilmenee loukkaantumisen jälkeen on syytä lepoon ja kevennettyyn harjoitteluun. Mikäli kipu jatkuu, on kannattavaa kääntyä lääkärin, fysioterapeutin, osteopaatin tai hierojan puoleen. Harjoittelua voi jatkaa kivusta huolimatta, mikäli harjoittelu säädetään siten, että kipua ei aiheuteta lisää ja lepoa kaipaava kehon osa ei rasitu. (Lehmuskoski 2019, 59.)

Lapsilla terveystarpeita vähennetään huolellisesti suunnitellulla harjoittelulla. Monipuolisesti harjoitettu keho kestää kuormitusta ja poikkeavia toimintoja, kuten yhtäkkisen liikkeen muutoksen ja näin ollen pystyy reagoimaan esimerkiksi tasapainon menetykseen nopeasti. Yksipuolinen harjoittelu taas aiheuttaa muun muassa kehoon lihasepätasapainoa, jolloin sekä voimatasossa että kehon liikkuvuudessa on puolieroja ja epäsuhtaisuutta. Tämä epätasapaino johtaa ajan kuluessa rasitusvammojen syntyyn ja altistaa vammoille ja tapaturmille. (Lehmuskoski 2019, 75-76; Fogelholm 2011, 76-87.)

3.5 Riittävä uni

Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee unta noin 10 tuntia vuorokaudessa. Unen tarve on kuitenkin yksilöllistä ja vaihtelee. Riittävä uni ja lepo edistävät lapsen tervettä kasvua ja kehitystä, koska unen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia. Uni on tärkeää aivojen toiminnalle, sillä se tekee mahdolliseksi uuden oppimisen ja opitun muistiin painumisen. Myös lapsen tunne-elämän kannalta uni on tärkeää, sillä unessa lapsi käsittelee vaikeita asioita ja pelkojaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.)

Kasvuikäisen palautumisessa on tarpeen ottaa huomioon energian ja levon määrä, jotka itsessään ilman harjoitteluaakin vaativat osansa. Kasvuikäinen käyttää unta ensisijaisesti kasvamiseen. Jos harjoittelua on paljon, tulee unen määrän riittää sekä kasvuun että palautumiseen. (Lehmuskoski 2019, 67.)

Vanhemman tehtävänä on pitää huolta siitä, että lapsi saa riittävästi hyvää unta. Lapsi ottaa vanhemman nukkumistottumuksista esimerkkiä. Työpäivien kiire on hyvä unohtaa ilaksi ja rauhoittua koko perhe. Tämä valmistaa kehon hyvälle yöunille. On hyvä kuitenkin muistaa, että tilapäisiä univaikeuksia esiintyy aina. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.)

3.6 Ravinto

Palautumista edesauttavat myös syödyn ruoan ravintoaineet ja -määrät sekä palauttavat harjoitteet. Harjoittelun keventäminen tehostaa palautumista, mutta on hyvä muistaa, että syy huonolle palautumiselle voi olla myös liian vähäinen energiansaanti. Monipuolisuus ja ravinnon riittävyys ovat kaksi tärkeintä osaa urheilijan ravinnonsaannissa. Ravinto kuuluu yhteen urheilijan peruspilareista, jotka koostuvat harjoittelusta, unesta ja levosta. Näiden tasapaino varmistaa nuoren urheilijan jaksamisen. (Lehmuskoski 2019, 67; Ilander 2014, 19.)

Ateriat on hyvä rytmittää esikoulun/koulun ja harjoitusten lomaan, koska jokainen päivän ateria vaikuttaa lapsen jaksamiseen. (Hiilloskorpi 2020) Ruokakasvatuksen merkitys on erityinen lapsen omatoimisuuden kehittämisessä ja terveyden ja hyvinvoinnin rakentamisessa. Vanhempien esimerkki vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin ja kotona vanhempien tehtävänä on huolehtia siitä, että monipuolista ja tasapainoista ruokaa on tarjolla sekä pitää kiinni yhteisistä aterioista ja säännöllisyydestä. Säännöllisyydellä tarkoitetaan, että ruokailut tapahtuvat päivittäin suurin piirtein samoihin aikoihin ja ruoan määrä pysyy suurin piirtein samana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 14-22.) Vanhempien ravitsemuskasvatuksella pyritään vahvistamaan lapsen omia edellytyksiä ohjata elämäänsä tulevaisuudessa. Tieto terveyden kannalta suotuisan ruoan ominaisuuksista sekä ruoanvalmistustaitojen oppiminen kuuluu lasten ja nuorten kasvattamiseen itsenäistä elämää kohti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 14-22.)

Ravitsemustiedon tärkeys vahvistuu lasten ollessa esikouluikässä, koska lapset ottavat aktiivisemmän roolin valitessaan, mitä haluavat syödä. Myös ruokailut kodin ulkopuolella lisääntyvät. (Parkkinen & Sertti 2006, 148.)

3.7 Mitä syödään

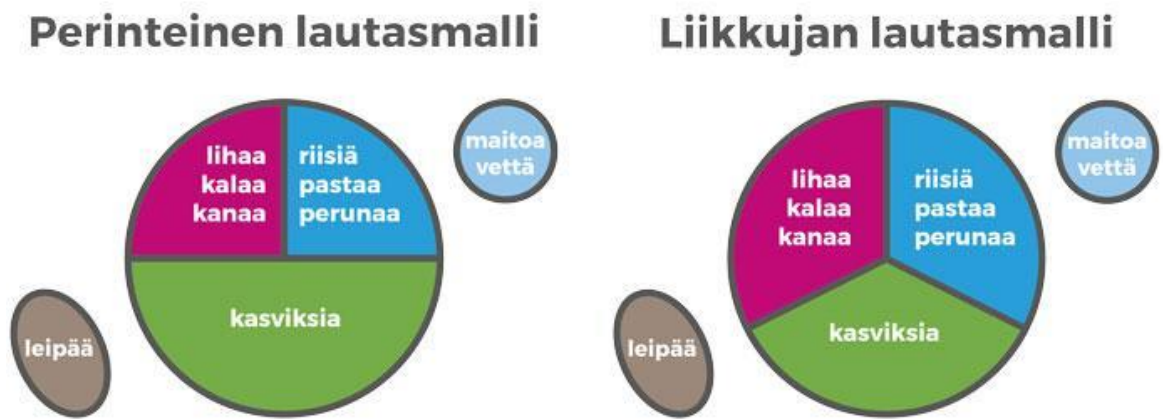
Lapsen energiantarve vaihtelee aktiivisuuden sekä nopean kasvun ja aineenvaihdunnan takia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018.) Hyvän pohjan terveydelle ja jaksamiselle juo aterioiden rytmittäminen sekä tasapainoinen ja riittävä energiansaanti. Näin keho pysyy virkeänä ja mukana lapsen toiminnoissa koko päivän. (Ruokavirasto 2020; Ilander 2014, 19.) Päivän aterioihin kuuluvat aamiainen, lounas ja päivällinen sekä 2–3 välipalaa liikuntatuokioista riippuen. Ruokailun säännöllisyys estää yleensä myös makeanhimon syntymisen. Isot ateriat on hyvä ajoittaa muutama tunti ennen harjoituksia ja pienempi välipala ennen harjoituksia. (Hiilloskorpi 2020.)

Apua terveellisen ja monipuolisen aterian koostamiseen saa ruokaympyrästä ja lautasmallista. Tasapainoinen ruokavalio koostuu kasviksista, marjoista, hedelmistä ja täysjyväviljasta. Näihin lisätään vielä liha, kala, maitovalmisteet ja pehmeät kasvirasvat. Nämä ravintoaineet kootaan lautasmallin mukaisesti aterialle (Kuva 5). Puolet kasviksia, neljännes lihavalmisteita tai kananmunaa ja neljännes täysjyvää. Annos täydennetään maitovalmisteilla, hyvillä rasvoilla ja leivällä. Jälkiruokana toimivat marjat ja hedelmät. (Ruokavirasto 2020; Ilander 2014, 46-49.)

Viljavalmisteet takaavat riittävän kuidun saannin ja ne kuuluvat jokaiselle päivän aterialle. Kuitua saa myös kasviksista. Ne sisältävät elimistön kasvun ja hyvinvoinnin tueksi välttämättömiä suojaravintoaineita. Kasviksia tulee käyttää monipuolisesti ja hyvä annoskoko päivässä on 5-6 oman nyrkin kokoista annosta. (Ruokavirasto 2020; Ilander 2014, 46-49.)

Maitovalmisteet ovat suurin kalsiumin lähde. Kalsiumia tarvitaan ensisijaisesti luun muodostumiseen ja luuston vahvistamiseen. Proteiineja tarvitsemme uuden kudosten muodostumiseen ja ravintoaineiden kuljettamiseen. Rasva kuuluu myös jokapäiväiseen energiansaantiin. Pehmeät rasvat ovat suositeltavimpia ja niitä saa kasviöljyistä, kanasta ja kalasta. (Ruokavirasto 2020; Ilander 2014, 49.)

Epäterveellistä ruokaa ei tarvitse kieltää kokonaan, kunhan pääpaino on terveellisessä ja runsaasti ravintoaineita sisältävässä ruoassa. Herkkujen kieltäminen kokonaan tekee niistä vain entistä houkuttelevampia. (Hiilloskorpi 2020) Koko perheen ruokavaliosta tulee hyvä, kun kaikista ruokaympyrän lohkoista syödään jotain. Säännöllisyyden lisäksi, koska lapsi ei jaksaa syödä paljoa kerralla, välipalat ovat tärkeitä ja varsinkin niiden laatu on olennainen. (Hiilloskorpi 2020.)



Kuva 5. Perinteinen ja Liikkuvan lautasmalli. (Terve koululainen 2020.)

4 Vanhempien rooli

Yleisesti pohditaan paljon kenellä on vastuu urheilijasta, valmentajalla, seuralla, vai vanhemmalla. Jotkut vanhemmat saattavat pitää kasvatusta seuran työnä, jos he tuntevat oman tietotaidon riittämättömäksi. Lähtökohtaisesti valmentaja vastaa harjoittelusta, mutta vanhempien suuri rooli urheilijan elämässä on kiistaton. Vaikka myös valmentaja tukee ja ohjaa lasta hyvään ravintoon ja lepoon, vastaavat vanhemmat kuitenkin niiden toteutumisesta. Vanhempien tuen ja aidon kiinnostuksen avulla lapsella on mahdollisuus olla mukana urheiluharrastuksessa.

Vanhemmilla on niin sanottu suuren ymmärtäjän rooli. Jokainen lapsi harrastaa oman henkilökohtaisen motiivin ja innostuksen sekä toiveiden takia. Jokaisessa on jotain hyvää, jos aikuiset asennoituvat positiivisesti. (Lehmuskoski 2019, 21; Lehti 2005, 17.)

Urheilijan kasvuun ja kehittymiseen aktiivisen arjen lisäksi vaikuttavat lepo ja ravinto (Kokko 2012, 35). Myös vanhempien ja lasten välisen luottamuksen täytyy olla vahva, jotta esimerkiksi huonosti menneistä harjoituksista tai riidasta joukkuekaverin kanssa pystytään puhumaan avoimesti. (Alaja 2007, 15 -16.) Paljon puhutaan myös kolmen K:n säännöstä, KKK: Kannusta, Kuljeta ja Kustanna. (Helander & Helander 2017, 37.)

Helanderit (2017) tekivät tutkimuksen, jossa he kysyivät vanhemmilta, onko tärkeämpiä asioita kuin kannusta, kuljeta ja kustanna. Vastaukseksi vanhemmilta he saivat lapsen perusturvallisuudesta huolehtimisen, sisäisen kasvun tukemisen ja yhteisön jäseneksi kasvattamisen. Jos kolmen koon sääntö ei aina onnistu, ei ole vanhempana epäonnistunut tehtävässään. Pitää siis muistaa, että vanhempana toimiminen vaatii paljon muutakin.

”Vanhemmuus ei vaadi ensisijaisesti hierarkista arvovaltaa vaan vastuuta, rehellisyyttä ja läsnäoloa. Ystävyyttä ja ystävällisyyttä.” (Helander, Helander 2017, 39.) Näin kolmen K:n sääntö on laajennettu viiden K:n säännöksi lisäämällä alkuperäisiin kasvatuksen ja koulutuksen. (Lehti 2005, 17.)

Vanhempien valinnat vaikuttavat vahvasti lasten toimintamalleihin. (Pulli 2007, 7-8.) Koko perheen monipuolinen fyysinen aktiivisuus edistää myös lapsen aktiivisuutta ja vahvistaa perheen sosiaalisia suhteita. (Alderman, Benham–Deal & Jenkins 2010, 64–65.) Vanhempien tehtävänä on rakentaa lapsen harrastustoiminnan ympärille arkiaktiivisuudesta monipuolinen ja vaihteleva kokonaisuus. Aktiivinen arki voi tarkoittaa esimerkiksi välimatkojen kulkemista kävellen tai pyörällä, portaiden käyttöä hissien sijasta, koko perheen pihapelejä ja leikkejä, luistelua, uintia, retkeilyä tai hiihtoa. (Sydänliitto 2019.)

Kaikki lapset eivät kuitenkaan ole aktiivisia liikkujia luonnostaan. On tärkeää, että vanhemmat tukevat ja rohkaisevat tällaista lasta liikkumaan ja että perhe liikkuu yhdessä. Tällöin lapsen on turvallista onnistua ja epäonnistua uusissa asioissa. (Sydänliitto 2019.)

Urheilija perheessä koskettaa yleensä koko perheen arkea ja menoja, kuten erilaiset seuran talkootyöt ja harrastuksiin kuljettaminen. Tämä tekee urheiluharrastuksesta tärkeän myös vanhemmille, koska vanhemmat organisoivat lastensa kasvuympäristön ja sosiaalisivat lastansa yhteiskuntaan. Rooli kasvaa urheilijan kasvaessa ja seuran toiminta vaikuttaa siihen. (Aarresola 2014, 68–69.) Vaikka lapsen urheiluharrastus vaikuttaa vanhempien arkeen, voivat liian aktiivinen panostus ja odotukset johtaa siihen, että lapsi urheilee enemmän vanhempiaan varten hyväksymisen hakemisen vuoksi. Kuljettaminen ja kannustaminen ovat peleihin ja harjoitukseen liittyen vanhempien näkyvimmit roolit. (Lämsä 2009, 32.) Arvojen liittäminen arkielämään ei merkitse aina isoja muutoksia, vaan pienet hetket merkitsevät. Kannattaa miettiä otetaanko kentänlaidakäytöksen, yhteiset automaattit ja aamut itsellesi ponnistuksina eteenpäin vai kompastuskivinä. (Helander & Helander 2017, 71.)

Sanotaan, että urheilulla on monia myönteisiä vaikutuksia ja että urheilu kasvattaa lapsia pitkäjänteisyyteen, kehittää itsetuntoa ja itseluottamusta, opettaa huomioimaan toisia ja kasvamaan aktiiviseksi kansalaiseksi. Vaikka urheilu voisi tarjota kaiken tämän, vaikuttavat seuran arvot ja valmentajat siihen, kuinka harjoituksissa ja vuorovaikutustilanteissa toimitaan. "Urheileminen itsessään ei kasvata hyvään eikä pahaan" (Karvinen 1991, 19). Karvinen listaa lapsen oikeuksiksi urheilussa:

- "– oikeus vapaaehtoisesti osallistua liikuntaan lahjakkuudesta huolimatta
- oikeus osallistua urheiluun oman ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti
- oikeus saada asiantuntevaa ja vastuullista ohjausta
- oikeus osallistua päätöksentekoon
- oikeus oppia asettamaan tavoitteita omien kykyjen edellyttämällä tasolla
- oikeus menestyä oikein asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa
- oikeus nauttia urheilusta ja pitää hauskaa"

(Karvinen 1991, 12.)

5 Jääkiekon lajiansalyysi

Jääkiekko on intervallityyppinen ja aineenvaihdunnallisesti monipuolinen peli. Se vaatii pelaajalta paljon erilaisia fyysisiä taitoja, kuten erilaisia voimaominaisuuksia, tasapainoa, nopeutta, tehontuottokykyä ja kehittyneitä kestävyysominaisuuksia. Useita näistä taidoista täytyy alkaa kehittämään jo lapsena. Peliaikaa kentällä on hyökkääjillä 14-20 minuuttia ja puolustajilla 16-28 minuuttia. Vaihdot pidetään nopeina, 30-60 sekuntia, ja ne vaihtelevat 15-25 vaihdon välillä. (Laaksonen & Vähälummukka 2016, 567.)

Koska jääkiekko on intervallityyppinen peli, tulee vaihdon aikana 5-7 kovatehoista, mutta lyhyttä suoritusta. Loput ajasta liikutaan matalan intensiteetin luistelulla tai liu'ulla. Intervallit vaikuttavat jääkiekkoilijan anaerobiseen ja aerobiseen energiantuottojärjestelmään, joista anaerobinen on käytetympi. Siinä laktaatti vaihtelee paljon ja se vaikuttaa tehon tuottamiseen. (Laaksonen & Vähälummukka 2016, 567.)

Jääkiekossa luistelulihasten vahvuus ja tehontuottokyky (pakaran alue, lähentäjät, loiton-tajat, polvenojentajalihakset) auttaa pelaajaa, mailankäsittelyyn, luisteluvoimaan ja kontaktitilanteisiin. Myös loukkaantumisriski pienenee. Vahvatkin lihakset tarvitsevat liikkuvuutta ja varsinkin takareisien ja alaselän alueen liikkuvuus on tärkeää pelaajan matalan peliasennon ja revähdysten takia. Voiman ja liikkuvuuden lisäksi pelaajan on ylläpidettävä nopeutta, sillä laji sisältää paljon suunnanmuutoksia ja lähtöjä. Pelaajan on osattava myös ylläpitää nopeus luistimilla. (Laaksonen & Vähälummukka 2016, 569-572.)

Kaikkien fyysisten ominaisuuksien lisäksi lajissa tarvitaan teknis-taktista taitoa. Teknisiä taitoja ovat luistelu, mailankäsittely ja kamppailutaidot. Pelaajien pelikäsitys kasvaa iän myötä, joka muodostuu pelaajan omaksi taktiseksi valmiudeksi. Se sisältää havainnointitaitoja, etäisyyksien ymmärtämistä, ennakkointia ja rytmin ja nopeuden muutoksia. (Savolainen 2016, 568.)

4–7 -vuotiailla ei vielä keskitytä vahvasti lajitaitoihin, vaan teränkäyttöön ja motoristen perustaitojen ja niiden yhdistelmien kehittämiseen.

6 Työn lähtökohdat ja tavoite

Ilveksessä aloittaa vuosittain useita uusia jääkiekkoilijan alkuja joiden mukana tulee myös useita vanhempia osaksi seuraa. Side seuran ja vanhempien välillä on saatava vahvaksi.

Pelikirjan avulla seura haluaa kannustaa lisäämään perheen yhteistä aikaa ja liikuntaa ja vaalimaan pihapelikulttuuria, jotka ovat vähentyneet uuden teknologian ja sosiaalisen median yhä lisääntyvän käytön vuoksi. 4-7-vuotiaita lapsia ohjatessani olen itsekin huomannut, että liikunnan ilo tunneilla on aitoa ja keskustelunaiheet eivät kulje peleissä tai pelikonsoleissa. Kuitenkin jo hieman vanhemmilla lapsilla, 8–12 -vuotiailla, yhteiset keskustelut suuntautuvat puhelimiin tai peleihin. Tämä tarkoittaa sitä, että jo pienestä pitäen on hyvä ohjata lasta liikunnan tärkeyteen.

Tavoitteena on myös lisätä vanhempien tietämystä lapsen jääkiekkoharrastuksesta, urheilijan kehityksestä, ravinnosta ja unesta. Huonosta kentänlaitakäytöksestä puhutaan paljon, sekä siitä, että vanhemmat eivät välttämättä muista, että harrastus on lasta varten eikä vanhempien kunnianhimon tyydyttämistä varten. Opas, johon on keskitetysti poimittu tärkeimmät seikat, auttaa vanhempia jo alusta asti keskittymään oikeisiin asioihin lasten urheilussa.

Keskusteluissa harjoitusten ohessa 13.10., 20.10. ja 12.11. Ilveksen U16 junioreiden vanhempien ja 7.11. ja 14.11. leijonakiekkokoululaisten vanhempien kanssa on tullut esiin, että osalla 4–7 -vuotiaiden lasten vanhemmista on jonkin verran tietoa esimerkiksi ravinnosta ja unesta, mutta esimerkiksi pelaajapolun vaiheista, liikunnan määrästä tai lapsen motorisesta ja psyykkisestä kehitymisestä tietoa ei ole tarpeeksi.

Vanhempien kuin 4–7 -vuotiaiden lasten vanhemmista osalla on jo hyvä tietotaito, koska oma lapsi on harrastanut useita vuosia ja ollut aktiivisesti seuran toiminnassa mukana. Oppaan avulla voidaan kuitenkin vahvistaa, että yhä useampi vanhempi omaa paremman tietotaidon jo aloittavan jääkiekkoilijan kanssa ja myös he voivat omalta osaltaan siirtää tätä tietoa toisille vanhemmille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opaskirja Ilveksessä aloittavien jääkiekkoilijoiden vanhemmille. Opas tukee pienen urheilijan kolmea ensimmäistä vuotta Ilveksen matkassa leijonakiekkokoulusta U7-toimintaan. Oppaan teksti perustuu kirjallisuustutkimuksessa esille tulleeseen tietoon, työn tilaajan sekä muiden asiaan vaikuttavien henkilöiden kanssa käydyissä keskusteluissa esiin tulleeseen kokemuseräiseen tietoon oppaan tarvelähtöisestä

sisällöstä. Opas on pääosin tarkoitettu 4–7 -vuotiaiden aloittavien jääkiekkoilijoiden vanhemmille.

Vanhemmat saavat oppaan, kun lapsi tulee mukaan Ilveksen toimintaan.

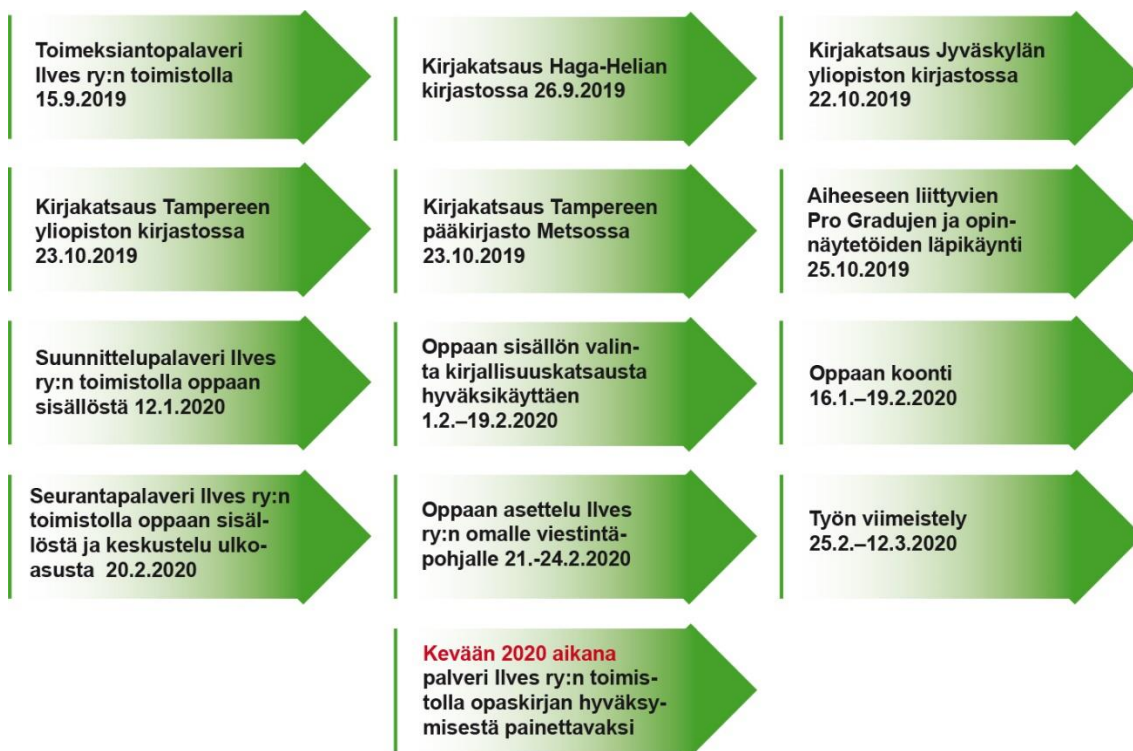
Näin he saavat ensikosketuksen seuraan ja sen arvoihin, toimintatapoihin ja tavoitteisiin sekä siihen, miten seura näkee lasten liikunnan ja mihin asioihin vanhempien kannattaa keskittyä. Oppaasta vanhemmat saavat myös perustiedot jääkiekosta urheilulajina, mikä asia ei välttämättä ole läheskään kaikille vanhemmille tuttu.

Kun pelisäännöt ovat kaikille osapuolille tuttuja, voidaan harrastus kytkeä sujuvasti hyvään arkeen ja harrastuksesta saadaan se ilo ja hyöty, mikä on tarkoituskin.

7 Työn vaiheet

Oppaan suunnittelu alkoi syksyllä, kun kokoonnuimme keskustelemaan Ilves ry:n jääurheilujohtajan Tapio Tammisen ja kahden valmennuspäällikön, Kari Järvisen ja Hannu Toivon kanssa. Seura kertoi toiveistaan oppaan sisällöstä ja viittasi siihen, kuinka haluaa tehdä vanhempien kanssa tiiviimpää yhteistyötä ja vaalia seuran, urheilijoiden ja vanhempien yhteisöllisyyttä. Seura haluaisi myös, että perheessä vallitsisi aktiivinen elämäntapa myös harrastuksen ulkopuolella.

Suunnittelupalaverin jälkeen keräsin kirjastoista ja internetistä useita lähteitä, jonka pohjalta Ilveksen kommenttien lisäksi alkoi oppaan luominen. Kokoonnuimme Ilveksen kanssa uudestaan alkuvuodesta, jolloin keskustelimme tarkemmin oppaan sisällöstä ja ulkonäöstä. Suunnittelupalaverin jälkeen aloin kirjata muistiin olennaisia kohtia lasten vanhempien kanssa käymistäni keskusteluista. Kirjallisuuskatsaus on huomattavasti laajempi kuin syntynyt opas. Halusin kuitenkin tehdä kokonaisvaltaisempaa tutkimusta, josta oli helppo tiivistää oleelliset tiedot itse oppaaseen.



Kuva 6. Opaskirjan aikataulun eteneminen.

8 Projektin tulos

Projektin tuloksena syntyi opas jääkiekkoharrastuksen aloittavien 4–7 -vuotiaiden lasten vanhemmille. Oppaan teksti perustuu kirjallisuustutkimuksessa esille tulleeseen tietoon sekä työn tilaajan ja muiden asiaan vaikuttavien henkilöiden haastatteluissa esiin tulleeseen kokemukseräiseen tietoon oppaan tarvelähtöisestä sisällöstä.

Oppaan kautta vanhemmat saavat ensi kosketuksen Ilves Ry:n jääkiekkojaoston arvoihin, miten seura näkee lasten liikunnan ja sen tavoitteet. Opas on jaettu asiakokonaisuuksiin jotka sisältävät pääkohtia lapsen kasvamisesta ja kehitymisestä fyysisesti ja psyykkisesti, liikunnan määrästä ja arjen aktiivisuudesta, ravinnosta ja unesta sekä vanhempien roolista lasten urheiluharrastuksessa. Opas painetaan seuran värejä ja tunnuksia kunnioittaen pienen helppolukuisen muotoon, jossa on nostettu esiin selkeästi tärkeimmät ydinkohdat. Oppaan lopussa on vielä liitteenä varustepaketti.

Opas tähtää kokonaisuudessaan liikunnalliseen elämäntapaan ohjaamiseen. Tietopaketin lisäksi opas antaa vanhemmille vinkkejä koko perheen liikkumiseen, yhteisiin ruokahetkiin, sekä siihen, mikä on vanhempien rooli lapsen urheiluharrastuksen tukemiseksi.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tuloksena syntyi nuoren jääkiekkoilijan pelikirja, jota vanhemmat ja myös valmentajat voivat hyödyntää 4-7 -vuotiaan pysyvän harrastuksen ja aktiivisen arjen luomiseksi.

Vanhemmat ja heidän valintansa vaikuttavat lasten toimintaan myös liikunnassa (Pulli 2007, 7-8.) Nuorisobarometri 2012 on todennut perheen yhteisen liikunnan vaikuttavan positiivisesti myös aikuisiän liikuntaan. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että harvoissa perheissä harrastettiin yhdessä liikuntaa. Pihapelikulttuuri on vähentynyt ja harrastusten merkitys laskenut. (Helander & Vilen 2015, 38-39.) Ilves ja minä olemme myös huomanneet liikunnan vähenemisen ja haluamme oppaalla kannustaa rakentamaan lapsille kestävä terveelliset elämäntavat.

Viitaten oppaan tekstiin (sivu 9) koko liikunnallisen elämäntavan pohjana on kehityskolmio, joka rakentuu tasapainoisesta levosta, harjoittelusta ja ravinnosta. Sama kolmio on käytössä useilla seuroilla ja myös Hiilloskorpi (2020) viittaa siihen Suomen Olympiakomitean sivuilla. Vanhempien tehtävänä on ohjata lapsia jo pienestä asti siihen, että tasapainoinen elämä luo pohjan hyvälle kasvulle ja kehitykselle. Kehityskolmio on hyvä ja yksinkertainen malli kertoa tästä asiasta vanhemmille.

Liikunnan määrästä on monia mielipiteitä, mutta itse kuitenkin olen samaa mieltä Suomen jääkiekkoliitto ry:n ja WHO:n kanssa, jotka suosittelevat 2-3 tuntia liikuntaa päivässä. Oppaasta löytyvät Suomen jääkiekkoliitto ry:n liikuntasuositus 5-9 ikävuoden ajalle, jossa huomioidaan ohjatun liikunnan lisäksi myös arkena tapahtuva liikunta. Tässä iässä tärkeintä on, että harjoittelulla ja liikunnalla sytytetään lapsen ilo ja innostus monipuoliseen ja säännölliseen liikuntaan.

Oppaan sivut 15 ja 16 paneutuvat perheen yhteiseen arkiliikuntaan. Sydänliitto (2019) toteaa, että kaikki lapset eivät ole aktiivisia liikkujia luonnostaan. Tämän vuoksi oppaan arkiaktiivisuus osiossa halutaan tuoda esille, miksi vanhempien pitää kannustaa lapsia liikumaan yhdessä ja miten. Tärkeintä on pitää liikunta monipuolisena, ja se voi tarkoittaa jopa kauppaan kulkemista pyörällä tai portaiden käyttöä. Oppaassa on vinkkejä arkiliikunnasta, mutta verkosta löytyy lukuisia eri yhdistysten sivustoja, joilta myös löytyy monipuolisia vinkkejä.

Osalla 4–7 -vuotiaiden lasten vanhemmista on jonkin verran tietoa esimerkiksi ravinnosta ja unesta, mutta ei pelaajapolun vaiheista, liikunnan määrästä tai lapsen motorisesta ja psyykkisestä kehityksestä. Siksi tärkeä osa opasta ovatkin sivut 17-21, joissa keskitytään lapsen motoriseen ja psyykkiseen kehitykseen. Koska lapsen perusliikuntamuotojen

kulta-aika sijoittuu 4–7 ikävuoteen on se oleellinen osio oppaassa. Perusliikuntamuodot luovat pohjan kaikelle liikkumiselle (Nikander 2006, 9; Numminen 2005, 109, 147). Karvonen (1991) on listannut tärkeitä asioita liittyen motoriseen kehitykseen, joita olen myös hyödyntänyt opaskirjassa. Näitä ovat esimerkiksi motoristen taitojen kehittyminen perusarkiaskareissa ja mielikuvituksellisissa leikeissä, sekä kehon käyttö vaihtelevissa olosuhteissa. (Karvonen 1991, 88.)

Lasten elinympäristöön kuuluvat ihmiset, varsinkin vanhemmat, vaikuttavat vahvasti fyysisen kehityksen lisäksi myös lapsen psyykkiseen kehitykseen (Lehmuskoski 2019, 78). Omasta mielestäni tärkeänä osana lapsen kehitystä on myös itsetunnon kehittyminen, joka tulee psyykkisen ja fyysisen kehityksen kautta, vanhempien ja valmentajien tukeamana. Itsetuntoa käsitellään oppaan sivuilla 20 ja 21. Kun lapsella on oikeanlainen käsitys omista ominaisuuksistaan, hän arvostaa itseään ja hänellä on hyvä itsetunto, on lapsen psyykkinen kehitys oikeassa suunnassa. (Karvonen 1991, 21; Fogelholm 2011, 76-87; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

Uni ja ravinto ovat tärkeä osa koko perheen arkea, ne täyttävät kehityskolmion kulmat harjoittelun lisäksi. Halusin sisällyttää oppaaseen pähkinänkuoressa tärkeimpiä vinkkejä ateriarhythmistä, aterioiden koostamisesta ja ruoka-aineista. Mielestäni lapset tulee opettaa jo nuorena ruokailujen säännöllisyyteen ja terveellisiin ruoka-aineisiin. Ravitsemustiedon tärkeys vahvistuu lasten ollessa esikouluikässä, koska lapset ottavat aktiivisemmän roolin valitessaan, mitä haluavat syödä. Myös ruokailut kodin ulkopuolella lisääntyvät. (Parkkinen & Sertti 2006, 148.) Myös unesta on nostettu tärkeimmät asiat esille. Tässäkin vanhemmat ovat lapsille esimerkkinä. Unen määrän tulee olla riittävä ja ilta, pari tuntia ennen nukkumaan menoa, on hyvä rauhoittaa sulkemalla pelikoneet, tietokoneet ja televisio.

Oppaan lopussa on nostettu esille vanhempien rooli lasten liikuntaharrastuksen parissa. Olen samaa mieltä Lämsän (2009) kanssa siitä, että lasten urheiluharrastuksesta varmasti tulee suuri osa vanhemman elämää arjen organisoinnin, harjoitukseen kuljettamisen ja pelien kautta, mutta liian aktiivinen panostus saattaa joskus vaikuttaa negatiivisesti. Puhutaan paljon huonosta kentänlaitakäytöksestä ja vanhempien liiasta panostuksesta lapsen peleihin. 4–7 -vuotiailla ei vielä pelejä paljon ole, mutta opas auttaa vanhempia jo alusta asti keskittymään oikeisiin asioihin lasten liikunnasta.

Oppaita on tehty lukuisia useille seuroille ja Ilves ry:ltä löytyy myös vanhempia oppaita tukemaan pelaajapolkua juniorista huipulle. Pohdin työni uutuusarvoa näiden useiden oppaiden keskellä. Tulin kuitenkin siihen tulokseen, että opas on tärkeä ja kiinnostava, koska Ilvekselle sellaista ei ole aikaisemmin luotu ja pelikirjan asia on todella ajankohtaista. Jos

pelikirja siirretään vielä tulevaisuudessa sähköiseen muotoon, on se vielä helpommin saatavissa.

Oppaan sisällön olisi voinut jakaa muullakin tavalla kuin teemoittain, esimerkiksi ikäryhmittäin. Kuitenkin ikäryhmällä 4–7 -vuotiaat ei ole hirveän suuria eroja ja fyysinen- ja henkinen kehitys tapahtuu kalenteri-ikästä huolimatta eriaikaisesti.

9.1 Luotettavuus

Oppaan tietojen/ohjeiden luotettavuus perustuu kirjallisuustutkimukseen sekä lasten kanssa urheilun parissa työskentelevien henkilöiden kokemuspohjaiseen tietoon. Oppaassa, kuten koko Ilveksen toiminnassa, on otettu huomioon ja korostettu toimintaan liittyviä eettisiä seikkoja. Näistä tärkeimpiä ovat lapsen oikeuksien huomioon ottaminen, tasavertaisuus, turvallisuus, yhteisöllisyyden lisääminen ja vastuullinen kumppanuus. Vanhempien tietoisuuden lisääminen oppaan avulla näistä seikoista on omiaan lisäämään edellä mainittujen eettisten arvojen toteutumista.

9.2 Projektin jatko

Oppaan teksti on hyväksytty, graafista toteutusta sekä taittoa hiotaan vielä ennen oppaan painatusta. Jatkossa oppaan tekstiä tarkistetaan tarpeen vaatiessa sekä omalta henkilöltä että vanhemmilta saadun palautteen mukaan ja oppaasta tehdään tarvittaessa uusia versioita. Vanhempien, Ilveksen toimijoiden ja omien havaintojeni perusteella sosiaalinen media ja älylaitteet ovat olleet ja tulevat olemaan suuressa kasvussa. Tämän vuoksi oppaan voisi kehittää tulevaisuudessa myös sähköiseen muotoon. Opas olisi esimerkiksi luotettavissa omassa puhelimessa, Ilveksen nettisivuilla tai jopa omana sovelluksena. Sovellus tietysti vaatisi resursseja Ilveksen puolelta ja henkilön vastaamaan sovelluksen toiminnasta. Sovellusta olisi helpoin päivittää ja sen kautta voisi ilmoittaa aina uusista vinkeistä liittyen perheen yhteiseen liikuntaan, arjen rakentamiseen ja koko perheen ruokailuihin kii-reisenäkin päivänä ja jopa Ilveksen toimintaan liittyvistä harjoitusaikatauluista, tapahtumista ja seuratoiminnasta.

Lähteet

Aarresola, O. 2014. Ne nykyajan nuoret! Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014. KIHUn julkaisusarja nro 46, 96–100. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf. Luettu: 1.1.2020.

Alaja, K. 2007. Kasvun keskellä - Elämää murrosikäisen vanhempana. Kirjapaja.

Alapappila, A. 2019. Sydänliitto. Liikunnan vaikutuksia sydämen terveyteen. Luettavissa: <https://sydan.fi/fakta/liikunnan-vaikutuksia-sydamen-terveyteen/>. Luettu: 15.11.2019.

Alderman, B. L., Benham-Deal, T. B., & Jenkins, J. M. 2010. Change in Parental Influence on Children's Physical Activity Over Time. Teoksessa *Journal of Physical Activity and Health*, 2010, 7, 60-67. Luettavissa: <https://pdfs.semanticscholar.org/faca/ab094def-bed39eb92456c7bc179f78ffb218.pdf> Luettu: 16.11.2019.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! WSOYpro. Jyväskylä.

de Onis, M., Blössner, M., Borghi, E. 2010. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. Teoksessa: *The American Journal of Clinical Nutrition*, 92, 5, 1257–1264. Luettavissa: <https://academic.oup.com/ajcn/article/92/5/1257/4597558>. Luettu 1.1.2020.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. 2., uud. p. Hki: Duodecim, 2011: 76 – 87.

Helander, K., Helander, S. 2017. *Kotikenttäetu*. Kirja urheiluperheiden vanhemmille. Ota-van kirjapaino Oy. Keuruu.

Helander, K., Vilén, S. 2015. *Onnellinen urheilija, lapsen kasvu urheilijaksi*. Bookwell Oy, Porvoo.

Hiilloskorpi, H. 2020. Ravinto. *Kasva Urheilijaksi*. Suomen Olympiakomitea ry. Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/elämänrytmitesti/esittely/ravinto>. Luettu 1.1.2020

Huotari, P. 2012. LIKES - Research Reports on Sport and Health 255. Luettavissa: <https://www.likes.fi/filebank/590-Huotari.pdf>. Luettu: 1.1.2020.

Ilander, O. 2014. Liikuntaravitsemus. Tehoa, tuloksia ja terveyttä liikunnasta. VK-Kustannus Oy.

Karvinen, J. 1991. Lapsi ja urheilu. Suomen Valtakunnan urheiluliitto. Nuori Suomi -ohjelma. Helsinki.

Kokko, S. 2012. Urheilullinen elämäntapa- ja rytmi. Teoksessa Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., Sipari, T. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihu julkaisusarja, nro 45. Edita Prima Oy, Helsinki. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf. Luettu: 16.11.2019.

Lehti, E. 2005. Pelin henki. Luettavissa: <https://sopajuniorit-com-bin.directo.fi/@Bin/87310d40e0b0ee1a4c42501b37bc62a2/1583911816/application/pdf/140338/PelinHenkiopas05.pdf>. Luettu: 16.11.2019

Lehmuskoski, T. 2019. Urheileva lapsi - Vastuullinen vanhempi. Fitra. Espoo.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätö. 2016. Tulokortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta suomessa. Luettavissa: <https://www.likes.fi/filebank/2501-tulokortti2016-web.pdf>. Luettu 16.11.2019.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus. Jyväskylän yliopisto - JYKDOK.

Luustoliitto. 2017. Lujan luuston kulmakivet lapsuudessa ja nuoruudessa. Luettavissa: https://luustoliitto.fi/wp-content/uploads/Lujan-luuston-kulmakivet_240118_kevyt.pdf. Luettu: 1.1.2020.

Lämsä, A.-L. 2009. Minun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. PS-kustannus. Jyväskylä.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen. Luettavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>. Luettu: 16.11.2019.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Lapsen kasvu ja kehitys. Luettavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>. Luettu 1.1.2020.

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Lapsen uni. Luettavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>. Luettu: 1.1.2020.
- Myllyniemi, S. (toim.). 2012. Monipolvinen hyvinvointi, Nuorisobarometri 2012
- Mäkijärvi, M. 2014. Sydänsairauksien ehkäisy. Kustannus Oy Duodecim 2019. Luettavissa: https://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd/avaa?p_artikkeli=syd00411. Luettu: 1.1.2020.
- Neuvokas perhe. 2019. Liikuntasuositus lapselle. Luettavissa: <https://neuvokasperhe.fi/liikuntasuositus-lapselle/>. Luettu: 1.1.2020.
- Nikander, R. 2006. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta. UKK-instituutti. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>. Luettu 15.11.2019.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-kustannus Oy. Tampere.
- Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 127, verkkojulkaisuja 53. Luettavissa: https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri_2012_Verkkojulkaisu.pdf. Luettu: 15.11.2019.
- Parkkinen, K., Sertti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. Helsingissä: Otava, 2008 (Keuruu : Otavan Kirjapaino)
- Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoille. Liikuntaleikkejä 1-3-vuotiaille. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vammala.
- Rintala, P., Sääkslahti, A., & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Julkaistu sarjassa Liikunta ja tiede 2016, 53 (6), 49-55. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52620/rintalasaakslahtiivonenlt2016616tutkimusartikkelit.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 16.11.2019.
- Ruokavirasto. 2020. Ruoka-aineet. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/>. Luettu: 1.1.2020
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3ANBN%3Afi-fe201504225286.pdf?sequence=1> Luettu: 20.1.2020.

Stigman, S. 2006. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta. UKK-instituutti. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>. Luettu: 15.11.2019.

Suomen Jääkiekkoliitto ry. 2020. Pelaajapolku. Luettavissa: <http://www.finhockey.fi/index.php/pelaajalle/leijonapolku/5-9-vuotiaat>. Luettu: 15.11.2019

Suomen Jääkiekkoliitto ry. 2011. Fyysinen toimintakyky, hermoston kehittäminen ja herkkyyskaudet. Luettavissa: <https://docplayer.fi/3214756-Fyysinen-toimintakyky-hermoston-kehittaminen-ja-herkkyyskaudet-14-4-2011-suomen-jaakiekkoliitto-etunimi-sukunimi-1.html>. Luettu: 16.11.2019

Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2002. MOTO-KERHO; motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. 3. painos. Jyväskylä. Kopijyvä Oy.

Telama R., Yang X., Leskinen E., Kankaanpää A., Hirvensalo M., Tammelin T., Viikari J. S. A., Raitakari O. T. Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä. Luettavissa: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2014/05000/Tracking_of_Physical_Activity_from_Early_Childhood.14.aspx. Luettu: 1.1.2020.

Terve koululainen. 2020. TEKO - UKK instituutin hanke. Luettavissa: <https://www.terve-koululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/perustaidot-ja-lajitaidot/>. Luettu: 15.11.2019.

Terve koululainen. 2020. TEKO - UKK instituutin hanke. Luettavissa: <https://www.terve-koululainen.fi/ylakoulu/ravinto/lautasmalli/>. Luettu: 15.11.2019.

Terveyttä ja iloa ruoasta - Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 16.11.2019

Vilhu, J. 1992. Lapseni urheilee. Sisäsuomi Oy. Helsinki.

Vähälummukka, M., Arvaja, M. (toim.) 2016. Jääkiekon lajiantalyysi. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K. Huippu-urheiluvallmennus. Teoria ja käytäntö päivit-
täisvalmennuksessa. VK-kustannus Oy.

PIKKU KIAKKOILIJA



Jääkiekko varhaiskasvatuksen iässä

Ilves ry



Ilves ry
Rieväkatu 12
33540 TAMPERE
ilvesry(at)ilves.fi
puhelin 040 710 8466 (toimisto)

Sisällys

Urheilussa lähtökohdانا on lapsi	1
Yhdessä tekeminen kasvattaa yhteisöllisyyteen	2
Seuran toimintamalli	3
Seuran arvot	4
Seurayhteisö	5
Ilves-polku alkaa leijonakiekkokoulusta	6
Joukkue toiminta	7
Lapsikiekosta kilpakiekkoon	8
Urheilijaksi kasvaminen	9
Ilvespelurin kehittyminen	10
Pysyvään harrastukseen siirtymistä edeltää innostamisen vaihe	14
Rakenna arkiaktiivisuudetsa monipuolinen kokonaisuus	15
Liikkumisen ilo ja yhteiset kokemukset	16
Motoriset perustaidot kehittyvät arjen askareissa ja leikeissä	17
Perusliikuntamuotojen kulta-aika on 4-7 -vuotiaana	18
Lapsi liikkuu omasta halustaan	19
Hyvä olo on voiton tavoittelua tärkeämpi	20
Kiitos ja kannustus vahvistavat lapsen itsetuntoa	21
Monipuolinen ja riittävä ravinto - säännölliset ruokailut	22
Vinkkilistat arkeen ja nuoren urheilijan ruokailuun	23
Terveen kasvun ja kehityksen edellytys on riittävä uni	24
Pienet hetket merkitsevät	25
Urheileminen itsessään ei kasvata hyvään eikä pahaan	26
Mitä vanhemmilta odotetaan	27
Ole suuri ymmärtäjä	28
Aina on mahdollista yrittää uudelleen	29
Liitteet	30
Lähteet	32



Urheilussa lähtökohtana on lapsi

Suomessa urheiluseurat ovat suuressa roolissa lasten liikuntaa ajatellen. Seuroista Ilves toimii pitkiä perinteitä noudattaen ja onkin menestyneimpiä kasvattajaseuroja. Seurallemme on tärkeää, että urheilussa lähtökohtana on lapsi, urheilu on häntä varten. Toiminnan päämääränä on tarjota hyvä liikuntaharrastus, joka luo pohjan läpi elämän kulkevalle aktiiviselle ja terveelliselle elämäntavalle. Tämä tarkoittaa sitä, että liikunnan lisäksi haluamme tukea lapsen psyykkistä kehitystä, kuten kasvattaa itsetuntoa, opettaa yhteistyötaitoja ja vastuunkantoa. Tuetaan siis yhdessä lapsen yksilöllistä ja kokonaisvaltaista kehittymistä.

Aloittavat jääkiekkoilijat ovat seuralle tärkeitä. Ilves haluaa tarjota mahdollisimman laajalle harrastajakunnalle turvalliset puitteet jääkiekon ohjattuun harrastamiseen kohtuullisin kustannuksin.



Yhdessä tekeminen kasvattaa yhteisöllisyyteen

Yhteiskunta muuttuu kovaa vauhtia. Perheiden yhdessä viettämä aika on vähenemässä, joten on tärkeää vaalia yhteisöllisyyttä. Vanhempien ei kuulu vetäytyä sivuun seuran toiminnasta, tehdään työtä urheilijoiden eteen yhdessä. Yhdessä toimiminen heijastuu lapsiin ja ohjaa myös heitä yhteisöllisyyteen.

Vahvat perhesiteet ovat suuri voimavara. Vanhempana olet urheilijan tärkein tuki ja kasvattaja. Meidän tehtävänäme seurana on huolehtia siitä, että tiedät mitä liittyy nuoren urheilijan kasvattamiseen. Sinulla on kädessäsi opas, joka on luotu Sinua, urheilevan 4–7 -vuotiaan lapsen vanhempaa varten. Oppaan kautta saat ensi kosketuksen Ilvekseen ja seuran arvoihin, miten me näemme lasten liikunnan ja sen tavoitteet, mikä on Sinun roolisi vanhempana ja mihin Sinun kannattaa keskittyä.



Seuran toimintamalli

Ilves ry on Tampereen seudun johtava urheiluseura, jonka yleistä toimenkuvaa leimaa voimakas junioripainotteisuus. Jääkiekon puolella Ilveksen junioritoiminta on perinteisesti aina ollut erittäin laadukasta. Ilves ry järjestää useita junnukerho-, luistelukoulu- kiekkokoulu ym. toimintoja, joihin aktiviteetteihin osallistuu vuosittain useita satoja pirkanmaalaisia nuoria. Seuramme pyrkii kaikessa toiminnassaan noudattamaan reilun pelin henkeä, sekä innostamaan ja kannustamaan nuoria tyttöjä ja poikia jatkamaan liikuntaharrastustaan mahdollisimman pitkään. Seuramme toiminnassa noudatamme seuramme arvoja, joita ovat Välittäminen, Ilo, Taito, Avoimuus ja Terveet Elämäntavat. Toiminnan tavoitteena on myös tarjota läpi elämän kestävä liikuntaharrastus.

Kehitämme jatkuvasti toimintaamme vastaamaan alueen väestön sekä eri sidosryhmien tarpeita. Seuramme toimintaan osallistuvat vuosittaiset suuret pelaaja- ja aikuisten toimijoiden määrät ovat tulosta onnistuneesta toiminnasta ja alueen väestön toiveiden täyttämisestä. Pyrimme jatkossakin toimimaan väestön toiveiden mukaisesti ja yritämme pitää yllä niitä tärkeitä arvoja ja toimintatapoja joita alueemme väestö arvostaa ja on arvostanut jo vuodesta 1931. Ilves ry pyrkii toimimaan harrastamisessaan, sekä huippu-urheiluseurana toimimisessaan urheilulajeissa mahdollisimman monia lapsia ja nuoria urheilun pariin saavana toimijana. Nämä tavoitteet eivät ole toisiinsa nähden ristiriitaiset vaan toisiaan tukevat.

3



Seuran arvot

Usko ja Ylpeys olla osana Ilvestä

- Perinteet ja jatkuvuus
- Edustat Ilvestä myös jäähallin ulkopuolella



Toiminnassamme noudatamme seuramme arvoja:
Välittäminen, Ilo, Taito, Avoimuus, Yhteisöllisyys
ja Terveet elämäntavat



4



Ilvespeluri - seurayhteisö



Ilves-polku alkaa Leijonakiekkokoulusta

Ilveksessä jokainen uusi lapsi aloittaa harrastamisen Leijonakiekkokoulussa. Leikin varjolla tapahtuva luistelun opettelu aluksi, vaikka oman vanhemman kanssa, luo pohjan tulevalle joukkueurheilun harrastamiselle. Joukkueurheilussa opitaan tulemaan toimeen joukkueen muiden jäsenten kanssa ja solmitaan samalla elinikäisiä ystävyysuhteita. Lapset oppivat sosiaalisia taitoja ja samalla liikkumaan oikein.

6



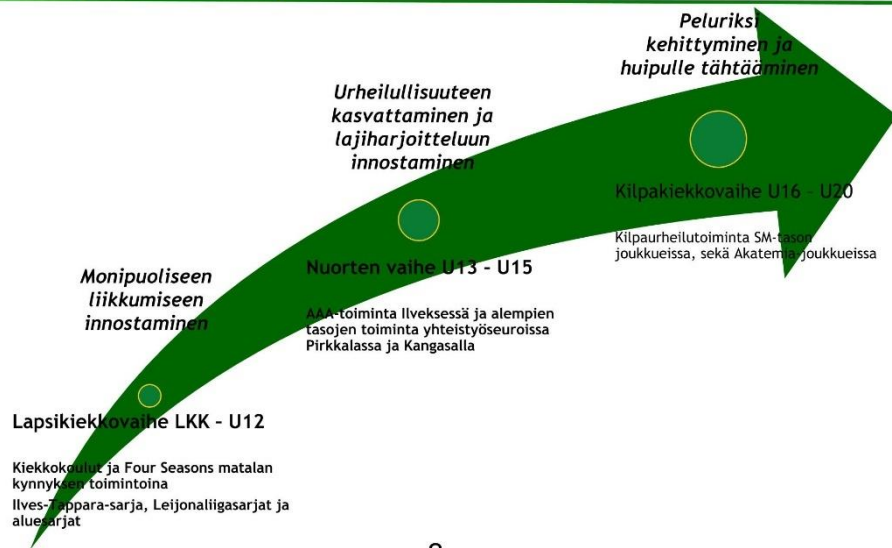
Joukkue toiminta

Kaksi ensimmäistä vuotta seuran toiminnassa ovat leijonakiekkokoulua. G-junioreihin siirryttäessä alkaa joukkue toiminta. Kaikille edellisellä kaudella toiminnassa mukana olleille toimitetaan seuran toimesta kutsu tulevan kauden toimintaan. Jokainen joukkue toimii samanlaisen organisaation pohjalta. Siihen kuuluvat ikäluokan vastuvalmentaja, joukkueiden vastuvalmentaja ja valmentajat, 1-2 joukkueenjohtajaa, 1-3 huoltajaa. Ikäluokan vastuvalmentaja valvoo, että joukkueiden johtoryhmä on toiminnallisesti oikean kaltainen.

- *Lapsi-vanhempi toiminta = U5 (alle 5-vuotiaat)*
- *Leijonakiekkokoulu 1 = U6 (alle 6-vuotiaat)*
- *Leijonakiekkokoulu 2 vuosi = U6 (alle 6-vuotiaat)*
- *G2 = U7 (alle 7-vuotiaat)*
- *G1 = U8 (alle 8-vuotiaat)*



Ilvespeluri - lapsikiekosta kilpakiekkoon



Urheilijaksi kasvaminen

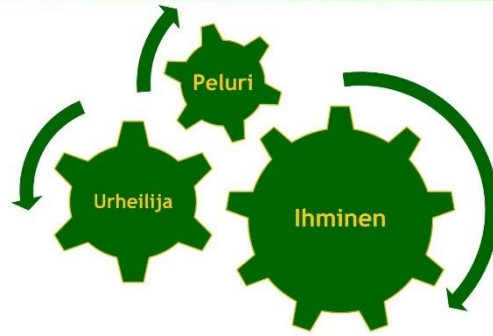
- Vanhemmat ohjaavat oikeanlaiseen kehittymiseen - harjoittelun, levon, ravinnon ja unen tasapaino
- Harjoittelu on parhaimmillaan kehittävää ja motivoivaa - lapsi jaksaa ja haluaa harrastaa liikuntaa myös omaehtoisesti

Kehityskolmiota pitävät tasapainossa sopiva harjoittelumäärä, tasapainoinen ravinto ja riittävä uni. Sopivan harjoittelumäärän määrittää arjen aktiivisuus, eli kuinka paljon lapsi liikkuu kokonaisuudessaan. Harjoittelun on hyvä olla myös monipuolista. Kun harrastus tuottaa iloa ja innostusta, ei ole ongelma, jos harjoittelua on määrällisesti paljon. Harjoittelumäärä ja laatu ovat sopivalla tasolla, kun harjoittelu on kehittävää, motivoivaa ja lapsi jaksaa sekä haluaa harrastaa liikuntaa myös omaehtoisesti. Harjoitusmäärää tärkeämpää on harjoittelun sisältö. Harjoittelu saa haastaa kehoa ja mieltä, kunhan pidät huolta, että lepo ja ravinto tukevat harjoittelun määrää.

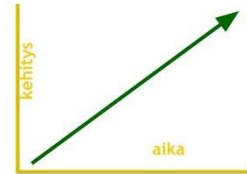
Kehitys on parhaimmillaan, kun kaikki kehityskolmion kulmat ovat tasapainossa.



Ilvespeluri - kehittyminen



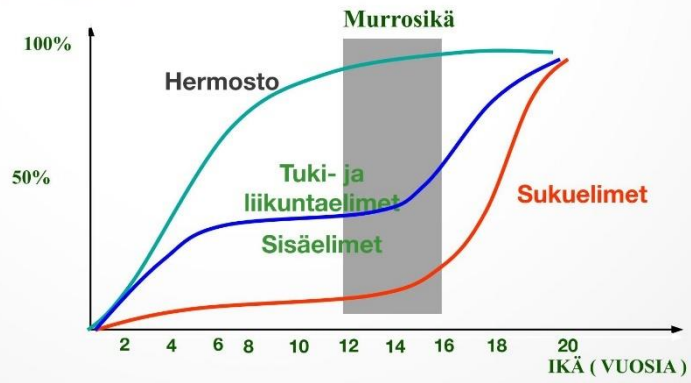
Kehityskäyrä - yksilön kehittymisen aikajana



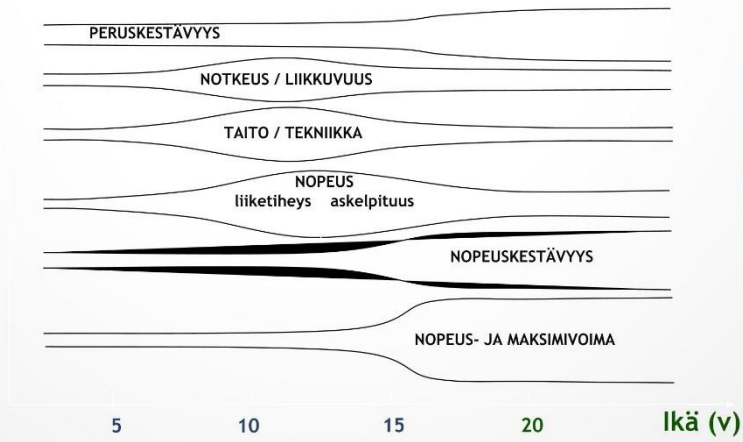
Isossa kuvassa näyttää tältä, mutta todellisuudessa...

Elinjärjestelmien luonnollinen kypsyminen

KYPSYMINEN %



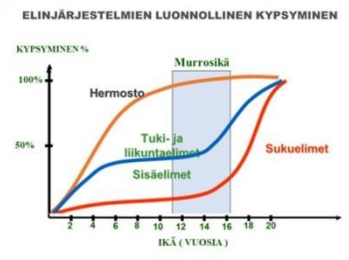
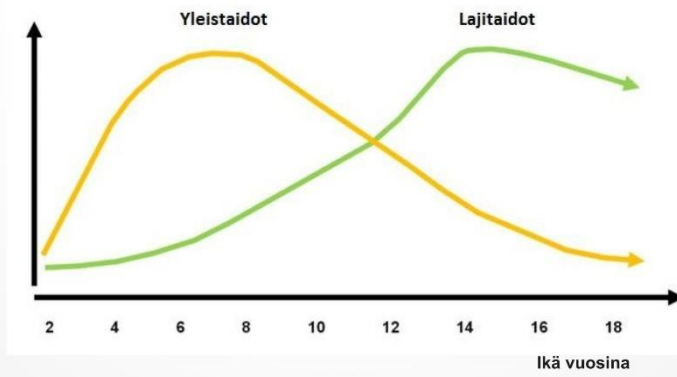
Fyysisten ominaisuuksien herkkyykskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa



On tärkeää ottaa huomioon lapsen kehityksellinen vaihe eikä vain kronologinen ikä.



Yleistaidot - lajitaidot



Pysyvään harrastukseen siirtymistä edeltää innostamisen vaihe

Jo lapsena opitut terveelliset ja liikunnalliset elämäntavat luovat hyvän perustan läpi elämän kestäväälle aktiivisuudelle. Mikä sitten on tarpeellinen määrä liikuntaa? Lapsen on hyvä liikkua vähintään kaksi tuntia päivittäin. Suositellun liikuntamäärän voi myös jakaa päivän aikana osiin. Lapsilla päivittäinen liikunta koostuu harrastuksen ulkopuolella yleensä toiminnallisista leikeistä koulussa ja kotona. 5-7 -vuotiailla painopiste on vielä innostamisessa ja intohimon synnyttämisessä. Lasta ohjataan terveeseen itsetuntoon ja liikunnalliseen elämäntapaan.

Suomen Jääkiekkoliiton liikuntasuositus 5-9 -vuotiaille pelaajille.

- 5-7 -vuotias vähintään 20h/viikko josta $\frac{1}{4}$ ohjattua harjoittelua (jääkiekko ja muut lajit) ja $\frac{3}{4}$ omatoimista liikuntaa
- 7-9 -vuotias vähintään 20h/viikko josta $\frac{1}{2}$ ohjattua harjoittelua (jääkiekko ja muut lajit), $\frac{1}{4}$ koululiikuntaa sekä $\frac{1}{4}$ omatoimista liikuntaa



Rakenna arkiaktiivisuudesta monipuolinen kokonaisuus

Vanhempien valinnat vaikuttavat vahvasti lasten toimintamalleihin. Koko perheen monipuolinen fyysinen aktiivisuus edistää myös lapsen aktiivisuutta ja vahvistaa perheen sosiaalisia suhteita. Näin Sinun tehtäväsi vanhempana on rakentaa lapsen harrastustoiminnan ympärille arkiaktiivisuudesta monipuolinen ja vaihteleva kokonaisuus. Aktiivinen arki voi tarkoittaa esimerkiksi välimatkojen kulkemista kävellen tai pyörällä, portaiden käyttöä hissien sijasta, koko perheen pihapelejä- ja leikkejä, luistelua, hiihtoa, uintia, retkeilyä...

Kaikki lapset eivät kuitenkaan ole aktiivisia liikkujia luonnostaan. On tärkeää, että tuet ja rohkaiset lasta liikkumaan ja että perhe liikkuu yhdessä. Tällöin lapsen on turvallista onnistua ja epäonnistua uusissa asioissa.

- *Liikunnallinen elämäntapa alkaa jo lapsuudessa*
- *Synnyttä innostus, sytytä intohimo*
- *Koko perhe liikkuu*
- *Aktiivinen arki*
- *2 tuntia päivässä*



Liikkumisen ilo ja yhteiset kokemukset

Perheliikunnassa tärkeintä on yhdessä oleminen ja tekeminen, läheisyys, liikkumisen ilo ja yhteiset kokemukset. Se on myös elämyksiä, oivalluksia ja oppimista

Perheen säännöllinen yhteinen ja monipuolinen liikkuminen vaikuttaa lapsen haluun liikkua enemmän kuin lapsen kannustaminen liikkumaan tai vanhemman esimerkki. Perheen yhteiset liikuntaharrastukset saavat todennäköisimmin lapsen liikkumaan myös vanhempana.

"Liikuntaperheeseen" voivat ydinperheen lisäksi kuulua myös isovanhemmat, muut sukulaiset, ystävät ja naapurit.

Vinkejä yhteiseen arkiliikuntaan:

- Liikkukaa luonnossa, juoskaa, hyppikää, hiipikää, pyörikää. Tutustukaa eläimiin ja kasveihin...
- Seikkailkaa ja puuhastelkaa omalla pihalla, tarkkailkaa, tutkikaa...
- Elvyttäkää vanhat pihaleikit: tossulätkä, tervapata, kymmenen tikkua laudalla, polttopallo, hippa...
- Kirmatkaa leikkipuistoon, leikkikää, venytelkää, harjoittakaa lihaskuntoa...
- Ottakaa osaa ohjattuihin harrastuksiin, lajeja on lukuisia...



Motoriset perustaidot kehittyvät arjen askareissa ja leikeissä

Perusliikuntamuodot luovat liikkumisen pohjan ja otollisin aika näiden taitojen oppimiseen ovat ikävuodet 2-7. Motoriset perustaidot ovat kahden tai useamman kehon osan liikkeiden muodostamia opittuja kokonaisuuksia. Motoristen perustaitojen avulla lapsi selviytyy arkipäiväisistä toiminnoista ja ne luovat pohjan myöhemmin opittaville lajitaidoille. Ne ovat siis tärkeä osa lapsen fyysistä kasvua, esimerkiksi luiden lujittumista, ja niillä tuetaan lisäksi myös persoonallisuuden ja minäkuvan kehittymistä.

4-7 -vuotias lapsi osaa jo motorisia perustaitoja niin hyvin, että haluaa alkaa soveltaa niitä erilaisiin ympäristöihin ja välineisiin sekä haluaa haastetta leikkeihin ja peleihin. Helpoin tapa oppia motorisia taitoja lapsena ovat tavalliset koko perheen arkiaskareet, joissa lapsi pääsee käyttämään kehoaan monipuolisesti vaihtelevissa olosuhteissa. Myös leikit ja erilaiset mielikuvitusharjoitteet ovat tässä iässä hyödyllisiä.



Perusliikuntamuotojen kulta-aika on 4-7 -vuotiaana

- 4–7 -vuotias elää perusliikuntamuotojen kulta-aikaa. Lapsi haluaa soveltaa liikuntaa mahdollisimman paljon, koska perusliikuntamuodot alkavat olla hallussa ja kehittyvät pikku hiljaa sujuvammiksi. Lapsi oppii jo välineurheilun perustaitoja, kuten hiihto, luistelu, pyörällä ajo ja uinti.
- Tasapaino, silmäkäsikoordinaatio, liikeyhdistelmät ja notkeus kehittyvät kovaa vauhtia.
- Tarkat, nopeat ja monimutkaiset liikesarjat eivät vielä onnistu.
- 7-vuotiaalla erilaiset lajitaidot alkavat kehittyä. Perusliikkeet ja niiden soveltaminen muuttuvat yleisiksi ja lajien perustaitojen oppiminen mahdollistuu.

Vahvista lapsen liikunnan monipuolisuutta yhdistelemällä motorisia liikkeitä: karkeamotoristen-, kuten hyyt ja juoksu, hienomotoristen-, kuten piirtäminen ja silmä-käsikoordinaatio, sekä havaintomotoristen, kuten suhteuttaminen tiloihin ja aikaan, taitojen kautta.

Perusliikuntamuotoja:

- juokseminen
- heiluminen, riippuminen ja keinuminen
- hyppääminen
- kieriminen, kuperkeikka
- heittäminen, kiinniottaminen
- potkaiseminen



Lapsi liikkuu omasta halustaan

Sosiaalinen kehitys, persoonallisuuden kehitys ja älyllinen kehitys kuuluvat kaikki psyykkiseen kehitykseen. 5-7-vuotias nauttii jo muiden seurasta ja ystävyys-suhteista muodostuu tärkeitä. Kaverit alkavat vaikuttaa mielipiteisiin, mutta hän osaa myös toimia yksin. Tässä iässä lapset alkavat jo ymmärtää käsitteellisiä asioita, kuten sääntöjä.

Myös vanhempien kanssa tapahtuva vuorovaikutus vaikuttaa lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen. Jos lapsella on vaikeuksia lähteä harjoituksiin, on syy helpompi selvittää, kun lapsi uskalttaa puhua vanhemmilleen. Yleensä lapset käyttävät väsymystä syynä haluttomuuteen. Silloin on hyvä selvittää väsymyksen syy ja pohtia onko se vain kiertoilmaisu.

Jos lapsella on motivaatiota liikkuu, hän on vastaanottavainen ja innokas. Näin kasvaa myös sisäinen motivaatio ja hän osallistuu toimitaan vain itsensä takia. Vastakohtaisesti ulkoinen motivaatio tarkoittaa palkkioiden tai ulkopuolisen arvostuksen takia tapahtuvaa liikuntaa. Joskus myös liika panostus lapsen urheiluharrastukseen voi kasvattaa ulkoista motivaatiota. Näin siis Sinä vanhempana vaikutat omilla toimintatavoillasi ja palautteenannollasi lapsen motivaatioon.

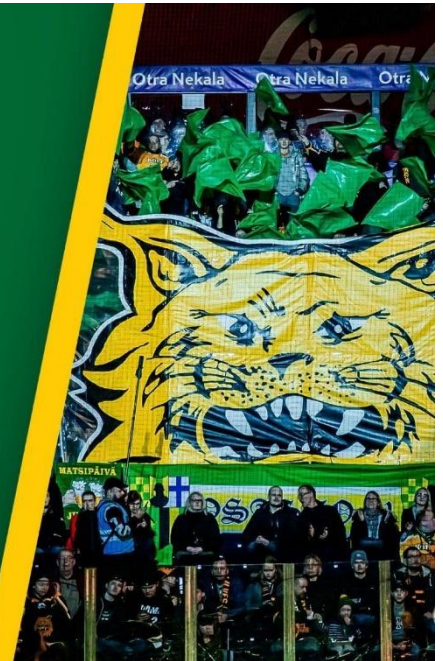


Hyvä olo on voiton tavoittelua tärkeämpi

Lapsen itsetunto kehittyy sekä fyysisen että psyykkisen kasvun kautta. Fyysisesti reipas ja sitkeä harjoittelu ja toistot kasvattavat itsetuntoa. Kun lapsella on oikeanlainen käsitys omista ominaisuuksistaan, hän arvostaa itseään ja hänellä on hyvä itsetunto, on lapsen psyykinen kehitys oikeassa suunnassa.

Kaikki lasten kanssa kanssakäymisissä olevat, etenkin vanhemmat, vaikuttavat lapsen minäkäsitykseen. Kodin/seuran harjoitteluympäristö ja urheilu luovat paljon tilanteita, joissa lapsi voi havainnoida itseään ja käsitystään omasta suorituskyvystään. Ilmapiiri ratkaisee kaiken. Tähän ei vaikuta pelkästään urheilu, vaan myös vanhempien/seuran toimintamallit. Lasten urheilussa tärkeintä on yksilönä ja joukkueena oppiminen ja harjoittelu sekä hyvä olo, voittojen tavoittelu ei saa olla ensisijaista.

20



Kiitos ja kannustus vahvistavat lapsen itsetuntoa

Vaikka kaverien mielipiteet iän myötä tulevat tärkeiksi, on vanhempien palaute kuitenkin tärkeintä. Jos vanhemmat antavat negatiivista palautetta peleissä, lapsi ei osaa käsitellä sitä. Sen sijaan vilpitön kiitos ja kannustus vanhemmilta kasvattavat terveeseen itsetuntoon ja saavat lapsen yltämään mahtaviin saavutuksiin.

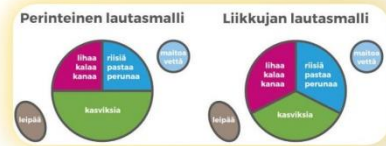
Satunnaiset kilpailut opettavat lapsille oikeata suhtautumista voittoihin ja tappioihin. Kun lapsen itsetunto on hyvä, se tukee myös lapsen sosiaalisen kanssakäymisen kehittymistä. Lapsi oppii ryhmätoimintaan, hän haluaa tehdä yhteistyötä ja sovitella riitoja.



Monipuolinen ja riittävä ravinto - säännölliset ruokailut

Urheilevan lapsen ravitsemuksen ei tarvitse olla rakettitiedettä. Monipuolisella ja riittäväällä ravinnolla, jota syödään säännöllisesti, takaat urheilijan energian säilymisen. Vanhempien esimerkki vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin ja kotona tehtävänäsi onkin huolehtia, että monipuolista ja tasapainoista ruokaa on tarjolla ja pitää kiinni yhteisistä aterioista ja säännöllisyydestä. Säännöllisyydellä tarkoitetaan, että ruokailut tapahtuvat päivittäin suurin piirtein samoihin aikoihin ja samoissa määrin.

Kun vanhemmat pitävät huolta oikeista ruokailutottumuksista, lapsi oppii monipuolisen ja terveellisen ruuan ja ruokailujen säännöllisyyden merkityksen. Tämä kasvatus vahvistaa lapsen omia edellytyksiä ohjata itsenäistä elämäänsä tulevaisuudessa. Ravitsemustiedon tärkeys vahvistuu lasten ollessa esikouluiässä, koska lapset ottavat aktiivisemman roolin valitessaan, mitä haluavat syödä. Myös ruokailut kodin ulkopuolella lisääntyvät.



Vinkkilista nuoren urheilijan ruokailuun

- Säännöllinen ateriarhythmi - hyvä vireys säilyy koko päivän
- Pääaterioiden koostaminen lautasmallin mukaisesti - sopivasti energiaa ja suojaravintoaineita
- Hyvät välipalat ennen ja jälkeen harjoituksen - energiaa harjoitukseen, palautuminen käynnistyy heti
- Paljon ja värikkäästi hedelmiä, kasviksia ja marjoja - takaa tärkeiden suojaravintoaineiden saannin
- Joka aterialla leipää yms. viljatuotteita, suositetaan täysjyväviljaa - laadukasta energiaa ja suojaravintoaineita
- sopivasti hyvälaatuista rasvaa leivän päälle ja ruoanvalmistukseen - sopivasti energiaa, hyvänlaatuiset rasvat mukana korjaamassa harjoittelun aiheuttamia pieniä tulehduksellisia tiloja
- Maitotuotteita 2-3 lasillista + muutama siivu juustoa päivässä - vahvistaa luustoa
- Kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä - hyviä rasvoja
- Juomana pääsääntöisesti vesi tai maito - ylläpitävät nestetasapainoa
- Herkkuja silloin tällöin - ei koskaan nälkään

Hannele Hiilloskorpi (LitM, ravitsemusasiantuntija, Urheilukoordinaattori, Tampereen urheiluakatemia)



Vinkkilista arkiruokailuun

- Netti on pullollaan hyviä kiireiseen arkeen sopivia reseptejä, poimi niitä valmiiksi
- Pyri tekemään kerralla koko viikon ruokaostokset
- Suosi satokausituotteita - halpaa ja maittavaa
- Rauhota aina ruokahetket - hotkiminen aiheuttaa lisää vaivaa vatsalle
- Suunnittele valmiiksi seuraavan päivän ruokailut
- Muista terveelliset välipalat - välipalojen avulla et päästä nälkää kasvamaan liian suureksi
- Suunnittele ateriat niin, että niistä riittää useammalle päivälle



Terveen kasvun ja kehityksen edellytys on riittävä uni

- Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee unta noin 10 tuntia vuorokaudessa. Unen määrä kuitenkin vaihtelee ja on yksilöllistä. Lapsella voi myös esiintyä tilapäisiä univaikeuksia
- Riittävä uni ja lepo edistävät lapsen tervettä kasvua ja kehitystä, koska unen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia.
- Vanhempana tehtäväsi on pitää huolta siitä, että lapsi saa riittävästi hyvää unta
- Lapsesi ottaa esimerkkiä Sinun nukkumistottumuksistasi
- Uni on tärkeää aivojen toiminnalle, sillä se tekee mahdolliseksi uuden oppimisen
- Unessa lapsi käsittelee vaikeita asioita ja pelkojaan
- Kasvuikäinen tarvitsee unta ensisijaisesti kasvamiseen. Jos harjoittelua on paljon, tulee unen määrän riittää sekä kasvuun että palautumiseen



Pienet hetket merkitsevät

Lapsen urheiluharrastus on tärkeä myös vanhemmille, koska vanhemmat organisoivat lastensa kasvuympäristön ja sosiaalistavat lastansa yhteiskuntaan. Urheilija perheessä vaikuttaa myös perheen arkeen ja menoihin, esimerkiksi erilaiset seuran talkootyöt ja harrastuksiin kuljettaminen. Vanhempien rooli kasvaa urheilijan kasvaessa.

Vaikka lapsen urheiluharrastus vaikuttaa vanhempien arkeen, voivat liian aktiivinen panostus ja odotukset johtaa siihen, että lapsi urheilee enemmän vanhempiaan varten saadakseen hyväksyntää. Kuljettaminen ja kannustaminen ovat peleihin ja harjoituksiin liittyen vanhempien näkyvimät roolit. Seuran arvojen liittäminen arkielämään ei merkitse aina isoja muutoksia, vaan pienet hetket merkitsevät. Kannattaa miettiä otatko kentänlaitakäytöksen, yhteiset automatkat ja aamut itsellesi ponnistuksina eteenpäin vai kompastuskivinä.

25



Urheileminen ei itsessään kasvata hyvään eikä pahaan

“Sanotaan, että urheilulla on monia myönteisiä vaikutuksia ja että urheilu kasvattaa lapsia pitkäjänteisyyteen, kehittää itsetuntoa ja itseluottamusta, opettaa huomioimaan toisia ja kasvamaan aktiiviseksi kansalaiseksi. Vaikka urheilu voisi tarjota kaiken tämän, vaikuttavat seuran arvot ja valmentajat siihen, kuinka harjoituksissa ja vuorovaikutustilanteissa toimitaan.” (Karvinen 1991.)

26



Mitä vanhemmilta odotetaan

Lapsen urheilun ja perheen suhteessa on kyse vuorovaikutuksesta. Toisaalta perhe usein käynnistää ja ylläpitää lapsen urheiluharrastusta ja toisaalta harrastuksen alettua toteuttaa kasvatustehtävänsä muuttuneissa oloissa.

Yleisesti pohditaan paljon kenellä on vastuu urheilijasta, valmentajalla, seuralla, vai vanhemmilla. Jotkut vanhemmista saattavat pitää kasvatusta seuran työnä, varsinkin jos he tuntevat oman tietotaitonsa riittämättömäksi. Lähtökohtaisesti valmentaja vastaa harjoittelusta, mutta vanhempien suuri rooli urheilijan elämässä on kiistaton.

Vaikka seura tekee töitä urheilullisen elämäntavan oppimiseen ja lapsi saattaa omaksua paremmin, kun valmentaja neuvoo ravinnosta, arkiliikunnasta ja levosta, ovat vanhemmat kuitenkin vastuussa näiden toteutumisesta.



Ole Suuri Ymmärtäjä

Vanhemmilla on suuren ymmärtäjän rooli. Jokainen lapsi harrastaa oman henkilökohtaisen motiivinsa, innostuksensa ja toiveidensa takia. Vanhempien myönteisen suhtautumisen, aidon kiinnostuksen ja tuen avulla lapsella on mahdollisuus säilyttää tämä innostus ja olla mukana urheiluharrastuksessa.

Viiden K:n sääntö riittää hyvin vanhempien panokseksi harjoitus- ja ottelutapahtumissa: kannusta, kuljeta, kustanna, kasvata ja kouluta.



Aina on mahdollista yrittää uudelleen

Vanhempana voit kokea lapsen harrastuksesta myös paineita ja joskus kärsivällisyytesi ei riitä lapsen ollessa levoton tai väsynyt. Vanhempana saatat myös kohdistaa lapseesi liikaa vaatimuksia, koska koet muiden ihmisten vaativan jonkinlaista korkeaa tasoa. Vanhemman syyllisyyden tunteen vuoksi lapsi saattaa alkaa pitää itseään huonompana mitä on. Tehtävänäsi vanhempana on osoittaa, että aina on mahdollista yrittää uudestaan. Häviö ja voittaminen kuuluvat molemmat elämään.

Lapsen harrastus on koko perheen yhteinen asia.

Lähtökohtana on aina kuitenkin lapsi ja hänen oikeutensa.

- *oikeus vapaaehtoisesti osallistua liikuntaan lahjakkuudesta huolimatta*
- *oikeus osallistua urheiluun oman ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti*
- *oikeus saada asiantuntevaa ja vastuullista ohjausta*
- *oikeus osallistua päätöksentekoon*
- *oikeus oppia asettamaan tavoitteita omien kykyjen edellyttämällä tasolla*
- *oikeus menestyä oikein asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa*
- *oikeus nauttia urheilusta ja pitää hauskaa*

(Karvinen 1991)

29



LIITTEET

Varusteet
Lähteet



Varusteet



Ilveksessä aloittavien kiekkoilijoiden kausimaksuun kuuluu CCM -varustepaketti. Varustepakettiin sisältyy hartiasuoja, kyynärsuojat, polvisuojat, hanskat, housut ja kassi. Kypärä, maila ja luistimet ovat omakustanteisia.



Lähteet

- Aarresola, O. 2014. Ne nykyajan nuoret! Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014. KIHUn julkaisusarja nro 46, 96–100. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf. Luettu: 1.1.2020
- Alaja, K. 2007. Kasvun keskellä - Elämää murrosikäisen vanhempana. Kirjapaja.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! WSOYpro. Jyväskylä.
- Helander, K., Helander, S. 2017. Kotikenttäetu. Kirja urheiluperheiden vanhemmille. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.
- Helander, K., Vilén, S. 2015. Onnellinen urheilija, lapsen kasvu urheilijaksi. Bookwell Oy, Porvoo.
- Hiiłoskorpi, H. 2020. Ravinto. Kasva Urheilijaksi. Suomen Olympiakomitea ry. Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/elämänrytmifesti/esittely/ravinto>. Luettu 1.1.2020
- Ilander, O. 2014. Liikuntaravitsemus. Tehoa, tuloksia ja terveyttä liikunnasta. VK-Kustannus Oy.
- Karvinen, J. 1991. Lapsi ja urheilu. Suomen Valtakunnan urheiluliitto. Nuori Suomi -ohjelma. Helsinki.
- Kokko, S. 2012. Urheilullinen elämäntapa- ja rytmi. Teoksessa Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Kontinen, N., Kokko, S., Sipari, T. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihu julkaisusarja, nro 45. Edita Prima Oy, Helsinki. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf. Luettu: 16.11.2019.
- Lehti, E. 2005. Pelin henki. Luettavissa: <https://sopajuniorit-com-bin.directo.fi/@Bin/87310d40e0b0ee1a4c42501b37bc62a2/1583911816/application/pdf/140338/PelinHenkiopas05.pdf>. Luettu: 16.11.2019

Lähteet

- Lehmuskoski, T. 2019. Urheilleva lapsi - Vastuullinen vanhempi. Fitra. Espoo.
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. 2016. Tulokortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta suomessa. Luettavissa: <https://www.likes.fi/filebank/2501-tuloskortti2016-web.pdf>. Luettu 16.11.2019.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Säaksalahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus. Jyväskylän yliopisto - JYKDOK.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen. Luettavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>. Luettu: 16.11.2019.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Lapsen kasvu ja kehitys. Luettavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>. Luettu 1.1.2020.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Lapsen uni. Luettavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>. Luettu: 1.1.2020.
- Myllyniemi, S. (toim.). 2012. Monipolvinen hyvinvointi, Nuorisobarometri 2012. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 127, verkkojulkaisuja 53. Luettavissa: https://tietanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri_2012_Verkkojulkaisu.pdf. Luettu: 15.11.2019.
- Nikander, R. 2006. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta. UKK-instituutti. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>. Luettu 15.11.2019.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-kustannus Oy. Tampere.
- Parkkinen, K., Sertti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. Helsingissä : Otava, 2008 (Keuruu : Otavan Kirjapaino)
- Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoille. Liikuntaleikkejä 1-3-vuotiaille. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vammala.

Lähteet

- Rintala, P., Sääkslahti, A., & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Julkaistu sarjassa Liikunta ja tiede 2016, 53 (6), 49-55. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52620/rintalasaakslahtiivonenit2016616tutkimusartikkelit.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 16.11.2019.
- Ruokavirasto. 2020. Ruoka-aineet. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ruoka-aineet/>. Luettu 1.1.2020
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3ANBN%3AFi-fe201504225286.pdf?sequence=1> Luettu: 20.1.2020.
- Stigman, S. 2006. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta. UKK-instituutti. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>. Luettu 15.11.2019.
- Suomen Jääkiekkoliitto. 2020. Pelaajapolku. Luettavissa: <http://www.finhockey.fi/index.php/pelaajalle/leijonapolku/5-9-vuotiaat>. Luettu: 15.11.2019
- Sydänliitto 2019. Liikuntasuositus lapselle. Luettavissa: <https://neuvokasperhe.fi/liikuntasuositus-lapselle/>. Luettu: 1.1.2020.
- Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2002. MOTO-KERHO; motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. 3. painos. Jyväskylä. Kopijyvä Oy.
- TEKO - UKK instituutin terve koululainen hanke 2020. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/perustaidot-ja-lajitaidot/>. Luettu 15.11.2019.
- TEKO - UKK instituutin terve koululainen hanke 2020. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/lautasmalli/>. Luettu 15.11.2019.
- Terveyttä ja iloa ruoasta - Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 16.11.2019
- Vilhu, J. 1992. Lapseni urheilee. Sisäsuomi Oy. Helsinki.



”Vanhemmuus ei vaadi ensisijaisesti hierarkista arvovaltaa vaan vastuuta, rehellisyyttä ja läsnäoloa. Ystävyyttä ja ystävällisyyttä.”

(Helander&Helander, 2017)