



Innosta urheilemaan!

Viesti 7–12-vuotiaiden urheilevien lasten vanhemmille



Ilo irti urheiluharrastuksesta

Urheilu on loistava kasvualusta. Se tarjoaa lapselle mainiot edellytykset voida hyvin ja kehittyä tasapainoiseksi, terveeksi ja itseään toteuttavaksi nuoreksi ja aikuiseksi. Näin silloin, kun lapsi saa harjoitella ja kilpailla omien motiivinsa ja kykyjensä mukaan, hyvässä porukassa ja varmana aikuisten tuesta, kannustuksesta ja hyväksynnästä.

Toisinaan hyvä harrastus muuttuu pakonomaiseksi suorittamiseksi ja toistuviksi pettymyksiksi. Näin saattaa käydä, jos me aikuiset unohdamme, mistä lasten urheilemisessa on perimmiltään kyse.

Se, millaiseksi lapsen urheiluharrastus muodostuu, on pitkälti meidän aikuisten vallassa. Käyttäydytään siis asemamme ja mahdollisuuksiemme edellyttämällä tavalla. Unohdetaan pakottaminen, kiirehtiminen tai arvosteleminen. Ollaan tukena ja iloitaan lapsen liikkumisesta, hyvästä olostä ja kehittämisestä yhdessä hänen kanssaan.



Urheilu-
harrastus on
parhaimmillaan,
kun lapsi saa
harjoitella ja
kilpailla omien
motiivinsa
ja kykyjensä
mukaan.

INHA FAKTA

Kilpaurheilijaksi tähtäävä lapsi tarvitsee kolme tuntia liikuntaa päivässä.

ILOUUTINEN

Myös kymmenen minuutin pätkät kasvattavat liikuntamäärää.

Liikuntaa vähintään 20 tuntia viikossa

Terveydellisestä näkökulmasta katsottuna lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia aktiivista liikuntaa joka päivä. Tavoitteellista kilpaurheilua harrastavan tulisi liikkua kolmisen tuntia päivässä eli noin 20 tuntia viikossa. Määrää tarvitaan, koska erilaisten taitojen oppiminen vaatii kymmeniä tuhansia toistoja.

Oleellista on myös monipuolisuus. Liikunnan tulee kuormittaa kaikkia lapsen fyysisiä ominaisuuksia ja kehon eri toimintoja. Lisäksi osan liikunnasta on oltava niin rasittavaa, että se nostaa sykettä ja saa lapsen hengästymään ja hikoilemaan.

Laadukas ohjattu harjoittelu on tärkeää. Riittävä määrä ja monipuolisuus edellyttävät kuitenkin myös omatoimista harjoittelua. Perheen ja kavereiden kanssa liikkuminen sekä välituntileikit ja arkiliikunta, kuten pyörällä kuljetut koulumatkat, lasketaan nekin mukaan. Päivän liikuntasaldo voi siis muodostua useista hyvinkin lyhyistä pätkistä.

- 
-  OHJATUT HARJOITUKSET
 -  OMATOIMINEN LAJIHARJOITTELU
 -  ARKI- JA MUU LIIKUNTA

Ohjattu harjoittelu on vain jäävuoren huippu.
Ajallisesti suurin merkitys on arkiliikunnalla ja omatoimisella harjoittelulla.

Annetaan lapsen kokeilla monia lajeja ja löytää omat suosikkinsa rauhassa. Niin monet huippu-urheilijatkin ovat tehneet.



INHA FAKTA

Motoriset perustaidot ovat lajitaitojen oppimisen edellytys.

ILOUTINEN

Lapsi nauttii kaikesta oppimisesta, eikä hänellä ole kiire pikavoittoihin.

Oikeita asioita oikeaan aikaan

Lajitaidot opitaan, kun perustaidot ovat hallussa; asiat pitää tehdä oikeassa järjestyksessä ja lapsen kehityksen kannalta oikeaan aikaan. Lapsesta voi kehittyä jalkapallokenttien tähtipuskija vasta, kun hän osaa hypätä tasajalkaa. Piruetit, taivutukset ja ilmaveivit luonnistuvat, kun perustasapaino ja kehonhallinta ovat kunnossa.

Mitä suuremmista harjoittelumääristä puhutaan, sitä tärkeämmäksi liikkumisen monipuolisuus ja sisältö muodostuvat. Liikunnan tulee sisältää monipuolista kestävyys-, lihaskunto- ja taitoharjoittelua. Myös monilajisuus on suositeltavaa: eri lajit tukevat toisiaan ja tarjoavat lapselle mahdollisuuden valita päälajinsa rauhassa.

Lapsi on lapsi, myös kilpaurheilussa. Hänen kehittymistään eivät palvele aikuisten tavoitteet, sanasto tai harjoitteet. Oppi menee parhaiten perille yhdessä hyvien kavereiden, innostavan ja osaavan valmentajan sekä kannustavien vanhempien kanssa.

Tavoitteellisuus,
harjoittelu, onnistumisen
elämykset,
pettymysten
sietäminen...
Laadukas
kilpaurheilu
valmentaa
myös elämää
varten.



INHA FAKTA

Kaikki eivät voi olla kisan parhaita tai pelata voittajajoukkueessa.

ILOUUTINEN

Jokainen saa mahdollisuuden jännitykseen, elämyksiin ja itsensä ylittämiseen.

Tavoitteena kilpalLO

Lapset kisailevat luonnostaan. Hyvin toteutetuissa kilpailuissa, peleissä ja näytöksissä he pääsevät haastamaan itsensä, kasvattamaan rohkeuttaan, näyttämään ja mittaamaan taitojaan sekä opettelemaan tunteiden käsittelemistä. Kaikille halukkaille tulisi tarjota mahdollisuus kilpailamiseen – jos suinkin mahdollista, omalla tasollaan.

Olennaista lapsen kilpailemisessa on ilo, omaehtoisuus ja aikuisten vankkumaton tuki. Tämä tarkoittaa, että lapsi saa kilpailla itsensä kanssa, että vanhempien hyväksyntä on ehdotonta, ei lapsen menestykseen perustuvaa, ja että voittamisen merkitys ei kasva aikuisten puheissa tai käytöksessä liian suureksi.

Muistetaan tämä: jännitys kuuluu kilpailamiseen, ulkopuolelta asetettujen paineiden ja vaatimusten aiheuttama stressi ei.

INHA FAKTA

Erilaiset lapset tarvitsevat erilaista tukea ja kannustusta.

ILOUUTINEN

Oman lapsen tarpeista pääsee perille kysymällä ja kuuntelemalla.

Tunne oma lapsesi!

Kahta samanlaista lasta ei ole. Lapset eroavat toisistaan fyysisesti (esim. pituus, voima, kestävyys) ja psyykkisesti (esim. luonne, kypsyyt, kiinnostuksen kohteet). He kehittyvät eri tahtiin, ja myös heidän motiivinsa vaihtelevat. Yhdelle urheilu on harrastus muiden joukossa, toiselle tie huippu-urheilijaksi tai urheilulliseen ammattiin.

Eroistaan huolimatta lapset harjoittelevat ja kilpailevat yleensä kalenteri-ian mukaan. Tämä tarkoittaa, että niin vanhempien kuin valmentajienkin pitää olla tarkkana. Oli kyse yksilö- tai joukkuelajista, aikuisen tulee ottaa huomioon lapsen luontaiset ominaisuudet, persoona ja yksilöllinen kehitys siinä määrin kuin se on mahdollista.

Yksilöllisyys ei tietenkään tarkoita yksilökeskeisyyttä tai itsekkyyttä vaan lapsen kohtaamista ja kohtelemista omana itsenään. Yksilöllisyys on syytä erottaa myös yksin jäämisestä: oli laji mikä tahansa, lapsi tarvitsee ympärilleen kavereita sekä luotettavat tukijoukot.



Kukaan ei ole samanlainen kuin muut. Annetaan lapsen harrastaa luontaisten ominaisuuksiensa ja mieltymystensä mukaan.



MUISTUTUS VANHEMMILLE:

LASTEN URHEILUHARRASTUKSEN KULMAKIVIÄ OVAT ILO, OMAEHTOISUUS JA MONIPUOLISUUS.

Kun keskitymme myönteisiin asioihin ja käyttäydymme kuin aikuiset, autamme lasta nauttimaan harrastuksesta, iloitsemaan onnistumisistaan ja myös pääsemään yli pettymyksistään.



INHA FAKTA

Lasten urheilu herättää vanhemmissa suuria tunteita.

ILOUUTINEN

Väkeviäkin tunteita voi oppia hallitsemaan.

Kannusta ja kunnioita

Millaista kannustusta sinä kaipasit lapsena? Millaista tukea aikuiset sinulle antoivat?

Arvosteleminen, pettymyksen osoittaminen, vertaileminen, väheksyminen ja pakottaminen on lapselle ja samalla myös porukan yhteishengelle pahin mahdollinen karhunpalvelus. Se vie urheiluharrastuksesta ilon, hidastaa lapsen kehittymistä ja estää häntä yltämästä parhaimpaansa.

Miksi emme siis keskittyisi myönteisiin asioihin? Varmistetaan, että laji on lapselle mieluinen ja seura hänelle hyvä kasvupaikka. Sitoudutaan yhteisiin sopimuksiin ja käydään rakentavaa vuoropuhelua valmentajan kanssa. Kannustetaan ja tuetaan lasta kaikin mahdollisin tavoin. Kunnioitetaan seura- ja kilpakumppaneita, valmentajaa ja muita vanhempia sekä kisojen toimitsijoita. Pidetään arvostelut, kyseenalaistukset ja muut aikuisten asiat poissa lasten korvista. Ja näytetään hyvää esimerkkiä, oli kyse sitten käyttäytymisestä tai urheilullisista elämäntavoista.

Säännöllisestä
uni- ja ateria-
rytmistä
kannattaa
pitää kiinni myös
viikonloppuisin.



INHA FAKTA

Lapsen tulee syödä vähintään
neljän tunnin välein.

ILOUUTINEN

Tasainen verensokeri auttaa
jaksamaan koko päivän.

Monipuolinen ravinto ja riittävä uni

Monipuolinen ravinto ja riittävä uni ovat terveyden, palautumisen ja kehittymisen kannalta yhtä tärkeitä kuin laadukas harjoittelu ja lihashuolto.

Urheilevan lapsen tulisi syödä päivittäin 5–7 kertaa. Pääaterioita ovat aamiainen, lounas ja päivällinen. Kelpo apu aterioiden suunnittelussa on perinteinen lautasmalli. Sen mukaan lautasella on 1/2 kasviksia, 1/4 lihaa, kalaa tai kanaa ja 1/4 perunaa, riisiä tai pastaa ja vieressä täysjyväleipää margariinin kera. Juomaksi sopii maito tai vesi.

Kun aterioiden lomassa nautitaan muutama täysipainoinen välipala, verensokeri pysyy tasaisena. Välipaloiksi sopivat muun muassa hedelmät, täysjyväleivät, murot, puurot ja kiisselit – eivät makeiset, limsat ja energiajuomat tai sipsit ja muut suola- ja rasvapitoiset snacksit.

Alakouluikäinen urheilija tarvitsee unta noin yhdeksän tuntia yössä. Myös kiireettömät hengähdysketkut ja päiväunet saattavat tulla tarpeeseen.

INHA FAKTA

Lapsen urheiluharrastus vaatii vanhempien aikaa ja panostusta.

ILOUUTINEN

Seuratoiminta tuo ystäviä ja sisältää myös vanhempien elämään.

Seuratoiminta ottaa ja antaa

Yli puolet suomalaislapsista on mukana urheiluseuroissa. Vaikka vain pienestä vähemmistöstä tulee huippu-urheilijoita, seuratoiminnalla riittää tarjottavaa kaikille. Lajiharjoittelun lisäksi lapsi saa kavereita, turvallisia aikuiskontakteja, empatia- ja ryhmätyötaitoja sekä hyvän pohjan aikuisuudessa tapahtuvalle harrastamiselle.

Oli kyse yksilölajista tai joukkuepelistä, toiminnan pyörittämiseen tarvitaan vapaaehtoisia eli vanhempia. Tarjolla on mitä erilaisimpia rooleja joukkueenjohtajasta tiedottajaan ja kanttiinivastaavasta rahastonhoitajaan. Samalla vanhemmille tarjoutuu mahdollisuus viettää aikaa lastensa kanssa sekä tutustua lajiin ja uusiin ihmisiin.

Seuratoiminnan kulmakiviä ovat yhteistyö ja yhteisvastuu: talkootyötä tarvitaan. Tärkeitä ovat myös yhteiset arvot, tavoitteet ja kulttuuri sekä hyvä tahto, jonka avulla moninaiset valintatilanteet ja mahdolliset ristiriidat saadaan ratkaistua avoimesti ja hyvässä hengessä.



Suomalainen urheilu perustuu vapaaehtoisuuteen.
Vanhempien apua tarvitaan, vaikka seurassa olisi palkattuja ammattilaisia.

INHA FAKTA

Laadukas seuratoiminta edellyttää yhteisiä arvoja ja käytäntöjä.

ILOUUTINEN

Pelissäännöistä sopiminen ei ole ikävä velvollisuus vaan kaikkien yhteinen etu.

Pelissäännöt selviksi

Mikä on ryhmämme tärkein tavoite? Miten pidämme huolen toiminnan innostavuudesta? Miten edistämme hyviä käytöstapoja ja terveitä elämäntapoja? Millaista esimerkkiä tupakan, nuuskan tai alkoholin käytöstä näytämme peli- ja kisamatkoilla?

Konkreettiset työkalut yhteisten käytäntöjen luomiseen löytyvät Nuoren Suomen Urheilun pelissäännöistä. Pelissäännöt eivät anna valmiita vastauksia: niiden tehtävä on helpottaa valmentajan ja lasten sekä valmentajan ja vanhempien kesken käytävää keskustelua seuran toimintatavoista.

Pelissääntökeskustelujen kokoonkutsujana toimii valmentaja. Jokaisen vanhemman rooli on kuitenkin merkittävä. Osallistumalla pääsee vaikuttamaan seuran käytäntöihin ja yhteisiin arvoihin sekä tutustumaan valmentajaan ja muihin vanhempiin.



Seuran arvomaailmaan ja toimintatapoihin on helpompi sitoutua, kun valmentaja ja vanhemmat sopivat niistä yhdessä.

Vinkit&linkit

[nuorisuomi.fi /urheilu](https://nuorisuomi.fi/urheilu)

”Hyvä lasten urheilu” -määritelmät ja kilpailutoiminnan suositukset. Tietoa Nuoren Suomen ja lajiliittojen yhteisestä Sinettiseura-laaturjestelmästä sekä eri puolilla Suomea toimivista Sinettiseuroista. Urheilun pelisäännöt: materiaalia vanhempien ja valmentajan keskinäisen vuoropuhelun tueksi.

facebook.com/hyvalastenurheilu

Viestintä- ja keskustelukanava harrastavien lasten vanhemmille, valmentajille ja muille seuratyöntekijöille.

tervekoululainen.fi

Monipuolinen tietopaketti terveellisestä ja turvallisesta liikunnasta urheilijoille, kuntoilijoille ja muille liikkujille.

nuorisuomi.fi/urheilulliset_elamantavat

Tärkeää tietoa ravinnosta, levosta ja päihteistä.



Vanhemman lupaus

Mitä sinä lupaat tehdä lapsesi urheiluharrastuksen edistämiseksi?

Innostan

- ☐ Annan lapsen harrastaa, mitä hän haluaa.
- ☐ Iloitsen lapsen onnistumisista hänen kanssaan.
- ☐ Lohdutan ja rauhoitan, en arvostele tai mollaa.
- ☐ Tuen, innostan ja kannustan - en vertaile enkä näytä pettymystäni.



Kasvatan

- ☐ Pidän huolta lapsen säännöllisestä uni- ja ateriarhythmistä.
- ☐ Opetan lapselle empatiaa ja muiden kunnioittamista.
- ☐ Huolehdin lapsen riittävästä liikkumisesta.



Osallistun

- ☐ Osallistun pelisääntökeskusteluun.
- ☐ Olen aktiivisesti mukana seuran toiminnassa.
- ☐ Ylläpidän rakentavaa vuoropuhelua valmentajan kanssa.
- ☐ Luon hyvää ja innostavaa ilmapiiriä.



Käyttäydyn

- ☐ Kunnioitan yhdessä sovittuja pelisääntöjä.
- ☐ Keskityn myönteisiin asioihin.
- ☐ En puutu ohjaajan toimintaan ilman hyvää syytä.
- ☐ En räyhää, tupakoi tai käytä alkoholia kentän laidalla tai kisamatkoilla.





NUORI SUOMI

ILOA LIIKKEELLE

Yhteistyössä



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Lemminkäinen



Saarioinen