



"Hyvä tsemppi" kuvaa Seppojen jääkiekkoa, jossa jokainen pelaaja kohdataan yksilönä, kannustetaan kehittymään ja häntä tuetaan omien tavoitteiden saavuttamisessa. Sen lisäksi toiminnassamme vallitsee positiivinen, turvallinen ja yhteisöllinen ilmapiiri.

Hyvä tsemppi -keskustelut ovat pelaajan kehittymiskeskusteluja tukeva materiaali, joka sisältää lajitaitojen kehittymisen lisäksi myös terveelliset elämäntavat ja urheilijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin.

Hyvä tsemppi -keskustelujen tavoitteet

- Keskustelujen avulla pelaaja oppii pohtimaan omaa kehitystään, vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan. Tämä tukee motivaatiota ja auttaa asettamaan yksilöllisiä tavoitteita.
- Urheilijan suorituskky ja jaksaminen eivät riipu pelkästään harjoittelusta, vaan myös ravinnosta, unesta ja palautumisesta. Keskustelut auttavat pelaajaa ymmärtämään näiden asioiden vaikutuksen omaan hyvinvointiin ja suoritukseen.
- Lapsen ja nuoren elämässä urheilu on vain yksi osa-alue. Keskustelut auttavat hahmottamaan, miten urheilu, koulu, perhe ja vapaa-aika ovat tasapainossa.
- Hyvin toteutettu keskustelu luo luottamusta ja avoimuutta. Pelaaja kokee tulevansa kuulluksi, mikä lisää sitoutumista ja hyvinvointia.
- Kun pelaajaa tuetaan kokonaisvaltaisesti, hänellä on paremmat edellytykset kehittyä urheilijana ja ihmisenä sekä pysyä mukana liikunnassa ja urheilussa pitkällä aikavälillä.

Materiaalin käyttöohje

Materiaali sisältää kysymyksiä, joiden avulla valmentaja voi tukea pelaajan yksilöllistä kehittymistä keskustelujen kautta. Kysymykset on jaoteltu kahteen osioon, jotta sisältö vastaa paremmin eri ikäryhmien kehitysvaiheita: Leijonaliiga U9-U10-ikäluokat ja U11-ikäluokasta eteenpäin.

Keskusteluihin osallistuu pelaajan lisäksi ainakin vastuvalmentaja ja joukkueenjohtaja, mahdollisuuksien mukaan myös pelaajan huoltaja. Pienempien keskusteluihin on hyvä varata aikaa noin 15 minuuttia ja isompien pelaajien keskusteluihin 15–30 minuuttia.



Hyvä tsemppi -keskustelun sisältö
(Leijonaliiga)

U8-U10 -ikäluokat

Tässä on ehdotus Hyvä tsemppi -keskustelun kysymyksiksi, jotka sopivat U8-U10 ikäluokan harrastajille. Mukana on pääkysymykset ja tarkentavia jatkokysymyksiä, joita valmentaja voi käyttää keskustelun syventämiseen.

Kysymyksen on jaettu neljän pääotsikon alle, jotka ovat

- A. Hyvinvointi ja motivaatio
(uni ja lepo, ravinto, motivaatio, jaksaminen)
- B. Harjoittelu ja pelit
(taitojen kehittyminen, harjoitusten mielekkyys, pelien kokemukset, palautuminen)
- C. Vuorovaikutus ja ryhmässä toimiminen
(kaverisuhteet, kiusaaminen ja turvallisuus, yhteishenki ja tuki)
- D. Harrastajan vanhemman näkemykset
(arjen tasapaino, viihtyminen, hyvinvointi, vanhemman tuki)

Kysymykset (Leijonaliiga)

Hyvinvointi & motivaatio

Mitä kuuluu?

Onko koulussa mennyt hyvin?
Onko riittävästi aikaa levätä ja leikkiä?

Harrastatko jääkiekon lisäksi jotain muuta?

Tykkäätkö liikkuu koulussa ja vapaa-ajalla?

Mikä jääkiekossa on mukavinta?

Tykkäätkö enemmän peleistä vai harjoituksista?
Onko harjoituksista jäänyt joku tietty asia mieleen?

Onko jokin asia jääkiekossa tuntunut vaikealta tai kurjalta?

Onko joku harjoitus ollut liian vaikea?
Onko joskus tuntunut, ettet jaksata tai ettei sinua huvita tulla harjoituksiin tai lähteä peleihin?

Oletko oppinut viime aikoina jotain uutta jääkiekossa?

Onko jokin taito, jonka opit ja josta olet ylpeä?

Mitä haluaisit oppia lisää?

Onko joku asia, jota haluaisit harjoitella enemmän?

Oletko tykännyt käydä harjoitteluissa ja peleissä?

Tuleeko harjoituksiin iloisella mielellä?

Mikä harjoituksissa ja peleissä on mukavinta?

Antavatko valmentajat selkeitä ohjeita?
Mikä peli on jäänyt mieleesi? Miksi?

Onko joku harjoituksissa liian vaikeaa?

Onko jotkut tietyt harjoitukset liian haastavia?

Harjoittelu ja pelit

Vuorovaikutus ja ryhmässä toimiminen

Onko sinulla kavereita joukkueessa?

Onko joukkueessa hyvä meininki? Oletko saanut jääkiekon kautta uusia kavereita?

Onko sinua kiusattu joukkueessa tai oletko nähnyt kiusaamista?

Jos kiusaamista kokenut tai nähnyt, tilannekohtaisesti voi kysyä avaavia kysymyksiä

Koetko, että joukkueessa on hyvä ja turvallinen ilmapiiri?

Otetaanko kaikki mukaan? Pystytkö olemaan oma itsesi joukkueessa?

Onko jotain, mitä haluaisit vielä sanoa?

Millä mielellä lapsi harrastukseen lähtee?

Lähteekö harjoituksiin ja peleihin mielellään?
Tuleeko hyvällä mielellä harrastuksista tai peleistä kotiin?

Onko jääkiekon ja muun arjen välillä mielestänne hyvä tasapaino?

Onko harjoituksia sopiva määrä?
Onko lapsi väsynyt harjoitusten jälkeen?

Viihtyykö lapsi joukkueessa?

Onko lapsella kavereita? Onko hän kokenut kiusaamista tai puhunut kiusaamistilanteista?

Onko jotain, mitä haluaisit vielä sanoa?

Vanhemman näkemykset



U11-U15 -ikäluokat

Tässä on ehdotus Hyvä tsemppi -keskustelun kysymyksiksi, jotka sopivat U11 ikäluokasta eteenpäin. Mukana on pääkysymykset ja tarkentavia jatkokysymyksiä, joita valmentaja voi käyttää keskustelun syventämiseen.

Kysymyksen on jaettu kolmen pääotsikon alle, jotka ovat

- A. Hyvinvointi ja motivaatio
(uni ja lepo, ravinto, motivaatio, jaksaminen)
- B. Harjoittelu ja pelit
(taitojen kehittyminen, harjoitusten mielekkyys, pelien kokemukset, palautuminen)
- C. Vuorovaikutus ja ryhmässä toimiminen
(kaverisuhteet, kiusaaminen ja turvallisuus, yhteishenki ja tuki)

Mitä kuuluu?

Onko koulussa mennyt hyvin?

Harrastatko jääkiekon lisäksi jotain muuta?

Tykkäätkö liikkua koulussa ja vapaa-ajalla?

Onko arkirytmisi tasapainossa?

Monta tuntia nuket yössä? Syötkö riittävästi?

Miten palautut pelien ja harjoitusten jälkeen?

Onko sinulla joku oma palautumistapa?

Mikä jääkiekossa on mukavinta?

Miksi se on mukavinta?

Onko jokin asia jääkiekossa tuntunut vaikealta tai kurjalta?

Onko joku harjoitus ollut liian vaikea?

Onko joskus tuntunut, ettet jaksais tai ettei sinua huvita tulla harjoituksiin tai lähteä peleihin?

Oletko oppinut viime aikoina jotain uutta jääkiekossa?

Onko jokin taito, jonka opit ja josta olet ylpeä?

Mitä haluaisit oppia lisää?

Onko joku asia, jota haluaisit harjoitella enemmän?

Oletko tykännyt käydä harjoitteluissa ja peleissä?

Tuleeko harjoituksiin iloisella mielellä?

Mikä harjoituksissa ja peleissä on mukavinta?

Antavatko valmentajat selkeitä ohjeita?

Mikä peli on jäänyt mieleesi? Miksi?

Mitä haluaisit oppia tai saavuttaa seuraavan kauden aikana?

Tässä voi käyttää myös muunlaista ajanjaksoa, esim. tällä kaudella, tai seuraavan puolen vuoden aikana..

Onko sinulla haaveita jääkiekon suhteen?

Millaisia ne ovat??

Onko sinulla kavereita joukkueessa?

Onko joukkueessa hyvä meininki? Oletko saanut jääkiekon kautta uusia kavereita?

Onko sinua kiusattu joukkueessa tai oletko nähnyt kiusaamista?

Jos kiusaamista kokenut tai nähnyt, tilannekohtaisesti voi kysyä avoimia kysymyksiä

Koetko, että joukkueessa on hyvä ja turvallinen ilmapiiri?

Otetaanko kaikki mukaan? Pystytkö olemaan oma itsesi joukkueessa?

Onko jotain, mitä haluaisit vielä sanoa?