



# ÅIF:n vanhempain opas kaudelle 2019-2020



## SISÄLLYSLUETTELO

Yleistä seurasta	3
Peli varustus	3
Vanhempien rooli seurassa	4
Joukkueenjohtaja ja rahastonhoitaja tehtävät	4
Valmennuksen tehtävät	4
Nuori suomi pelisäännöt	4
Seurakuvaukset	5
Turnaukset ja pelit	5
Åif-päivä	5
Urheilulliset elämäntavat	5
Ravinto	6
Urheilu ja liikunta	7
Uni ja Lepo	7
Henkinen hyvinvointi	8

## YLEISTÄ SEURASTA

ÅIF on sipoolainen salibandyseura, jolla on noin 475 jäsentä (2018). Seuralla on Söderkullassa oma salibandyhalli, Ingman Areena, joka on rakennettu talkootyöllä, jotta sipolaiset lapset ja nuoret pääsisivät harrastamaan lajiaan hyvissä puitteissa.

Joukkueiden harjoitusvuoroista perityt vuoromaksut menevät suoraan hallin rakentamiseksi otetun lainan lyhentämiseen sekä hallin kuluihin. Halliyhtiön toimitusjohtajana toimii Marko Ojanen.

Vaikka hallivuorojen hinnat tuntuvat korkeilta, ovat ne varsin kohtuulliset, jos verrataan esim. Helsingin salibandyhalleihin (meillä vuorot 75-95€/h -> Helsingissä 109€/h ja siitä ylöspäin). Hallivuokra käytetään suoraan lainan lyhennykseen sekä juokseviin kuluihin.

ÅIF:lla on 8 aikuisryhmää/joukkuetta, 10 poikajoukkuetta ja 4 tyttöjoukkuetta. Lisäksi seura järjestää erilaisia pienten lasten kerhoryhmiä, salibandykouluja sekä seniorijumppia kaksi kertaa viikossa.

Seuran palkatut työntekijät:

Valmennuspäällikkö: Sami Vidgren, [sami.vidgren@adalensif.com](mailto:sami.vidgren@adalensif.com),

puh. 040-765 4442

Seuratyöntekijä: Janne Qvickström-Helling, [janne.qvickstrom-helling@adalensif.com](mailto:janne.qvickstrom-helling@adalensif.com)

ja [info@adalensif.com](mailto:info@adalensif.com) puh. 050-313 2091

Toiminnanjohtaja: Kia Lehmusvuori [kia.lehmusvuori@adalensif.com](mailto:kia.lehmusvuori@adalensif.com) (vain 3h viikossa)

Seuran hallitukseen kuuluu seuraavat henkilöt:

Puheenjohtaja Michaela Lindqvist, [michaela.lindqvist@gutz.fi](mailto:michaela.lindqvist@gutz.fi) puh. 040-545 7282

Muut hallituksen jäsenet: Marko Ojanen, Mikael Boman, Maaria Luotonen, Michelle Laukkanen, Sally Boxsröm-Repo

ÅIF:n toiminnassa talkoo- sekä vapaaehtoistyöllä on erittäin suuri merkitys, sillä vain pieni osa mukana olijoista saa työstään mitään korvausta. Tämä on mahdollista sillä, että kaikkien pelaajien vanhemmat ja vanhemmissa junioreissa myös pelaajat ovat valmiita tekemään töitä joukkueensa ja seuransa eteen. Näillä keinoin pidämme myös kustannukset mahdollisimman alhaisina. Samalla myös huolehditaan siitä, että harrastus pysyy kaikille mieluisana, eikä kenenkään työtaakka kasva liian suureksi.

## PELI VARUSTUS

Salibandy on yhä melko halpa laji eikä vaadi isoja varusteita. Aloittamiseen vaaditaan sisäpelikengät, suojalasit, salibandymaila sekä peliasu, joka tilataan joukkueen kautta.

Suuntaa antava mailan pituus:

Lapsen pituus 100 cm	Mailan pituus	65
Lapsen pituus 110 cm	Mailan pituus	70
Lapsen pituus 120 cm	Mailan pituus	75
Lapsen pituus 130 cm	Mailan pituus	80
Lapsen pituus 140 cm	Mailan pituus	85
Lapsen pituus 150 cm	Mailan pituus	90
Lapsen pituus 160 cm	Mailan pituus	95



Seura tekee yhteistyötä Fatpipen kanssa joten mailan ja muut salibandyvarusteet saa kätevästi tilattua Åif:n omilta Intersport sivuilta (osoite päivitetään vielä).

## **VANHEMPIEN ROOLI SEURASSA**

Vanhemman toimintaa voi kuvailla hyvin KKK-periaatteella, eli: Kuljeta, Kannusta ja Kustanna. Tähän voi vielä ÅIF:ssa lisätä Osallistu-kohdan, jolla tarkoitetaan osallistumista varainkeruuseen, kahvilamyyntiin ja muihin joukkueen yhteisiin asioihin.

Tärkeää vanhemman roolissa on myös lapsen harrastamisen tukeminen sekä kunnioitus valmentajia, muita pelaajia ja vanhempia kohtaan.

## **JOUKKUEENJOHTAJA JA RAHASTONHOITAJA TEHTÄVÄT**

Jokaisella joukkueella on oltava joukkueenjohtaja sekä rahastonhoitaja, muuten toimintaa ei voida aloittaa/jatkaa.

Näiden ei tarvitse tehdä kaikkea! Heidän tarkoituksena on delegoida tehtäviä myös muille vanhemmille.

Muistetaan että joukkuelaji kun on kyseessä, on yhdessä joukkueessa paljon lapsia ja yhden tai kahden henkilön ei pitä hoitaa kaikkea.

Koska tehtäviä on nykyään niin paljon, olemme ottaneet käyttöön joukkueenjohtaja tehtävien jaon. Täältä näet miten tehtävät ovat jaettu: <https://adalensif.com/uutiset/4149/joukkueenjohtajat-lagledare>

Ajatuksena tälle on että joukkueella on yksi pääjoukkueenjohtaja joka pitää ns. lankoja käsissä ja sitten on muita apureita jotka hoitaa sitten sen tehtävän minkä he ovat ottaneet vastuulleen.

## **VALMENNUSKSEN TEHTÄVÄT**

Valmentajat ovat mukana vapaaehtoisesti ja yleensä heille ei makseta isoja summia (jos edes mitään) siitä työstä mitä he tekevät. Valmentajalla menee paljon aikaa myös itse treenien ulkopuolella, mikä on vanhemman roolissa myös hyvä muistaa.

Valmentajan on suunniteltava harjoitukset, on tultava harjoituksiin, on katsottava pelaajien kehitystä (tapahtuuko siinä mitään, pitäisikö jotain muuttaa), tehtävä yhteistyötä muiden toimihenkilöiden sekä muiden joukkueiden valmentajien kanssa, mietittävä turnauksia ja harjoitusotteluita, pitää palaverieita seuran valmennuskoordinaattoreiden kanssa ym. Tehtävää on paljon, joten se pieni summa mitä he saavat siitä harjoitus kerrasta, on pieni siihen verrattuna, kuinka paljon töitä valmennus tekee vielä treenien ulkopuolella.

Tässä pitää muistaa myös että valmentajalle on annettava oma rauha tehdä sitä työtä mihin heidät on pyydetty. Seuralla on valmennuskoordinaattorit, joiden tehtävänä on seurata näitä valmennuksen tehtäviä. Mitkä on hyviä asioita, mitkä ovat kehitettäviä ja jos valmennus tarvitsee esim. ideoita treeneihin tai muuta on valmennuskoordinaattorit seuran puolesta siinä apuna. Jokainen meistä voi kehittyä, jos vaan sitä haluaa ja seuran näkemys on, että kun kehitämme valmentajia, kehitämme meidän toimintaa.

Jos haluat mukaan valmennukseen ota rohkeasti yhteyttä seuran työntekijöihin. Kaikki apu on aina tervetullutta!

## **NUORI SUOMI PELISÄÄNNÖT**

Åif on sinettiseura, josta jokainen meistä voi olla ylpeä. Sinettiseuraksi voi hakea mutta se myönnetään seuroille ainoastaan, jos kriteerit täyttyvät. Åiffille myönnettiin Nuori suomi-sinetti merkki 26.5.2007, lisää tästä voit lukea meidän nettisivuilta: <http://adalensif.com/seura/2827/nuori-suomi-ung-i-finland>

Pelaajat sekä vanhemmat tekevät Nuori suomi-säännöt tai pelisäännöt toisella nimellä. Nämä tehdään, jotta jokainen tietää miten toimia joukkueessa, niin pelaajat kuin vanhemmatkin ja kun nämä tehdään, on niitä myös jokainen noudatettava.

Tätä tehdään lasten hyväksi ja jotta lapsilla on hyvät oltavat harrastuksessa. Vanhemmat eivät aina ole samaa mieltä, mutta on tehtävä kompromisseja, jotta saamme ne päähenkilöt, eli lapset, jotka harrastavat tätä lajia tyytyväiseksi.

### **SEURAKUVAUKSET**

Jokaisesta pelaajasta otetaan kauden alussa yksilökuvat sekä joukkueesta joukkuekuvat. Seurakuvauksien päivämäärä ilmoitetaan aina kauden alussa. Nämä ovat hienot ammattilaisten (Oma designin) ottamat kuvat, joita saa ostaa itselleen käyttöön.

### **TURNAUKSET JA PELIT**

Juniorijoukkueilla on aina vastuuturnauksia. Välillä nämä osuvat omaan halliin mutta joskus ovat myös muualla. Näihin vaaditaan myös sitä vanhempien sitoutumista. Toimitsijavuoroja jaetaan sekä mahdollisesti kahvilavuoroja ym.

Tässä hyvä ajatus on, että jos kaikki auttaa vähän ei kenenkään tarvitse tehdä paljon töitä. Jos vain muutama auttaa jää heille todella paljon tehtäviä ja kuitenkin jokainen joukkueen pelaaja saa yhtä paljon treenejä ja pelejä. Kun puhutaan harrastuksesta, muistetaan että tehdään yhdessä, autetaan vähän niin hyvä tulee ja kaikille jää hyvä mieli 😊

### **ÅIF-PÄIVÄ**

Joka kausi pidetään Åif-päivä kauden päätteeksi. Täällä jokainen juniori joukkue saa pelata vanhempiaan vastaan leikkimielisen ottelun. Päivän aikana pyritään järjestämään kaikkea muuta hauskaa myös, joten tälle päivälle kannattaa aina varata aikaa. Päivä pidetään yleensä toukokuun ensimmäisellä viikonlopulla.



### **URHEILULLISET ELÄMÄNTAVAT**

- Valmentajien ja ennen kaikkea vanhempien rooli lasten urheilulliseen elämäntapaan kasvattamisessa on suuri.
- Fyysisen kehittymisen perusedellytys on, että kaikki ison kolmion pienet kolmiot (harjoittelu, ravinto ja lepo) ovat tasapainossa keskenään.



## VANHEMMAN ROOLI

- sopikaa yhteiset säännöt urheilullisen elämänrytmin takaamiseksi, milloin tehdään läksyt ja monelta nukkumaan ym.
- Viikkokalenterin laatiminen on hyvä apuväline päivien rytmittämiseen.

## VALMENTAJAN ROOLI

- Huolellisesti laadittu harjoitussuunnitelma tukee urheilijan elämänrytmiä
  - Ole valmis tekemään muutoksia suunnitelmiin, jos esim. urheilija on liian väsynyt suoriutuakseen suunnitellusta harjoituksesta.
- muistakaa tehdä yhteistyötä myös vanhempien ja valmentajien välillä. Jutelkaa pelaajan asioista, jotta saadaan tuki urheilulliselle elämänrytmille

## RAVINTO

- 5-7 ateriaa päivässä jotta energiansaanti pysyy tasaisena ja riittävänä
- Epäsäännöllinen ateriarhythmi ja epäterveelliset ateriat johtavat väsymiseen, heikentävät palautumista ja sitä kautta vaikuttavat oleellisesti kehittymiseen
- Lautasmallia noudattaen saa tarvittavan ravinnon



## AIKUISEN ROOLI

- Vanhemmat ovat vastuussa, että mitä ruokaa kotoa kaapeista löytyy sekä milloin ruokaa on tarjolla.
- Kannusta lasta omatoimisuuteen ja osallista lasta oman ruokavalion suunnittelussa ja toteuttamisessa.
- Huomio että oman esimerkkisi ja sanojesi voima on suuri (valmentajan myös).

## VÄLIPALAT

- urheilevalle lapselle ja nuorelle nämä ovat tärkeitä
- Hyviä välipaloja: mysli- täysjyvämurot, hedelmät, smoothiet, täysjyväleipä levitteen, juuston, kinkun ja vihannesten kera

## NESTEET

- Vesi on paras janojuoma ja sitä tulee juoda tasaisesti pitkin päivää.
- Jaksamisen kannalta on tärkeää juoda riittävästi. Harjoittelu ja hikoilu lisäävät nesteiden tarvetta. Suorituskyky voi heikentyä, mikäli nestetasapaino ei ole kunnossa.

## URHEILU JA LIIKUNTA

Jotta lapsi/nuori saa riittävästi liikuntaa on

- tavoitteellisen kilpaurheilun kannalta liikuttava vähintään 3h/pvä (20h/vko)
- terveyden näkökulmasta liikuttava vähintään 2h/pvä (14h/vko)

Ja erilaisten taitojen oppiminen vaatii kymmeniä tuhansia toistoja

## MONIPUOLISUUS

- Monipuolisuus on liikuntataitojen oppimisessa avainasemassa → liikunnalliset perustaidot kehittyvät monipuolisen liikkumisen kautta
- Liikunnalliset perustaidot rakentavat pohjaa lajitaidoille
- Monipuolinen harjoittelu on tärkeää myös motivaation ja psyykkisen jaksamisen kannalta

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



## VANHEMMAN ROOLI

- Olet ensisijaisesti lapsen liikuntakasvattaja.
- Kannusta lasta monipuoliseen ja omatoimiseen liikkumiseen.
- Lapsen tulisi joka päivä ulkoilla ja liikkua niin, että hän hengästyy.
- Liiku yhdessä lapsen kanssa/liikkukaa yhdessä perheen kanssa.

## VALMENTAJAN ROOLI

- Monipuolinen treenisäily, katso että treeneissä harjoitellaan monipuolisesti liikkuvuutta, nopeutta, voimaa ja kestävyyttä
- Paljon toimintaa: vältä odottelu- ja seisoskeluaikoja treeneissä
- Lasten huomioiminen yksilönä: huomioi lasten eri lähtötasot ja yksilölliset tavat oppia
- Kannusta monilajisuuteen, jouta ja mahdollista monilajisuus

## UNI JA LEPO

- Alakoululaiset tarvitsevat unta noin 10h/yössä ja murrosikäiset noin 9h.
- Säännöllisyys on tärkeää. Viikonloppuisin sekä loma-aikoina lepo- ja unirytmiksi usein häiriintyy → jetlag
- Suorituskyvyn kehittyminen tapahtuu levossa.



## HENKINEN HYVINVOINTI

- Kun lapsen liikuntaympäristö on kannustava, lapsi kokee itsensä hyväksytyksi ja se innostaa lasta yrittämään parhaansa.
- Olennaista lapsen urheilemisessa ja kilpailemisessa on ilo, omaehtoisuus ja aikuisten tuki.

## VANHEMMAN ROOLI

- Kannusta ja kuuntele lapsen/nuoren mielipiteitä.
- Anna positiivista palautetta.
- Kunnioita seura- ja kilpakumppaneita, valmentajia ja muita vanhempia sekä kisojen toimitsijoita/tuomareita.
- Näytä hyvää esimerkkiä, arvostelut, kyseenalaistukset ja muut aikuisten asiat pidetään poissa lasten korvista.

## VALMENTAJAN ROOLI

- Kannusta ja kuuntele lapsen/nuoren mielipiteitä.
- Pidä hauskuus, leikkimielisyys ja kisailu osana harjoittelua.
- Ryhmähengen luominen ja ylläpitäminen.
- Huomio että jokainen lapsi/nuori saa sopivan haastavia ja häntä kiinnostavia tehtäviä.