



Urheilun Pelisäännöt vanhempien illassa

Tervetuloa keskustelemaan Urheilun Pelisäännöistä!

- Keskustellaan lasten urheilun periaatteista
- Sovitaan yhdessä ryhmän / joukkueen Pelisäännöistä
- Kuullaan seuran toiminnasta

Huippuaikuisen valmennusvideo

Katsotaan aluksi video, joka kertoo lasten urheilun tärkeistä asioista

<http://www.youtube.com/watch?v=mRRqGjFg5sA&feature=share&list=UUtEZLK-wvfiC50Q75U1Jakw>

Liikuntaa vähintään 20 tuntia viikossa

- Terveyden kannalta lapsen tulee liikkua kaksi tuntia joka päivä
- Tavoitteellisen urheilun näkökulmasta liikkumista tarvitaan kolme tuntia päivässä
- Liikunnan tulee kuormittaa kaikkia fyysisiä ominaisuuksia
- Liikunnasta osan tulee olla fyysisesti rasittavaa = syke nousee, hikoilee ja hengästyy
- Liikuntamäärä = arkiliikunta + omatoiminen harjoittelu + ohjattu harjoittelu

Monipuolisuus luo pohjan urheilulle

- Lapset kehittyvät eri tahtiin, fyysiset kehityserot voivat olla 4-5 vuotta (erot suurimmillaan n. 12 vuotiaana)
- Perustaidot pitää hallita ennen kuin voi oppia lajitaidot.
- Monipuolisuus varmistaa hermoverkkojen kehittymisen -> liikuntataitojen oppiminen lajin sisällä ja muissa lajeissa helpottuu
- Monipuolisuus vähentää liikunta- ja rasitusvammoja

Kilpailemisen ilo on lapsen oikeus

- Kilpailuissa lapset pääsevät mittaamaan taitojaan, haastamaan itseään, opettelemaan tunteiden käsittelyä...
- Lapselle aikuisen vankkumaton tuki on tärkeää, menestyksestä tai tuloksesta riippumatta
- Voittamisen merkitys ei saa nousta liian suureksi
- Paineet/ pelko lisäävät epäonnistumista ja heikentävät luovuutta
- Kannustaminen kuuluu aikuisen rooliin!

Lapset ovat erilaisia

- Lapset eroavat toisistaan fyysisesti ja psyykkisesti
- Lapsilla on erilaisia motiiveja – yksi tähtää huipulle toinen haluaa vain harrastaa
- Lapset kilpailevat yleensä ikäistensä kanssa fyysisestä ja henkisestä kehitysvaiheesta riippumatta
- Erilaiset lapset tarvitsevat erilaista tukea ja kannustusta
- Tunne oma lapsesi – kuuntele ja kysele. Lapsen maailma on erilainen kuin aikuisten.

Lasten urheilu herättää suuria tunteita vanhemmissa

- Mieti, miten haluaisit itseäsi kannustettavan?
- Arvosteleminen, vertaileminen ja väheksyminen heikentää lapsen itsetuntoa ja vie urheilemisen ilon.
- Kunnioita vastustajaa, muita vanhempia ja toimitsijoita.
- Näytä hyvää esimerkkiä
- Kannusta lasta myönteisesti!

Elämänrytmillä on merkitystä

- Säännöllinen uni- ja ateriaritmi ovat palautumisen ja kehittymisen kannalta tärkeitä
- Urheilevan lapsen tulisi syödä 5-7 kertaa/ vuorokaudessa = neljän tunnin välein
- Alakouluikäinen tarvitsee unta noin yhdeksän tuntia yössä.

Seuratoiminta tarjoaa paljon

- Lapsi saa ystäviä ja turvallisia aikuiskontakteja. Lapsi oppii toimimaan ryhmässä, noudattamaan ohjeita, käsittelemään erilaisia tunteita...
- Toiminta vaatii onnistuakseen paljon vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin.
- Seuratoiminta tarjoaa yhteisöllisyyttä myös aikuisille.
- Yhteiset arvot, toimintatavat ja pelisäännöt auttavat joukkueen/ryhmän toiminnassa.
- Avoimuus ja hyvä tahto helpottavat yhteistyötä.

Meidän ryhmän Pelisäännöt

- Miten aikuiset voivat innostaa lapsia urheilemaan?
- Miten aikuiset vaikuttavat siihen, että lapset liikkuvat riittävästi ja monipuolisesti?
- Miten kannustamme lapsia kilpailutilanteessa?
- Miten edistämme urheilullisia elämäntapoja (ravinto, uni, päihteettömyys) ?

Sovimme käytännön toimintatavoista?

- Miten harjoituksista ja kilpailuista informoidaan?
- Miten toimitaan, jos lapsi ei pääse harjoituksiin/ kilpailuihin?
- Mihin kilpailuihin / turnauksiin tai leireille ryhmä/ joukkue osallistuu?
- XXXXXXXX
- XXXXXXXXX

Vanhempien osallistuminen?

- Voivatko vanhemmat osallistua toimintaan jollakin tavoin?
- Miten toiminta rahoitetaan – onko tulossa talkoita tai muita varainhankintatehtäviä, joihin vanhempien oletetaan osallistuvan?
- Toiminnan kulut – paljonko toiminta maksaa?
- Onko tarvetta vähentää kuluja ja miten se olisi mahdollista?

Tutustu Kasva urheilijak- -palveluun



- Sisältää 11-15 –vuotiaille nuorille tarkoitettut testit:
 - Ominaisuus-, elämänrytmi-, motivaatio- sekä taitotestit
 - Auttaa nuoria oman kehityksen seurannassa

www.kasvaurheilijaksi.fi