

OPERAATIO PELISÄÄNNÖT

VINKKEJÄ PELISÄÄNTÖ-
KESKUSTELUIHIN

PELIN HENKI

14 - 17 -vuotiaat



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

SILJA LINE 

PLUSSA 

 VEIKKAUS



SUOMALAINEN
VOITTA AINA.

Pukuhuoneissa ympäri maan mukana Veikkaus.

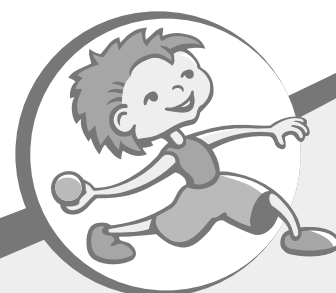
Opetusministeriö jakaa tänäkin vuonna veikkausvarat noin 355 miljoonaa euroa taiteelle, urheilulle, tieteelle ja nuorisotyölle.

Se on lähes miljoona euroa vuoden jokaisena päivänä. Suomi kiittää.

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| LUKIJALLE | 4 |
| KESKUSTELUTILAISUUDEN RUNKO | 5 |
| NUORI KASVAVANA YKSILÖNÄ | 6 |
| EETTISYYS | 8 |
| ILMAPIIRI | 10 |
| Viihtyminen | 11 |
| Ilo ja leikki | 12 |
| Tasavertaisuus | 14 |
| Palautteen antaminen | 15 |
| TOIMINTATAVAT | 16 |
| Yksilökeskeisyys ja yhteisöllisyys | 17 |
| Tavoitteet | 18 |
| Esimerkin voima | 20 |
| Harjoitukset, kilpailut ja pelit | 21 |
| TERVE ELÄMÄ | 22 |
| Hygienia ja seksuaalisuus | 23 |
| Riittävä lepo | 24 |
| Ravinto | 25 |
| Tupakka ja muut päihteet | 27 |
| KUTSUMALLI PELISÄÄNTÖKESKUSTELUUN | 28 |
| MITEN TOIMIN ENNEN JA JÄLKEEN PELISÄÄNTÖKESKUSTELUA | 29 |
| LÄHTEITÄ JA OHEISKIRJALLISUUTTA | 30 |

Teksti: Hannele Nykänen
Työryhmä: Hanna Ajanki, Eija Alaja, Nina Hedkrok, Sari Häkkinen,
Leena Korhonen, Nina Mäntylä ja Markku Salmikivi
Taitto ja kuvitus: H&P Visualis Oy
Copyright: Nuori Suomi ry
Painatus: Käpylä Print
ISBN: 952-9889-47-X



LUKIJALLE

Hyvä pelisääntökeskustelun vetäjä. Kädessäsi oleva Pelin Henki -vinkkivihko on tarkoitettu oppaaksi sekä urheilevien nuorten että heidän vanhempiansa, valmentajiensa ja muiden toiminnassa mukana olevien aikuisten kanssa käytävien keskustelutilaisuuksien vetämiseen. Pelisääntökeskustelujen käymisen tarkoitus on oppia keskustelemaan ja sopimaan asioista. Yhteisesti pohtien, nuoret ja aikuiset yhdessä tai erikseen, voitte sopia ryhmänne toimintatavat ja kirjata ne ylös. Pelisäännöistä sopiminen selkeyttää ja jämäköittää harrastusryhmien toimintaa ja ehkäisee konfliktitilanteita. Tavoitteena on vanhempien tuki ja kaikkien mukana olevien aikuisten sitoutuminen yhteiseen arvopohjaan, jotta yhä useampi nuori liikkuisi nauttien tekemisestään ja yhä harvempi lopettaisi harrastuksen.

Yleiset toimintaa koskevat pelisäännöt voi sopia 1-2 kertaa vuodessa. Sen lisäksi on hyvä tehdä yksityiskohtaisempia pelisääntöjä esimerkiksi ennen leiriä tai ulkomaan kilpailumatkaa. Seuran valmentajat ja ohjaajat voivat myös sopia omat pelisääntönsä. Pelisääntöjen toteutumisen arviointi pari kertaa vuodessa lisää omalta osaltaan toiminnan selkeyttä. Yhteinen keskustelu ja pohdinta luovat hyvät edellytykset tulevalle toiminnalle, sillä ihmisten on yleensä helpompi sitoutua asioihin, joihin he ovat itse päässeet vaikuttamaan.

Nuorten kohdalla yhdessä mietityt, sovitut ja allekirjoitetut pelisäännöt ovat myös erinomaista koulutusta elämää varten. Pelisääntökeskustelujen kautta nuoret oppivat tekemään määrätietoista ja pitkäjänteistä työtä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi yhdessä muiden kanssa.

Vuonna 1998 julkaistu ensimmäinen vinkkivihko on uudistettu kolmeksi eri ikäryhmiä koskevaksi osioiksi. Ensimmäisenä

kirjoitettu sinikantinen vinkkivihko jää käyttöön 10-13-vuotiaiden harrastustoimintaan. Operaatio Pelisäännöt -kampanjan tärkeimmät teemat alusta asti ovat olleet leikinomaisuus ja tasavertaisuus. Vihreä-kantisessa 6-9-vuotiaiden Pelin Henki -vinkkivihkossa on edellisten lisäksi painotettu viihtymisen ja tekemisestä nauttimisen tärkeyttä sekä harjoittelu- ja kilpailutoiminnan käytännön järjestelyjä. Tämä uusin 14-17-vuotiaiden harrastustoimintaan kohdistuva Pelin Henki painottaa myös terveitä elämäntapoja sekä nuorten roolia vastuulliseen aikuisuuteen kasvavana yksilönä.

Voit kopioida tämän vinkkivihkon kysymyssivut suoraan piirtoheitinkalvoiksi, monisteiksi tai voit kirjoittaa ne taululle. Jokaisen kysymyssivun jäljessä oleva teksti sisältää joitakin tietoja, ajatuksia ja näkökantoja avuksesi keskustelun vetämiseen. Nuorten kanssa käytäviin pelisääntökeskusteluihin voit poimia omalle ryhmällesi sopivat kysymykset ja käyttää toimintaanne muuten sopivia aiheita. Materiaalia apuna käyttäen voit ohjata joko yhden keskustelutilaisuuden tai voitte pohtia asioita yhdessä useamminkin. Vinkkivihkon aiheet sopivat myös valmentajakerhojen teemoiksi. Vihkon lopussa kerrotaan kuinka pääsette mukaan valtakunnalliseen Pelisääntöklubiin. Liitteenä on myös kutsukirjemalli vanhemmille.

Missä tilanteessa tahansa vinkkivihkoa käytätkin, on hyödyllisempää kysellä enemmän ja vastata vähemmän. Keskity ratkaisuihin ja tulevaan toimintaa enemmän kuin ongelmiin. Ehdota ja pohdi mieluummin kuin käske. Anna ajatuksille ja mielipiteille tilaa ja kokoa keskustelun tulokset kaikkien nähtäväksi. Toteuta omaa tyyliäsi, käytä persoonallisuuttasi ja luota itseesi.

KESKUSTELUTILAISUUDEN RUNKO

Keskustelu- ja koulutustilaisuuksissa on hyvä olla joku runko, jonka mukaan tilannetta ohjataan.

Tässä yksi ehdotus aikuisten kanssa käytävän keskustelutilaisuuden vetämiseen.

Voit käyttää tätä 7T:n mallia osittain tai kokonaan omasi ohessa tai tilalla:

1. TERVEHTIMINEN

- Sano hyvää huomenta / hyvää päivää / hyvää iltaa / tervetuloa.
- Kätteleillä ja hymyilemällä luot myönteistä ilmapiiriä.

2. TUTUSTUMINEN

- Pyri järjestämään tilanne siten, että kaikki läsnäolijat näkevät toisensa.
- Kerro itsestäsi ja pyydä muita tekemään samoin.

3. TAVOITE

- Totea, että tilaisuuden tarkoitus on yhdessä laatia ryhmänne pelisäännöt.
- Kysy millaisia ajatuksia vanhemmilla/valmentajilla oli tilaisuuteen tullessa.

4. TOIMINTATAVAT

- Muista, että kyseessä ei ole koulutustilaisuus, vaan yhteinen keskustelu ja toimintatavoista sopiminen!
- Sopikaa milloin tilaisuus päättyy, kuka johtaa keskustelua ja jakaa puheenvuorot, kuka kirjaa pelisäännöt. Tässäkin on hyödyllistä käyttää kysyvää ja ehdottelevaa kieltä: *Olin ajatellut...sopiiko se teille? Haluatteko pitää välillä tauon?*
- Kysy sopiiko puheenjohtajan keskeyttää, jos keskustelu rönsyilee.

5. TOIMINTA

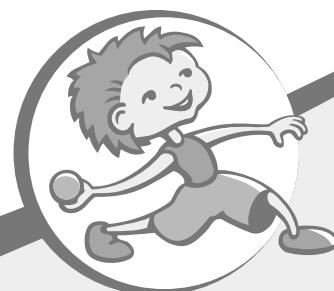
- Keskustelua, pohdiskelua ja tulosten kirjaamista.

6. TULOSTEN TOTEAMINEN

- Voit kysyä esimerkiksi
"Ovatko nämä nyt meidän porukan pelisäännöt, joihin jokainen haluaa sitoutua?"
"Tuleeko jollakin vielä mieleen jokin asia, jonka haluaa lisätä tai poistaa?"
"Miten pidämme yhdessä huolen siitä, että nämä asiat toteutuvat käytännössä?"
"Miten sopimuksen toteutumista seurataan ja kuka puuttuu tarvittaessa asioihin?"
"Oletteko tyytyväisiä siihen, miten tämä tilaisuus sujui tai mitä saimme aikaan?"

7. TAPUTUKSET

- Jaa kiitosta ja kannustusta, se tuntuu hyvältä myös aikuisista.
- Ohjaa läsnäolijat jakamaan kiitosta myös toisilleen kysymällä esimerkiksi
"Mikä oli parasta tässä keskustelussa?"
"Mihin olet erityisen tyytyväinen?"
"Keneltä sait parhaat oivallukset?"



NUORI KASVAVANA YKSILÖNÄ

Nuoruuden tärkein kehitystehtävä on oman identiteetin selkiytyminen ja vakiintuminen. Identiteetin löytäminen ja itsenäiseksi yksilöksi kasvaminen on usein melko tuskallista. Se merkitsee tuttujen ja turvallisten ajatus- ja toimintamallien kyseenalaistamista. Nuori ihminen etsii itseään erilaisia rooleja kokeilemalla. Hän muovaa ympäristönsä ja vanhempiensa tarjoamista malleista itselleen sopivan kokonaisuuden. Murrosikäisen ihmisen kehitykseen kuuluu hyvin luonnollisena osana jonkinasteinen roolihajaannus ja epävarmuus.

On luonnollista, että nuori testaa omia ja yhteiskunnan rajoja. Hän etsii paikkaansa yhteisössä, oikean ja väärän, hyvän ja pahan, hyväksyttävän ja ei-hyväksyttävän käyttäytymisen määritelmiä. Hän ikään kuin sovittaa itseään itselleen sopivaan kloon elämässä. Kaoottisessa, uutta tietoa tulvivassa ja alati muuttuvassa maailmassa nuori tarvitsee aikuisten apua rajojen asettamisessa. Rajat kertovat välittämisestä ja luovat turvallisuutta. Nuorella on oikeus olla nuori ja kasvaa aikuiseen vastuullisuuteen vähitellen, vuosi kerrallaan.

Nuoret kokeilevat rajoja esimerkiksi kotiintuloajoissa, rahankäytössä, käyttäytymisellä ja päihteillä. Jos rajat venyvät kerta toisensa jälkeen, tai niitä ei ole ollenkaan, nuori saattaa helposti luisua elämässään yhä enemmän ei-toivottuun suuntaan. Jos varhainen alkoholinkäyttö tai tupakanpolto ei aiheuta minkäänlaista reaktiota aikuisissa, täytyy rikottava raja löytää seuraavasta edellisestä pahemmasta asiasta, vaikkapa huumeista. Jos kotiintulo kahdelta yöllä ohitetaan olankohautuksella saattaa tuloaika seuraavalla viikolla venähtää neljään.

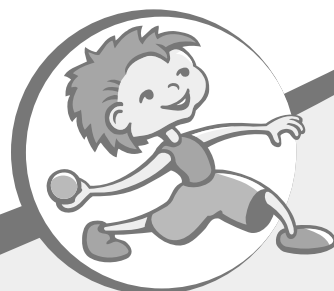
Murrosikään kuuluu myös kapina auktoriteetteja vastaan. Omien vanhempien mielipiteet ja käskyt aiheuttavat usein juuri päinvastoin tekemistä. Kapina kohdistuu yleensä myös opettajiin ja muihin viranomaisiin, joiden kanssa nuori on tekemisissä ns. pakosta. Tässä valmentajat ja muut seurojen toimihenkilöt ovat erityisasemassa. Koska urheiluharrastus on vapaaehtoista, ovat harrastuksessa mukana olevat aikuiset auktoriteettihenkilöt usein kunnioitetumpia kuin omat vanhemmat ja opettajat.

Valmentajan merkitys nuorten käyttäytymisen, asenteiden ja arvomaailman muokkaantumisessa on hyvin suuri varsinkin silloin, kun itsenäistyminen ja kodista irtaantuminen alkaa.

Etäännyminen kodista ja vanhemmista merkitsee myös sitä, että kaverisuhteiden merkitys korostuu. Nuori etsii joukkoa johon voisi kuulua. Uusia ystävyys- ja seurustelusuhteita syntyy ja yhteinen toiminta kavereiden kanssa tulee tärkeäksi.

Ystävyysuhteissaan nuoret saattavat olla lojaaleja ja uskollisia toisilleen, vaikka seuraukset olisivatkin negatiivisia. Ryhmän sisällä esiintyvä aikuisten mielestä ei-hyväksyttävä käytös pidetään visusti salassa. Siksi esimerkiksi harrastusryhmään syntyvä kulttuuri on ratkaisevassa asemassa mm. silloin kun nuori tekee valinnan vaikkapa nuuskan käytöstä. Jos nuuskan käyttö jossain nuorisoporukassa on yleinen ja hyväksytty aikuisuuteen kuuluva juttu, niin käytön aloittaminen on todennäköisempää kuin silloin, kun nuuska koetaan ei-urheilijamaiseksi ja tyhmäksi asiaksi. Vain rohkea ja itsenäinen nuori kykenee vastustamaan käyttöön kehottavaa kaveripainetta.

Kun valmistaudutaan pelisääntökeskusteluihin nuorten kanssa, on hyvä muistuttaa itselleen, että nuoret tietävät monista asioista enemmän kuin me aikuiset. Heitä on syytä kuunnella. Nuorten mielipiteitä arvostamalla ja aitoon vuorovaikutukseen heittäytymällä, päästään varmaankin parempaan lopputulokseen kuin viisastelulla, valistamisella ja autoritaarisella sanelupolitiikalla. Pelisääntökeskusteluissa valmentaja, tai muu aikuinen auktoriteettihenkilö, vaikuttaa nuoren arvomaailmaan ja valintoihin ennen kaikkea oman esimerkillisen toimintansa ja puheensa kautta.



E E T T I S Y Y S

Mikä on oikein ja mikä väärin?

Mikä on hyvää ja mikä paha nuorten urheilussa?

Voiko menestystä tavoitella millä keinoilla tahansa?

Onko kaikki sallittua, mikä ei ole kiellettyä?

Vastaako jokainen valinnoistaan vain itselleen?



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

EETTISYYS

URHEILU ON
ELÄMÄÄ
EIKÄ ELÄMÄ
URHEILUA
VARTEN!

Eettisyydessä on kysymys suhteesta toisiin ihmisiin ja luontoon. Etiikka määrittelee hyvää ja paha, oikeaa ja väärää. Urheilussakin on oleellista kysyä, mikä on hyvää ja oikeaa elämää toisten ihmisten kanssa. Itse asiassa koko Operaatio Pelisäännöt on eettistä toimintaa. Pelisääntökeskustelut ovat arvojen pohtimista oikeiden ja hyvien toimintatapojen valitsemisen pohjaksi.

Eettisyys nojaa aina toiminnan takana oleviin arvoihin ja ihanteisiin. Arvot ja ihanteet siirtyvät sanoissa ja teoissa sukupolvelta toiselle, aikuisilta lapsille ja nuorille.

Valmentajat ja muut aikuiset ohjaavat sanoillaan, teoillaan ja esimerkillään nuorten eettistä kehitystä – suuntaan tai toiseen. Siksi on syytä yhdessä miettiä, millaisia arvoja ja ihanteita kukin harrastusryhmä haluaa tukea ja siirtää eteenpäin.

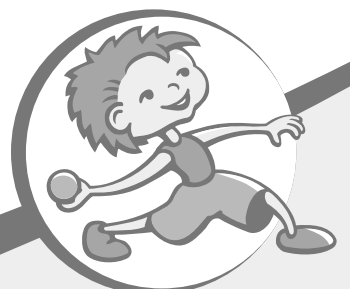
Minkälaista oikean ja väärän käyttäytymisen koodistoa opettaa valmentaja, joka kehottaa nuorta hiihtokilpailujen lähdössä varastamaan edes vähän? Tai jalkapallovalmentaja, joka opettaa poikiaan ”filmaamalla” kalastamaan rangaistuspotkun omalle joukkueelle? Tai jääkiekkovalmentaja, joka käskee kostamaan taklauksen? Onko oikein opettaa nuorille, että menestymisen saavuttamiseksi kaikki on sallittua, kunhan ei jää kiinni? Miten sellaisten asenteiden omaksuminen vaikuttaa nuorten elämään, kun he ovat aikuisia?

Valmentajan eettisyys on pieniä arkipäiväisiä valintoja ja tekoja. Se on sitä, puuttuuko hän roskea luontoon heittävän kaverin



tekemisiin vai onko hiljaa. Ohjaako hän tuomaria haukkuvaa nuorta korrektiin käytökseen ja tuomarin kunnioittamiseen vai haukkuuko itsekkin? Salliiko hän toisten joukkueiden haukkumisen nettikanavilla vai puuttuuko siihen jämäkästi? Kehottaako hän kannustamaan myös vastustajia? Kertooko valmentaja jäähyllä joutumisen olevan paha vai kova juttu? Vähätteleekö hän rangaistuksia, vai kertooko sääntörikkomuksen johtavan tiettyihin seurauksiin? Korostaako hän nuoren mahdollisuutta valita tekonsa ja niiden seuraukset, vai syytteleekö muita?

Nuoruuteen kuuluu oleellisena osana oman identiteetin, maailman ja elämän tarkoituksen miettiminen. Arvojen pohdiskelu yhdessä nuorten kanssa on eettistä kasvatusyötä parhaimmillaan. On hyödyllistä, jos nuoret joutuvat itse toistuvasti pohtimaan oikeaa ja väärää sekä valintojensa seurauksia. Ohjatussa urheilutoiminnassa sääntöjen noudattaminen on useimmiten tuomarin tai valmentajan valvonnassa. Tarvitseeko niin olla? Voisivatko nuoret omassa harrastustoiminnassaankin huolehtia enemmän itse säännöistä sopimisesta ja seuraamuksista silloin, kun joku rikkoo sovittuja sääntöjä? Kysymys oikeasta ja väärästä on omakohtaisen pohdinnan paikka. Vain oman ajattelunsa kautta nuori voi sitoutua eettisesti kestävään urheiluun ja elämään joka kantaa myös aikuisena.



ILMAPIIRI

VIIHTYMINEN

Mitä hyötyä on siitä, että ilmapiiri on hyvä?

Millainen on hyvä ilmapiiri?

Mitä hyvää on meidän ryhmän ilmapiirissä?

Miten sitä voisi vielä parantaa?

Miten sinä voit vaikuttaa ilmapiiriin?

ILO JA LEIKKI

Mitä leikinomaisuus on nuorten urheilussa?

Pitääkö harjoituksissa olla kivaa?

Saako harjoituksissa nauraa?



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

VIIHTYMINEN

Nuorten liikunnassakin viihtyminen on tärkeää. Hyvä ilmapiiri on ratkaiseva tekijä niin harrastuksen aloittamisen tai jatkamisen, oppimisen, kehittymisen kuin hyvien tulosten kannalta.

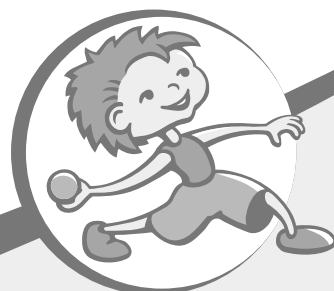
Elämän laadun kannalta jokaiselle on tärkeää löytää asia, josta tykkää ja jossa on hyvä. Tekemisestä nauttiminen ja onnistuminen ovat viihtymisen perusta. Nuoren viihtyminen on riippuvainen meidän aikuisten palautteesta, kannustamisesta, tehtävien oikeanlaisesta mitoituksesta ja yleisestä ilmapiiristä.

Positiivinen puhe synnyttää positiivisia asioita. Huumori luo hyvää oloa. Yhteinen ilo ja myönteisiin asioihin keskittyminen sekä niistä toisille kertominen tukevat hyvän ilmapiirin kehittymistä. Rehellisyyden ja avoimuuden arvostaminen lisäävät luottamuksen ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Silloin uskalletaan sanoa sekin, kun on paha olla.

Nuoret saattavat koetella rajustikin rajojaan ja joskus harrastustoimintaa ohjaavan aikuisen on oltava tiukka. Mutta

jos huomio kiinnitetään jatkuvasti siihen, mikä on huonosti tai mitä ei osata, luodaan ilmapiiriä, jossa vallitsee ryppyotsaisuus. Jos toiminnassa keskitytään virheiden metsästykseseen ja epäonnistumisista kertomiseen, harjoittelusta muodostuu pakonomaista suorittamista. Nuoret alkavat pelätä epäonnistumista, eivätkä enää uskalla yrittää. Jatkuva kielteinen palaute kutistaa mukavan yhdessä tekemisen tunteen ja ryhmästä lähtijöitä alkaa olla enemmän kuin uusia tulijoita.

Ovatko yllä olevat asiat sitten jotakin sellaista, joiden kanssa aikuinen ihminen voi tehdä tietoisien valinnan? Haluatko sinä omassa toiminnassasi pyrkiä viljelemään huumoria, keskittymään positiivisista asioista puhumiseen, kertomaan mielipiteistäsi ja ajatuksistasi avoimesti ja rehellisesti sekä kannustamaan toisia? Jos edes muutama aikuinen valitsee omaksi tavoitteekseen myönteisyyden, niin voi olla, että ilmapiiri paranee. Kun yksi laittaa positiivisuuden pallon liikkeelle, se voi kasvaa pyöriessään. Myös nuoret oppivat kielteisen tai myönteisen tavan nähdä ympäristöään meidän aikuisten antamasta mallista.



ILO JA LEIKKI

Ilo ja leikki ovat osa kaikkea mielekästä harrastamista. Tekemisessä vallitseva henki ja asenne ovat ratkaisevia nuorten harrastuksen kohdalla. Harjoitukset voivat olla, ja niiden pitääkin olla, kovia ja vaativia. Osa urheiluharrastuksen palkitsevuudesta syntyy juuri fyysisestä rasituksesta. Voisiko hiki virrata ja pulssi kohota välillä myös hymy huulilla? Tulisiko nuortenkin urheilun olla leikkiä ja mukavaa toisten kanssa kisailua?

Ilo syntyy yhdessä tekemisestä ja onnistumisista. Nuorten harrastustoiminnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon, että harjoitukset tuovat kaikille onnistumisen elämyksiä ja että jokainen voi joskus voittaa. Nuorten kanssa keskustellessa kannattaa puhua yhteisistä pelisäännöistä myös keskinäisen kommunikoinnin suhteen, esimerkiksi siitä, miten toisten kannustaminen ja huumori vaikuttavat yhteiseen tekemiseen ja menestymiseen?

Moni nuori lopettaa harrastamisen juuri siksi, että toiminnasta on loppunut kaikki hauskuus ja urheileminen on muuttunut

tiukaksi menestyksen tähtääväksi puurtamiseksi. ”Ei enää kiinnostanut, ei ollut kivaa” on yksi yleisimmistä vastauksista, kun nuorilta kysytään harrastuksen lopettamisen syytä. On selvää, että ryhmissä ja joukkueissa harjoitukset otetaan tosissaan, mutta voisiko silti mukana olla pieni pilke silmäkulmassa.

Hyvin harvalle urheilua harrastavalle nuorelle urheilusta tulee ammatti. Siksi olisi tärkeää yrittää säilyttää mahdollisimman monen nuoren motivaatio urheilemiseen ja siten edesauttaa elinikäisen liikunnallisen elämäntavan kehittymistä, kuin ohjata toimintaa muutaman huippu-urheilijan kasvattamisen toivossa? Sitä paitsi leikinomainen toiminta auttaa myös huipulle tähtääviä nuoria jaksamaan paremmin niitä tuhansia harjoitustunteja, joita huippu-urheilijaksi kehittymiseen tarvitaan. Psykkisesti rento ja leikinomainen suoritus tuottaa usein myös aikuisilla ne kaikkein parhaat tulokset.



ILMAPIIRI

TASAVERTAISUUS

Ovatko kaikki nuoret yhtä tärkeitä?

Saavatko kaikki osallistua?

Mitä tasavertaisuus tarkoittaa käytännössä
meidän ryhmässä / joukkueessa / seurassa?

PALAUTTEEN ANTAMINEN

Saako / pitääkö kielteistä palautetta antaa?

Saako valmentaja vihastua?

Minkälaista palautetta nuoret antavat toisilleen?

Miten ja mistä palkitaan?

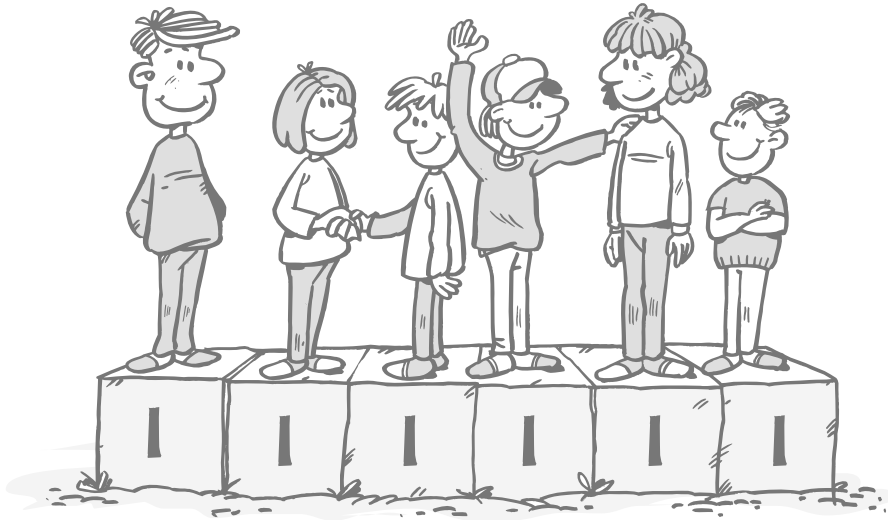
Kuka päättää ketkä palkitaan?



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

TASAVERTAISUUS



Liikunnan ilo syntyy osallistumisesta ja onnistumisesta. Onnistumisen myötä usko omiin kykyihin kasvaa ja itsetunto kehittyy vahvemmaksi. Samalla kehittyy uskallus uusien haastavampien asioiden kohtaamiseen. Urheilu ja liikunta vahvistavat nuoren minäkuvaa. Se, muodostuuko minäkuva pääasiallisesti positiiviseksi vai negatiiviseksi, on paljolti meistä aikuisista kiinni. Suunnittelemmeko toiminnan sellaiseksi, että jokainen mukana oleva voi osallistua ja saada onnistumisen kokemuksia? Jatkuva vaihtopenkillä istuminen on selkeä viesti nuoren huonomuudesta.

Tasavertaisuus merkitsee myös sitä, että me toimintaa ohjaavat aikuiset huomioimme kaikkia ryhmän jäseniä. Valmentajalta saatu huomio, keskustelut henkilökohtaisista asioista, tavoitteista, opiskelusta ja tulevaisuuden suunnitelmista ovat tärkeitä jokaiselle nuorelle.

Urheilussa on kautta aikojen painotettu reilun pelin merkitystä. Olemmeko me aikuiset reiluja, jos estämme joidenkin osallistumisen? Voittaminen on tärkeää monelle seuralle ja monelle nuorelle. On kuitenkin syytä keskustella sekä vanhempien

että nuorten itsensä kanssa siitä, miten jokaisen osallistuminen sopivassa määrin voidaan huomioida kauden aikana. Millä perusteilla ja tavoilla peliaikaa ja osallistumispaikkoja jaetaan? Kuka niistä päättää ja milloin?

Nuorten kanssa käytävät pelisääntökeskustelut ovat hyviä yhteistoiminnan oppimisen hetkiä. On tärkeää, että he itse tulevat kuulluiksi ja pääsevät vaikuttamaan asioihinsa. Tasavertainen päätöksentekoon osallistuminen kiinteyttää ryhmää ja toimintaan vaikuttamisen mahdollisuus kasvattaa ottamaan vastuuta itsestä ja ryhmästä.

Elämä on yhteispeliä ja yhteispelin säännöt muokkaantuvat aikuiseksi kasvamisen aikana. Erilainen ihonväri, kieli, uskonto, pukeutuminen, kansalaisuus tai ulkoinen olemus eivät saa olla esteenä osallistumiselle. Toimintaa tulee järjestää myös vähemmän lahjakkaille ja taitotasoltaan vaatimattomammille harrastajille. Jokaiselle halukkaalle tulee tarjota mahdollisuus osallistua seuratoimintaan jollain tavalla ja tasolla. Kaukaloissa, kentillä, saleissa ja elämässä kaikki tarvitsevat toisiaan. Jokainen on yhtä tärkeä ja arvokas yksilö.

PALAUTTEEN ANTAMINEN

Nuoret tarvitsevat palautetta oppiakseen taitoja ja kehittyäkseen urheilijoina. Palaute on hyvin tärkeä minäkuvan kehittäjä. Jos kerromme nuorille pääasiassa positiivisista asioista, tuemme myönteisen minäkuvan ja hyvän itsetunnon kehittymistä. Jos keskitymme kertomaan siitä, mitä hän ei osaa, kehitämme kielteistä minäkuvaa ja latistamme itsetuntoa. Kaikkein tuhoisinta on nuoren ihmisen persoonallisuuteen kohdistuva negatiivinen palaute. Nuorten kehittyvä ja epävarma identiteetti ei kaipaa minkäänlaisia, edes leikillään sanottuja, ulkonäköön tai ominaisuuksiin kohdistuvia arvosteluja. Palautteen antamisen peruslähtökohtana tulisi olla viesti: Sinä olet ihan hyvä ihmisenä, vaikka tekemisissäsi saattaakin olla joskus korjaamisen varaa.

Käytöksestä saatava palaute on välttämätöntä, jotta elämän rajat ja realiteetit tulisivat tutuiksi. Käyttäytymisen suhteen nuorille joutuu joskus antamaan palautetta jäməkästikin, mutta onko urheilusuorituksessa oikeastaan olemassa montaakaan sellaista tilannetta, jossa nuorelle tarvitsee kertoa, että tuossa teit väärin? Tarvitseeko suorituksesta antaa lainkaan kielteistä palautetta? Voisimmeko päästä parempaan lopputulokseen kertomalla saman asian toivotun tekemisen kielellä? Onko hyödyllisempää sanoa ”laita tukijalkasi pallon viereen” kuin ”tukijalkasi oli väärässä paikassa”?

Palkitseminenkin on palautteen antamista. On hyvä pohtia yhdessä tukeeko palkitsemisjärjestelmä arvomaailmaanne ja yhdessä sovittujen tavoitteiden suuntaista toimintaa? Halutaanko nuoria palkita ihmisenä kasvusta, yrittämisestä ja omien rajojen ylittämisestä, vai vain kilpailusta toisia vastaan? Palkitaanko kauden aikana vain muutama parhaisiin tuloksiin ja suorituksiin

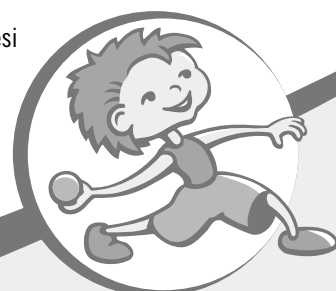
yltänyt nuori vai huomioidaanko mahdollisimman monta ja useammin kuin kerran vuodessa? Menestys kilpailuissa ja peleissä tuo palkintoja, mutta voisiko niiden lisäksi kauden aikana toistuvasti järjestää tilanteita, joissa esimerkiksi jokainen oman aiemman suorituksensa parantaja palkitaan? Tällöin myös sellaiset nuoret, jotka eivät kuulu parhaimpiin pelaajiin tai kilpailijoihin, voisivat saada kannustusta työstään.

Aikuisten kesken on hyvä puhua myös siitä, miten suhtaudutaan nuorten keskinäiseen sanailuun. Hyväksytäänkö haukkuminen ja piikittely vai puututaanko siihen? Annetaan nuorten itse hakea oma tapansa antaa palautetta toisilleen vai ohjataan sitä meidän aikuisten taholta?

Nuorten pelisääntökusteluissakin on syytä sopia palautteen antamisesta. Saako seurakaveria haukkua? Millaista palautetta tuomarille tai vastustajille annetaan? Millainen kielenkäyttö on sopivaa? Onko joukkueoverin suorituksen korjaaminen sallittua vai kuuluuko se vain valmentajalle? Eettisen ajattelun ja arvomaailman kehittymisen kannalta on hyvä, jos nuoret itse saavat joskus pohtia ja päättää ketä ja mistä palkitaan.

Palautteella on suuri merkitys viihtymisen ja harrastuksen jatkumisen kannalta. Ajattelepa itseäsi, kuinka valmis olet aikuisena menemään mukaan harrastukseen, jossa sinulle toistuvasti kerrotaan, mitä teet väärin tai mitä et osaa.

Jatkatko harrastamista ryhmässä, jossa saat jatkuvasti kuulla ulkoiseen olemukseesi tai osaamiseesi liittyviä negatiivisia viestejä?



TOIMINTATAVAT

YKSILÖKESKEISYYS JA YHTEISÖLLISYYS

Mikä on nuoren etu?

Voiko jonkun erottaa ryhmästä?

Milloin ryhmän tai joukkueen etu ohittaa yksilön edun?

Onko nuorilla osallistumisen oikeus vai läsnäolopakko?

Onko lopettaneella nuorella oikeus tulla takaisin ryhmään?

TAVOITTEET

Kuka asettaa tavoitteet?

Miksi tarvitsemme tavoitteita?

Mikä on jokaisen oma tavoite, entä ryhmän?

Mikä on tämän kauden tavoite?

Mitä on menestyminen?



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

YKSILÖKESKEISYYS JA YHTEISÖLLISYYS

Nuorten seuratoiminnan haasteellinen visio on, että jokainen nuori voisi harrastaa urheilua oman yksilöllisen mieltymyksensä, motivaationsa ja lahjakkuutensa mukaisesti siten, että kaikki halukkaat pääsevät osallistumaan.

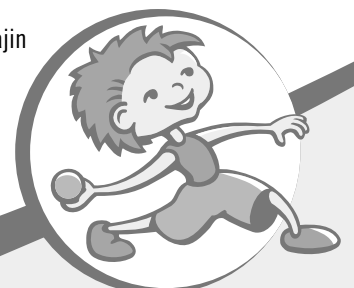
Urheiluseurassa yhdessä harrastaminen, ryhmässä toimiminen ja yhteisistä toimintatavoista sopiminen ovat erinomaista yhteisöllisyyden harjoittelua. Pelisääntökeskustelut ja ryhmässä harrastaminen kasvattavat nuoria toisistaan välittämiseen, muiden huomioimiseen, kompromissien tekoon ja yhteisvastuuseen.

Lajit ovat erilaisia, samoin kuin toiminnan tavoitteet ja resurssit eri seuroissa. Siksi käytännön toimintalinjoista sopiminen voi joskus olla pulmallista. Useimmiten harjoitusryhmiä ei voida jakaa eri ihmisten toivomusten mukaisesti ja ollaan tilanteessa, että samassa ryhmässä osa haluaa harjoitella viisi kertaa viikossa ja osa kaksi. Harjoittelun ja kilpailutoimintaan osallistumisen suhteesta sovittaessa on syytä huomioida nuorten kokemus oikeudenmukaisuudesta ja tasapuolisuudesta.

Nuoret ovat usein epävarmoja harrastamishalukkuutensa suhteen. Hetkellinen uupuminen tai suuttuminen saattaa johtaa tunteiden kuohahtamiseen ja lopettamispäätökseen. Tällaisesta päätöksestä voi seurata hyvinkin negatiivinen elämän kehityskulku. Onko silloin ovi harrastamiseen suljettu lopullisesti vai saako nuori tulla takaisin, kun mieli muuttuu, vaikka hän ei olisikaan niitä parhaita pelaajia? Onko joukkueen menestyminen tärkeämpää kuin yksilön etu? Keskustelussa olisi hyvä pohtia myös sitä, mikä on valmentajan tai seuran rooli silloin, kun joku on lopettamassa harrastustaan. Kuka keskustele nuoren kanssa?



Syrjäytymisuhka on suuri silloin, kun nuori joutuu lopettamaan vastentahtoisesti hänelle tärkeän harrastuksen. Hyvä harrastusporukka voi usein olla juuri se kantava voima, jonka varassa jaksaa sinnitellä vaikeiden murrosiän vuosien läpi kunnialla. Jos seura yllättäen lopettaa tietyn ikäisten harrastusryhmän tai erottaa yksittäisen nuoren ryhmästä, voivat seuraukset nuoren yksilön kannalta olla dramaattiset. On syytä sopia, miten seurassa toimitaan, jos toiminta jossain ikäryhmässä loppuu tai jos syntyy keskustelua jonkun nuoren ryhmästä erottamisesta. Pelisääntökeskusteluissa on oleellista, että aikuiset ja nuoret, yhdessä ja erikseen, sopivat keskenään toiminnan linjat harjoittelun, kilpailemisen, pelaamisen ja muun osallistumisen suhteen. Sen lisäksi meidän aikuisten on hyvä miettiä, kuinka meidän lajimme harjoittelu- ja kilpailutoiminta voivat palvella parhaalla mahdollisella tavalla jokaisen nuoren yksilöllistä oppimista ja kehittymistä. Kuinka henkilökohtaista kehitystä voi mitata? Voisimmeko kenties liittää tapahtumiimme taidon kehittämiseen tähtääviä osioita vaikkapa yhteistyössä jonkun toisen lajin kanssa? Voisiko jonkun kokonaan toisen lajin harjoitukset sisällyttää harjoitusohjelmaan?



TAVOITTEET

Ihmisen tarvitsee tavoitteita oppiakseen ohjaamaan ja arvioimaan omaa toimintaansa. Tavoitteita tarvitaan, jotta tiedämme minne ja millä tavalla haluamme mennä. ”Mikään tuuli ei ole suopea ilman päämäärää seilaavalle laivalle.”

Tavoitteista puhuminen on sitä, että yhdessä pysähdymme miettimään millaisella arvopohjalla me aikuiset valmennustyötämme nuorten parissa teemme. Onko päämäärämme ensisijaisesti kasvattaa nuoria itsenäisiksi, vastuullisiksi, itseään arvostaviksi, vastoinkäymisiäkin kestäviksi ja yhteistyökykyisiksi persooniksi, jotka aikuisina kykenevät elämään hyvää ja täysipainoista elämää? Vai onko hetkellinen menestys tärkeintä? Onko vain voittaminen menestystä? Miten me toivoisimme asioiden olevan? Ja mitä hyötyä siitä on nuorelle, sinulle, minulle, ohjaajille, valmentajille, seuralle...kun asiat ovat toivotulla tavalla? Tai mitä etua nuorelle yleensä on siitä, että hän urheilee?

Mikä on ryhmämme tavoite tapakasvatuksen suhteen? Millaista kieltä toivomme nuorten käyttävän? Haluammeko heidän oppivan kohteliaiksi: kiittämään ja aukaisemaan oven toiselle, luovuttamaan istumapaikan vanhukselle? Haluammeko heidän oppivan ottamaan muut huomioon ja kohtelemaan kunnioittavasti muita ihmisiä? Entä ympäristön huomioiminen, heitetäänkö roskat luontoon? Odotammeko valmentajan olevan esimerkkinä? Toteutuuko ryhmässämme ”mitä vaadit nuorelta, tee se itse”?

Kuka tavoitteet asettaa ja miten? Saneleeko valmentaja oman kunnianhimensa mukaiset tavoitteet ryhmälle vai onko hänen tehtävänsä auttaa nuoria saavuttamaan heidän itsensä asettamat tavoitteet? Saavatko myös vanhemmat sanoa mielipiteensä (kyseessä on heidän lapsensa) vai toteutetaanko seurassamme autoritaarista sanelupolitiikkaa seuran johdon taholta? Sitoutuvatko nuoret ja heidän vanhempansa tavoitteiden mukaiseen toimintaan, jos he eivät pääse mukaan tavoitteiden määrittämiseen?

Pelissäntökeskusteluissa kannattaa keskittyä puhumaan tavoitekieltä. Vetäjän on hyvä pyrkiä ohjaamaan keskustelua määrätietoisesti tulevaan tekemiseen ja ratkaisujen etsimiseen. Ongelmien syiden metsästäminen johtaa yleensä syyllisten etsimiseen ja syytelyyn. Jos keskustelu jähmettyy menneisiin ongelmiin, se saattaa johtaa riitelyyn ja toisten ihmisten haukkumiseen.

Nuorten kanssa käytävissä tavoitekeskusteluissa kannattaa painottaa yksilöllisiä tavoitteita silloin kun puhutaan taidon ja kunnon kehittymisestä. Ryhmän tavoitekeskusteluissa keskitytään usein tuloksellisiin tavoitteisiin. Niiden lisäksi nuoria on hyvä haastaa ajattelemaan toimintaa laajemmin. Mikä on heidän oma tavoitteensa ilmapiirin suhteen? Millaisen käyttäytymisen he ottavat tavoitteeksi? Tavoitellaanko kaudella muutakin kuin tiettyä sijoitusta kilpailussa tai sarjassa? Nuorten kanssa on syytä keskustella siitä, millaista työntekoa, panostusta ja valintaa erilaisten tavoitteiden saavuttaminen edellyttää.

TOIMINTATAVAT

ESIMERKIN VOIMA

- Vaikuttaako aikuisen malli nuoreen?
- Minkälainen valmentaja on hyvä esikuva?
- Minkälainen roolimalli sinä haluat olla?

HARJOITUKSET, KILPAILUT JA PELIT

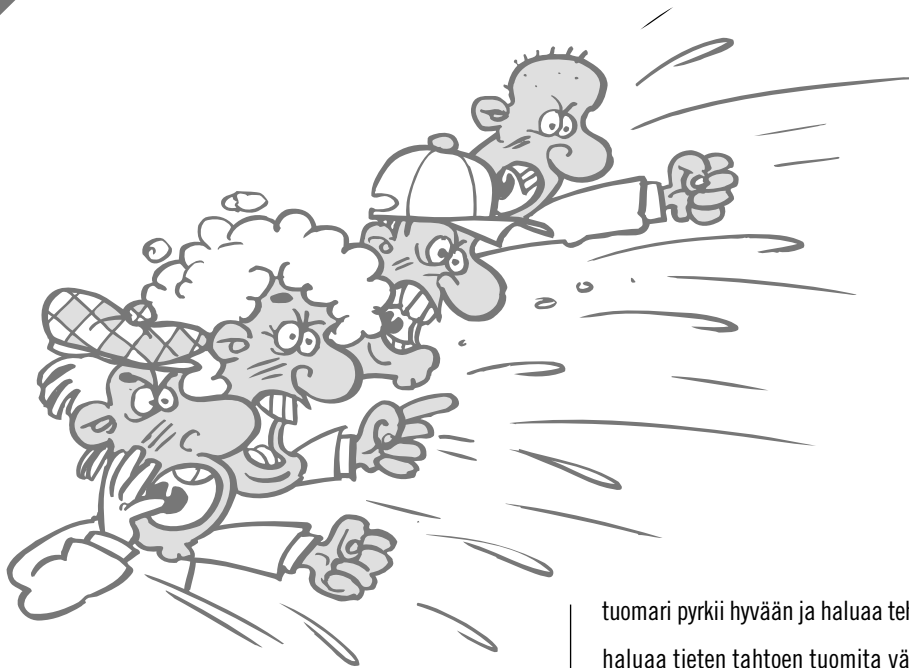
- Mikä on tärkeintä harjoituksissa, peleissä ja kilpailuissa?
- Missä, milloin, mihin aikaan ja miten usein tapahtumia järjestetään?
- Mihin kilpailuihin / turnauksiin / sarjoihin osallistutaan?
- Miten poissaoloista ilmoitetaan?
- Mitä toiminta saa maksaa?



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

ESIMERKIN VOIMA



Valmentajat, ohjaajat ja vanhemmat ovat esikuvia. Kohteliaan käyttäytymisen, toisten kunnioittamisen ja hyvän yhteishengen kasvattaminen lähtee meidän aikuisten näyttämästä mallista. Kun me aikuiset keskitymme positiiviseen ja jaamme puheissamme kannustusta, nuoret oppivat kannustamaan toisiaan. Oikeudenmukainen ja tasapuolinen kohtelu kehittää rehellisyyttä ja vastuullisuutta. Avoin ja rehellinen keskustelu kertaantuu nuorissa. Kun me aikuiset vältämme riitelyä ja puutumme nuorten keskinäiseen toistensa haukkumiseen, ohjaamme nuoria kohtelevaan toisiaan kunnioittavasti.

Jos aikuiset epäurheilijamaisesti nimittelevät tuomaria, halventavat vastustajia ja käyttävät siivotonta kieltä, nuoret tekevät yleensä samoin. Rähääjät kasvattavat rähääjiä. Jokainen urheilutoiminnassa mukana oleva tietää, että tuomarin haukkuminen ei ole reilua ja urheilullista käytöstä. Ja kuitenkin sitä kuulee kenttien laidoilla melko usein. Oletettavasti jokainen

tuomari pyrkii hyvään ja haluaa tehdä parhaansa. Tuskin kukaan haluaa tieteen tahtoen tuomita väärin tai olla epäoikeudenmukainen. Urheilun reilu peli tarkoittaa myös sitä, että me aikuiset omalla esimerkillämme elämme sitä todeksi.

Esimerkin voima on hyvin suuri myös silloin, kun kyseessä ovat päihteet. Tupakoivien vanhempien lapset alkavat tupakoida helpommin kuin tupakoimattomien. Nuuskaa käyttävä valmentaja vaikuttaa esimerkillään nuorten nuuskan käytön aloittamiseen. Sekin, onko lasi viiniä ruoan kanssa vaiko pullo koskenkorvaa perjantaisin ”normaalina” alkoholinkäyttöä, opitaan lähipiirissä. Urheilun idolien käyttäytyminen julkisuudessa vaikuttaa nuorten käyttäytymiseen.

Nuorten kanssa käytävissä keskusteluissa on hyvä nostaa esiin heidän käyttäytymisensä vaikutus nuorempiin lapsiin. Kuusitoistavuotiaan maajoukkuejuniorin esimerkki saattaa olla jopa merkittävämpi kuin aikuisen urheilijan tai valmentajan.

Voisivatko kaikki vanhemmat sitoutua olemaan urheilun kannalta hyviä esimerkkejä ja kannustavia tukijoukkoja?

HARJOITUKSET, KILPAILUT JA PELIT

Kun toiminnan ensisijainen lähtökohta on jokaisen osallistuvan nuoren yksilöllinen etu, ja kun tavoitteet on yhdessä määritelty, niin käytännön harjoittelusta ja kilpailutoiminnasta sopiminen on helpompaa. Harjoittelumäärät ja muu panostus ovat aina suhteessa tavoitteeseen.

Onko urheilu elämää vai elämä urheilua varten? Myös nuorten kohdalla on muistettava, että vain harvat heistä jatkavat uraansa kansainvälisellä tasolla tai saavat urheilemisesta itselleen ammatin. Koulunkäynti ja muu elämä tulisi suhteuttaa urheilullisiin tavoitteisiin. Urheilu ei saa viedä kaikkea aikaa, vaan tilaa on löydettävä myös muulle tekemiselle, koululle, kavereille, perheelle ja levolle. Jos joissakin yksittäisissä tapauksissa opiskelun painottamista siirretään myöhemmäksi, tulee se tehdä tietoisesti, tarkasti harkiten ja yhteisesti sopien.

Ajankäytön lisäksi toinen kaikkia koskeva sopimisen kohde on poissaoloista ilmoittaminen. Sekä nuorten että heidän vanhempiansa kanssa on syytä keskustella ja sopia pelisäännöt sille, kuka ilmoittaa ja kenelle, jos joku ei pääse harjoituksiin, kilpailuihin, peleihin tai muihin tapahtumiin. Samoin on hyvä

sopia siitä, milloin on hyväksyttävää olla poissa tapahtumista. Varsinkin niissä lajeissa, joissa yhden poissaolo vaikuttaa koko muun ryhmän harjoitteluun, on hyvä olla selkeät osallistumista koskevat pelisäännöt.

Kolmas käytännön toimintaan vaikuttava sopimisen kohde on harrastustoiminnan rahoittaminen. Raha-asioista on syytä keskustella sekä nuorten itsensä että heidän vanhempien kanssa. Paljonko harrastus saa maksaa? Kuka maksaa ja mitä? Onko kaikkien, myös nuorten, osallistuttava talkoisiin ja muihin varojenkeräyshankkeisiin?

Nuorten kanssa käytävissä keskusteluissa on syytä kuunnella tarkkaan heidän mielipiteitään ja säädellä harjoitusmääriä sekä toimintaa nuorten ajatusten mukaan. Yli 30 % liikuntaa ja urheilua harrastavista nuorista lopettaa harrastuksensa murrosiässä. Yksi syy lopettamiseen on se, että junioreilta vaaditaan liian paljon liian nuorina. Aikaa ei riitä muuhun ja kilpailun ylikorostuminen luo stressiä. Pilke silmäkulmasta katoaa jos kilpailuista ja peleistä haetaan vain pisteitä ja mitaleja. Motivaatio kärsii, kun harrastaminen ei ole enää kivaa.



TERVE ELÄMÄ

HYGIENIA JA SEKSUAALISUUS

Täytyykö kaikkien aina käydä suihkussa?

Ketkä ovat pukukopissa?

Saako valmentaja halata?

Mikä on seksuaalista häirintää?

RIITTÄVÄ LEPO

Paljonko nuori tarvitsee unta?

Mitkä ovat sopivia harjoitusaikoja?

Onko nukkumaanmenoajalla merkitystä?

RAVINTO

Millaista on nuoren urheilijan

terveellinen ravinto?

Tarvitaanko lisäravinteita

ja vitamiineja?

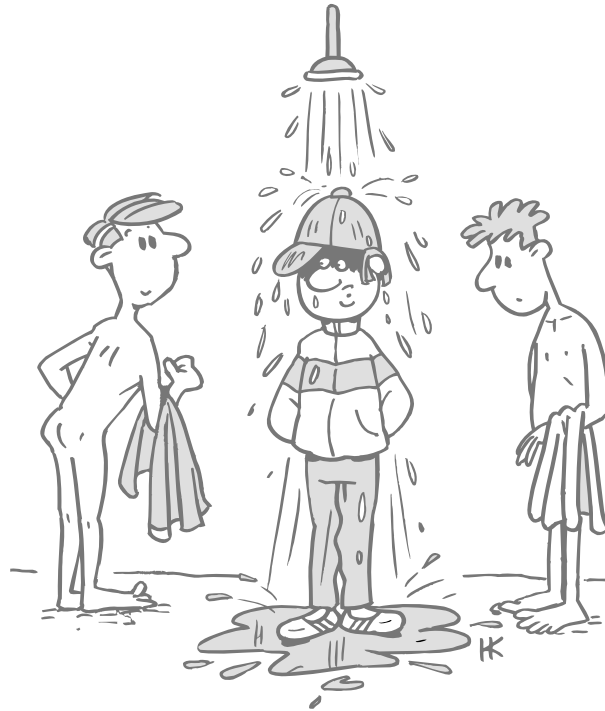
Mitä kilpailupäivinä syödään?



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

HYGIENIA JA SEKSUAALISUUS



Kasvava nuori on usein hämillään oman kehittyvän seksuaalisuutensa kanssa. Ulkoihin kehon muutoksiin liittyy yleensä ujoutta ja häpeää. Tässä vaiheessa kannattaa luopua ehdottomista peseytymisvaatimuksista ja siirtää valintoja ja vastuuta hygieniasta nuorille itselleen. Alastomuus ryhmässä voi olla nuorelle tietyssä kehitysvaiheessa vaikea asia ja sen suhteen ei kannata tehdä karpäsestä härkästä. Joku ujo nuori saattaa jopa lopettaa harrastamisen, jos hänet pakotetaan suihkuun yhtä aikaa muiden kanssa, tai käydä vain niissä harjoituksissa, joissa ei tarvitse mennä suihkuun. Yhteisessä keskustelussa on hyvä sopia pelisäännöt sille, miten henkilökohtaisesta hygieniasta huolehditaan.

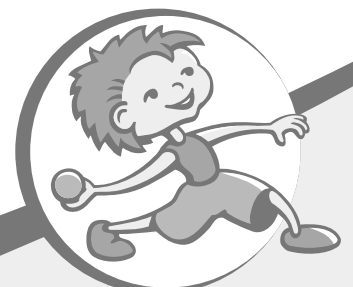
On myös syytä sopia pelisäännöt pukukopissa liikkumisen ja oleilun suhteen varsinkin silloin, kun valmentaja ja nuoret urheilijat ovat eri sukupuolta. Samoin vanhempien liikkumisesta pukukopissa on sovittava. Onko hyväksyttävää, että isät tulevat nuorten tyttöjen pukukoppiin? Entä äidit poikien?

Nuorten kehittyvää seksuaalisuutta ja siihen liittyviä rajoja on kunnioitettava.

Kannattaa myös yhdessä harkita ja keskustella siitä, mikä on koskettamiseen liittyvää sopivaa käyttäytymistä nuorten kanssa. Saako miesvalmentaja halata murrosikäisiä tyttöjä? Entä naispuolinen joukkueenjohtaja poikia? Miten suhtaudutaan takamuksille taputteluun?

Entä seksuaalissävyytteisiin kommentteihin, vitseihin, vihjailuihin tai nimittelyyn?

Seksuaalisuuteen liittyvän käyttäytymisen ja kielenkäytön suhteen vastuu rajoista ja niiden noudattamisesta on aina aikuisilla. Urheiluseuroille maksutonta Lupa välittää – lupa puuttua, sukupuolinen ja seksuaalinen häirintä liikunnassa ja urheilussa –julkaisua voi tulostaa osoitteesta www.sl.u.fi/tasa-arvo.materiaali.

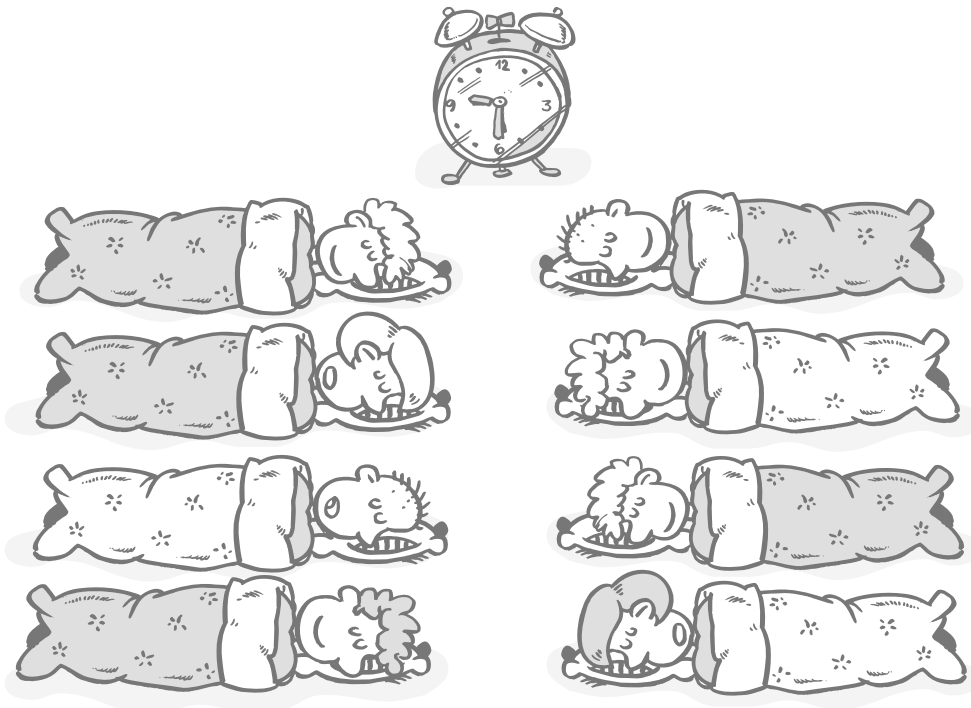


RIITTÄVÄ LEPO

Nuoret tarvitsevat unta siinä missä lapset ja aikuisetkin. Urheilevan ja kasvavan nuoren olisi hyvä nukkua 9-10 tuntia yössä, mikä merkitsee sitä, että harjoitusten tulee loppua hyvissä ajoin ennen yötä. Monien lajien harjoituksissa ns. yövuorot ovat melko yleisiä, joten on hyvä miettiä ja sopia yhdessä asioiden tärkeysjärjestys. Luovutaanko yhdestä harjoituskerrasta, jos se verottaa yöunta tai vaatii heräämistä ennen auringonnousua viikonloppuna? Onko tietty määrä harjoituksia viikossa tärkeämpää kuin nuoren jaksaminen?

Usein nuorten yöunta verottavat myös koulutehtävät, TV, tietokone ja videopelit. Nukkumaanmeno ajoissa voi olla helpompaa, jos siitä sovitaan yhdessä ja asiasta puhutaan sekä kotona että harjoitusryhmässä tai joukkueessa.

Joukkueurheilussa on hyvä korostaa, että jokaisen nukkuminen ja syöminen vaikuttavat koko joukkueen menestymiseen. Jokainen nuori on vastuussa valinnoistaan koko joukkueelle. Univelkainen maalivahti tai ilman aamiaista pelaamaan lähtenyt pelaaja saattavat heikentää joukkueen suoritusta.

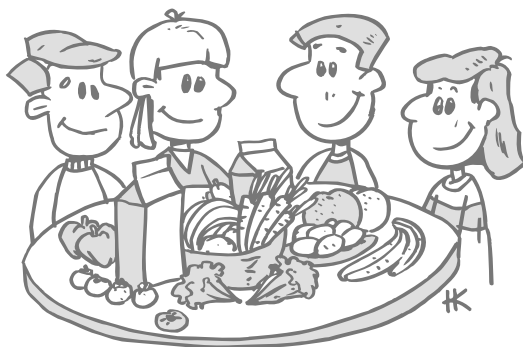


RAVINTO

Nuorten ohjaaminen terveisiin ruokailutottumuksiin ja urheilijan ruokavalioon on nykyisenä pizza- ja hampurilaisketjujen aikakautena haastava juttu. Syömisenkkin suhteen yhteisten pelisääntöjen sopimisella saatetaan päästä parempaan lopputulokseen. Kun sama viesti tulee sekä kotoa että valmentajilta, niin kenties pizzerian ja karkkikaupan ohittaminen käy helpommin.

Leireillä ja kilpailumatkoilla valmentajilla on hyvä vaikutusmahdollisuus terveellisten ravintotottumusten opettelussa. Jos aamupuurot, salaattit, kasvikset ja kunnon kotiruoka tilataan yhteisesti kaikille, niistä tulee luontevasti urheilulliseen elämäntapaan kuuluvia asioita.

Nestetasapainosta huolehtimiseen joutuvat valmentajat puuttamaan usein vielä aikuistenkin urheilijoiden kanssa. Riittävä ja oikea-aikaista juomista tulee painottaa kaikissa ikäryhmissä. Olisi ehkä syytä miettiä myös yhteinen linja ns. energia- ja urheilujuomien suhteen. Ovatko ne tarpeellisia? Vitamiinit, lisäravinteet ja luontaistuotteet ovat lääkkeitä muistuttavia elintarvikkeita, joita urheilijat melko yleisesti käyttävät. Nuorten kohdalla ravintolisien käyttö on kuitenkin kyseenalaista. Monipuolisesta ruoasta saa riittävästi vitamiineja. Erityisvalmisteiden vaikutuksista ei yleensä ole puolueetonta



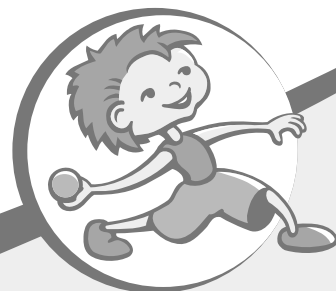
tieteellistä näyttöä ja ne saattavat sisältää urheilussa kiellettyjä aineita. Opetammeko nuoria hakemaan hyvää suoritusta ja elinvoimaa eri aineita purkista popsien vai luonnonmukaisemmillä menetelmillä? Mikä on järkevää dopingin vastaista kasvatustyötä nuorten kohdalla?

Tietoa eri kielletyistä ja sallituista lääkeaineista löytyy osoitteesta www.antidoping.fi.

Nuorten kanssa käytävissä keskusteluissa on syytä toistuvasti painottaa tavallisen terveellisen ruoan syömisestä. Mikä on terveellisen välipalan merkitys varsinkin silloin kun harjoituksiin tullaan suoraan koulusta? Sujuvatko treenit tehokkaammin munkin vai ruisleivän voimalla?

Nuorten pelisääntökeskusteluissa kannattaa puhua myös lisäravinteista, vitamiineista ja lääkkeiden käytöstä.

Joillakin ihmisillä syöminen ja juominen vaikuttavat voimakkaasti mielialaan. Oikein ajoitetut, sopivat ja terveelliset ruokailut ja juomiset ehkäisevät monta turhaa väsymyksen tai kiukun hetkeä. Kotien ja urheiluseuran yhteistyöllä voidaan pienin ravitsemukseen liittyvin valinnoin luoda huomattavasti paremmat mahdollisuudet mukavaan ja menestyksekkääseen yhdessä harrastamiseen



TERVE ELÄMÄ

TUPAKKA JA MUUT PÄIHTEET

Kuuluvatko tupakka, nuuska ja alkoholi nuorten urheiluun?

Kuka saa polttaa ja missä?

Saako seuran tilaisuuksissa olla päihtyneenä?

Voidaanko seuran tilaisuuksissa tarjota alkoholia?

**Voiko urheiluseuran toiminta olla ristiriidassa
lainsäädännön kanssa?**



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

TUPAKKA JA MUUT PÄIHTEET

Keskustelu suhtautumisesta tupakkaan ja alkoholiin saattaa nostaa voimakkaita tunteita. Siksi on hyvä korostaa, että sovitte pelisäännöistä päihteiden osalta silloin, kun toimitte urheiluseuran järjestämissä tilaisuuksissa yhdessä lasten ja nuorten kanssa. On kokonaan eri asia, mitä kukin aikuinen tekee kotonaan ja omalla vapaa-ajallaan.

Kulttuurissamme humalahakuinen juominen on hyvin yleistä, myös alaikäisillä. Nuoret ovat oppineet päihteiden olevan osa ”normaalia” sosiaalista kanssakäymistä. Päihteiden käytön aloitus-ikä ja raittiiden nuorten osuudet ovat laskusuunnassa. Kuitenkin useat tutkimustulokset osoittavat, että esimerkiksi alkoholin käytön aloitusiällä on hyvin suuri merkitys aikuisiän päihdeongelmien kehittämisessä. Mitä nuorempa alkoholin käytön aloittaa, ja mitä useammin ja enemmän kerralla juo, sitä todennäköisemmin on vaikeuksissa päihteiden kanssa myöhemmällä iällä. Jokaisella ehkäistyllä alkoholin käyttökerralla alle 18-vuotiaana on merkitystä.

Seuran, harjoitusryhmän tai joukkueen vallitsevalla kulttuurilla on suuri merkitys tupakan, nuuskan ja alkoholin käytön aloittamisen suhteen. Jos kulttuuri on päihdemyönteinen, kaveripaine lisää tai aikaistaa yksittäisen nuoren päihteiden käytön aloittamista. Nekin ”kiltimmät” nuoret, jotka eivät välttämättä muuten kokeilisi ensimmäistä humalaansa vielä, saattavat mennä porukan mukaan kun kaikki muutkin kerran juovat. Jos taas kulttuuri kehitty sellaiseksi, etteivät päihteet kuulu urheilulliseen elämäntapaan, kaveripaine tukee päihteettömyyttä.

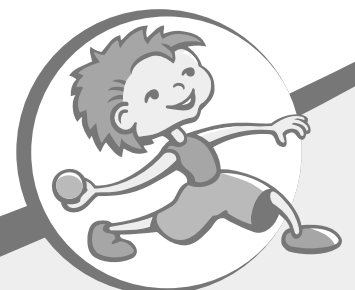
Suomen lainsäädännön mukaan alkoholin myynti ja anniskelu on kielletty alle 18-vuotiaille. Kiellettyä on myös tupakan ja nuuskan myynti alaikäisille. Voiko urheiluseuran toiminta olla sellaista, että se rikkoo voimassaolevia lakeja? Tarjotaanko

16-vuotiaiden pelikauden päättäjäsissä alkoholipitoisia juomia? Skoolaavatko nuoret shampanjalla? Opettaako valmentaja junioreille ”eurooppalaisia juomatapoja”? Välittääkö joukkueen huoltaja nuuskaa koko porukalle?

Meidän aikuisten asenteilla ja esimerkeillä on hyvin suuri merkitys päihdemyönteisen tai –kielteisen kulttuuri syntymisessä. Tupakan, nuuskan, huumeiden ja alkoholin käytön suhteen me aikuiset olemme malli. Tupakoimmeko itse urheilutalon rappusilla tai jäähallin ovella? Heilummeko humalassa kenttien laidoilla? Pystytämmekö olutteltan junioriturnaukseen tai hankimmeko panimon juniorijoukkueen sponsoriksi? Menemmekö mukaan naureskeluun, kun nuoret kertovat viikonlopun toilailuistaan vai sanommeko juomisen olevan urheilijalle sopimatonta. Vähättelemmekö krapulassa treenaamista vai lähetämmekö juhlista toipujan harjoituksista kotiin.

Nuorten kanssa käytävissä pelisääntökeskusteluissa kannattaa vedota urheilulliseen elämäntapaan ja painottaa alkoholin ja nuuskan vaikutusta urheilusuorituksiin. Nuorista saattaa tuntua ristiriitaiselta se, että heiltä vaaditaan sellaista, mitä aikuiset eivät itse noudata. Heidän kanssaan on hyvä keskustella aikuisten ja nuorten erilaisista oikeuksista ja velvollisuuksista. Ja että päihteiden käytön fysiologiset vaikutukset nuorten kehittyvässä kehossa ovat paljon tuhoisimmat kuin aikuisilla. Faktatietoa päihteiden vaikutuksesta urheilusuoritukseen löytyy osoitteesta www.paihteetonpelikentta.net.

Voisiko alle 18-vuotiaiden urheilijoiden harrastusympäristö olla kokonaan päihteistä vapaa?



Aulangon Ahmojen B-juniorien vanhemmille

Tässä **kutsumalli**, jota voit soveltaa omaan käyttöösi,
kun haluat kutsua nuorten vanhemmat mukaan Pelisääntökeskusteluihin.
Voit luonnollisesti suunnitella myös ihan oman kutsukirjeen.

Tule vaikuttamaan Aulangon Ahmojen B-poikien jääkiekkoharjoitusten ja otteluiden pelin henkeen sekä keskustelemaan nuorten elämänvaiheeseen liittyvistä teemoista!

Saavatko meillä kaikki pelata yhtä paljon? Onko toiminta nuoresi mielestä innostavaa ja hauskaa? Miten sinä vanhempana voit kannustaa hänen jääkiekkoharrastuksessa? Voimmeko me kaikki vanhemmat ja ohjaajat yhdessä sopia omista Pelisäännöistämme nuortemme parhaaksi?

Tule mukaan keskustelemaan ja sopimaan joukkueemme Pelisäännöistä. Olemme mukana valtakunnallisessa Nuoren Suomen käynnistämässä Operaatio Pelisäännöt -kampanjassa. Operaation tavoitteena on synnyttää keskustelua seuroissa ohjaajien ja nuorten vanhempien kanssa nuorten urheilun Pelisäännöistä. Tule nyt mukaan pohtimaan meidän ryhmämme toiminnan sisältöä ja vaikuttamaan siihen, minkälaisessa ilmapiirissä nuoresi harrastaa jääkiekkoa.

Keskustelutilaisuus järjestetään

**Tiistaina 12.10.2003 klo 18.00-20.30 Aulangon Urheilutalolla
Kahvitarjoilu!**

Tervetuloa!

| | |
|----------------------------|----------------------|
| Teppo Tuunanen | Seppo Soikkeli |
| Aulangon Ahmat | Aulangon Ahmat |
| B-poikien joukkueenjohtaja | B-poikien valmentaja |

HUOM! Tässä tilaisuudessa ei ole tarkoitus jakaa töitä eikä pohtia, miten voisimme kerätä rahaa lasten harrastukseen.



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

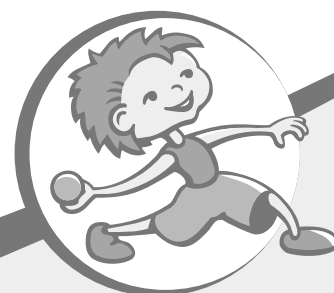
TOIMINTAOHJEET

Miten toimit ennen Pelisääntökeskusteluja?

- 1 Sovi kuka toimii Pelisääntökeskustelun vetäjänä. Keskustelun vetäjänä voi toimia esim. ryhmän ohjaaja / valmentaja, joukkueenjohtaja, joku nuorten vanhemmista, seurasi nuorisopäällikkö tai joku muu sopiva henkilö.
- 2 Mikäli keskustelun vetäjä haluaa "Pelin Henki" -vinkkivihon lisäksi lisäkoulutusta keskustelun vetämiseksi, niin ota yhteys oman alueesi SLU:n aluetoimistoon ja kysy koulutusta Pelisääntökeskustelujen vetämiseen.
- 3 Varaa paikka keskustelulle ja lähetä vanhemmille kutsut tilaisuudesta. Ohessa kutsumalli, jota voit halutessasi hyödyntää tehdessäsi omaa kutsua vanhemmille.
- 4 Voit lähettää vanhemmille myös ennakkokyselyn, joka voi toimia pohjana pelisääntökeskusteluille. Ennakkokyselyn voit tulostaa suoraan Nuoren Suomen nettisivuilta www.nuorisuomi.fi, klikkaa urheiluseuratoiminta, Operaatio Pelisäännöt ja etsi sieltä vanhempien kysely.
- 5 Ohjaajan kannattaa käydä nuorten kanssa oma Pelisääntökeskustelu, jossa ohjaaja ja nuoret sopivat omat Pelisäännöt ryhmälle ja täyttävät oman Pelisääntötaulun. Ohjaaja voi tuoda nuorten Pelisääntötaulun mukana vanhempien kanssa käytävään keskustelutilaisuuteen ja kertoa heille, mitä lapset ovat sopineet.

Mitä kannattaa muistaa Pelisääntökeskustelujen jälkeen

- 1 Palauta keskustelutilaisuudessa täyttämäne sopimuspaperin kopio-osa Nuoreen Suomeen tai mikäli lajiliittosi on antanut toisenlaiset ohjeet, niin noudata niitä. Nuoren Suomen osoite on: Radiokatu 20, 00240 Helsinki. Fax: (09) 3481 2007.
 - 2 Lähetä myös yhteyshenkilön tiedot Nuori Suomeen. Ryhmän yhteyshenkilö tulee saamaan Nuorelta Suomelta jatkossa postia, jossa kerrotaan lasten ja nuorten liikuntaa liittyvistä asioista. Lisäksi Nuori Suomi välittää tiedon pelisäännöt tehneistä ryhmistä lajiliitoille.
 - 3 Seuraa kauden aikana, että yhdessä sopimianne Pelisääntöjä noudatetaan.
 - 4 Uusikaa keskustelutilaisuus aina uuden kauden alkaessa tai tarvittaessa aiemminkin.
- Lisätietoja Operaatio Pelisäännöistä saat Nuoresta Suomesta puh. (09) 3481 2000, omasta lajiliitostasi tai liikunnan aluejärjestöstä.



LÄHTEITÄ JA OHEISKIRJALLISUUTTA

Ahola, Tapani - Furman, Ben: Reteaming.
Lyhytterapia-instituutti Oy, Helsinki 1997.

Dunderfelt, Tony: Elämänkaaripsykologia. WSOY, Porvoo 1998.

Frantsi, Päivi – Närhi, Ani: Psyykkisen valmennuksen perusteet.
Nuori Suomi, Helsinki 1994

Goleman, Daniel: Tunneäly. Otava, Keuruu 1997.

Honkonen, Risto – Suoranta, Juha (toim.):
Höntsyä vai tehovalmennusta? TAJU, Tampere 1999.

Järvinen, Henry: Eettisyys kehittyä lapsen ja nuoren oman
ajattelun kautta, professori Lauri Laakson haastattelu Liikkuva
lapsi –lehdessä 2/2001.

Kiijärvi, Marja - Nykänen, Hannele (toim.):
Päihteet Puheeksi nuorten urheiluharrastuksessa.
Päihteetön Pelikenttä –projekti, 2002.

Keltikangas- Järvinen, Liisa: Hyvä itsetunto. WSOY, Juva 1998.

Kuusisto, Ritva – Nykänen, Hannele: Päihteetön Pelikenttä.
Myllyhoitoyhdistys ry ja Raittiuden Ystävät ry, 2000.

Lämsä, Jari – Mäenpää, Pasi: Kuinka moni lopettaa. Nuori
Suomi, Helsinki 2002.

Nykänen, Hannele: Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Nuori
Suomi, Lappeenranta 1996.

Puhtaasti eteenpäin opas. Suomen Antidopingtoimikunta ADT
ry, Helsinki 2003.

Pulkkinen, Lea – Pitkänen, Tuuli: Nuorten alkoholinkäyttö
aikuisiän alkoholiongelmien ennustajana. Tiimi –lehti 5/2002.

Rimpelä, Matti: Koululainen tarvitsee keskimäärin noin 9 tunnin
yöunet. Kouluterveys & Neuvola –lehti 4/2002.

Ringom, Björn: Ajattele positiivisesti. Atena, Jyväskylä 1993.

Tahkokallio, Keijo: Myönteinen ajattelu lasten kasvatuksessa.
WSOY, Juva 1998.

Tiihonen, Arto - Koivisto, Nelli: Lupa välittää – lupa puuttua,
sukupuolinen ja seksuaalinen häirintä liikunnassa ja urheilussa.
SLU-julkaisusarja 8/02, Helsinki 2002.

Uusikylä, Kari: Isät meidän, luovaksi lahjakkuudeksi kasvaminen.
WSOY, Juva 1996.

www.nuorisuomi.fi

www.slu.fi

www.antidoping.fi

www.paihteetonpelikentta.net



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

Tietoa, etuja ja vinkkejä

Lasten ja nuorten liikuttaja
liity Nuori Suomi -klubiin!

TIETOA JA VINKKEJÄ

Klubilaisille postitettava
4 kertaa vuodessa ilmestyvä
Liikkuva Lapsi -lehti tarjoaa
monipuolista tietoa lasten
ja nuorten liikunnasta,
koulutuksesta ja tapahtumista.
Joka numerossa myös uudet
liikuntavinkit.



ETUJA

Nuori Suomi -klubikortilla saat merkittäviä klubin
yhteistyökumppaneiden tarjoamia etuja.

Nuori Suomi -klubin jäsenmaksu vuodelle 2003 on 19 €. Jäsenyys on henkilökohtainen ja klubikortin edut ovat voimassa 1.1. - 31.12. 2003. Jäsenyys on jatkuva. Jäsenyyden voi irtisanoa kirjallisesti, sähköpostilla, faxilla tai kirjeitse, jolloin seuraavan vuoden jäsenmaksua ei enää peritä.

Nuori Suomi
-klubin
palvelunumero on:
040 771 1177



www.nuorisuomi.fi

ILMOITTAUDU MUKAAN NETIN KAUTTA www.nuorisuomi.fi
TAI POSTITA OHEINEN LOMAKE NIIN OLET MUKANA LASTEN LIIKKUMISEN KLUBISSA.

KLUBILAISEN EDUT

- Liikkuva Lapsi -lehti
1 - 4 numeroa
- Lehden klubisivun tarjoukset
- Nettitarjoukset
- VR:n 20% alennus
normaalihintaisesta aikuisten
junalipusta, alennus ei koske
matkoja lähiliikenteen junissa
- Oikeus Club Siljan jäsenyyteen
- Cumuluksesta huonealennus
9 € (1 huone / kortti)

Haluan liittyä Nuori Suomi -klubiin

Vuoden 2003 jäsenmaksu on 19 €, joka sisältää Liikkuva Lapsi -lehden
(1 - 4 numeroa) ja Nuori Suomi -klubikortin yritysetuineen.

Toimin lasten parissa

- päivähoitossa urheiluseurassa iltapäiväkerhossa
 koulussa seura / järjestö _____
 kotona taji _____
 muualla, missä: _____

Nimi _____

Syntymäaika _____

Sähköpostiosoite _____

Lähiosoite _____

Postinumero/ -toimipaikka _____

Puhelin _____

Osoitetietojani ei saa luovuttaa suoramarkkinointitarkoituksiin

Alekirjoitus _____

Fax. (09) 3481 2007, klubi@ns.su.fi

LEIKKAA IRTI

Nuori Suomi
maksaa
postimaksun

NUORI SUOMI RY

VASTAUSLÄHETYS
Sopimus 00240 - 200

00003 HELSINKI

ALUEJÄRJESTÖJEN YHTEYSTIEDOT

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry,

EKLU

p. (05) 476 1333

<http://www.eklu.fi>

Etelä-Savon Liikunta ry

p. (015) 228 750

<http://www.esliikunta.fi>

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry,

ESLU

p. (09) 6132 000

www.slu.fi/eslu

Hämeen Liikunta ja urheilu ry, HLU

p. (03) 3126 1300

<http://www.hlu.fi>

Kainuun Liikunta ry, KL

p. (08) 632 590

<http://www.kainuunliikunta.fi>

Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, KePLi

p. (06) 832 1300

<http://www.kepli.kpnet.com>

Keski-Suomen Liikunta, KesLi

p. (014) 339 2100

<http://www.keski-suomenliikunta.fi>

Kymenlaakson Liikunta, KymLi

p. (05) 375 1203

<http://www.kymli.net>

Lapin Liikunta LapLi

Rovaniemen toimisto

p. (016) 314 085

<http://www.lapinliikunta.fi>

Kemin toimisto

t. (016) 221 427

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu, LiikU

Turun toimisto

p. (02) 515 1900

<http://www.slu.fi/liiku>

Porin toimisto

p. (02) 529 6600

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, PLU

p. (06) 420 3000

<http://www.rauhala.fi/plu>

Pohjois-Karjalan Liikunta ry, Pokali

p. (013) 267 5095

<http://www.pokali.jns.fi>

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry, PoPLi

p. (08) 311 2472

<http://www.odl.fi/popli>

Pohjois-Savon Liikunta ry, PSL

p. (017) 261 4457

<http://www.raketti.net/psliikunta>

Päijät-Hämeen Liikunta ja

Urheilu ry, P-HLU

p. (03) 816 815

<http://www.phlu.fi>

Nuori Suomi ry

Radiokatu 20

00240 Helsinki

puh. (09) 348 121

fax (09) 3481 2007

www.nuorisuomi.fi

**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.