

SUOMALAISEN JÄÄKIEKON PELAAJAPOLKU

Suomalaisen jääkiekon pelaajapolku kuvaa jääkiekkoa harrastavan lapsen ja nuoren matkaa lajin parissa. Jääkiekossa kuten muissakin pallopeleissä, joukkue tai ryhmä muodostuu yksittäisen pelaajan kiinnityskohdaksi seuraan. Toimintaan liitytään kiekkokoulussa tai ikäkausijoukkueissa, joista tulee lapselle tärkeä elämän osa-alue. Joukkue toiminnan lisäksi pelaajapolun varrella tulee vastaan monenlaisia asioita, jotka vaikuttavat lapsen ja nuoren valintoihin ja innostumiseen jääkiekkoa kohtaan. Seuratoiminnan laatu on tärkeässä roolissa, mutta kodin merkitys varsinkin alkuvaiheessa on jopa tärkeämpi. Pelaajapolku ei kuitenkaan pääty nuoruusvaiheeseen, vaan tavoitteena on, että mahdollisimman monen matka jääkiekon parissa kantaisi läpi elämän - Kilpaillen tai harrastaen tai muiden tehtävien parissa.

Suomalaisen jääkiekon pelaajapolun toiminnalliset arvot

Lasten kiekon innostumisvaihe (5-9 vuotiaat, Leijonakoulut-U10)

- Lapsen liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen
- Lapsen terveen itsetunnon kehittyminen
- Intohimon synnyttäminen pelaamista ja jääkiekkoa kohtaan

Lasten kiekon pelaamisen / valmistava vaihe (10–14-vuotiaat, U11-U15)

- Pelaajaksi kasvaminen
- Pelin oppiminen

Nuorten harjoittelun tehostumisvaihe (15–19-vuotiaat, U16-U20)

- Urheilulliseen elämäntapaan ohjaaminen
- Voittavaksi ja itseohjautuvaksi pelaajaksi jalostuminen

Lisätietoja: www.leijonapolku.fi

PELAAJAPOLKU KAIKILLE

Juniori-Jukurit vastaa junioritoiminnasta Leijonakouluista U18 asti. Liigajoukkueesta ja U20 SM-liigajoukkueesta vastaa Jukurit HC OY. Jukureiden pelaajapolku mahdollistaa sekä tavoitteellisen kilpatoiminnan että harrastustoiminnan. Tavoitteemme on tarjota jääkiekkotoimintaa Mikkelissä ja lähiympäristössä:

- Mahdollisimman monelle (määrä / ikäluokka)
- Mahdollisimman paljon (eri ikä- ja kehitysvaiheet sekä rinnakkaisjoukkueet huomioiden)
- Mahdollisimman pitkään (tasavahvat ja tasojoukkueet, yhteistyöseurat)
- Mahdollisimman laadukkaasti (valmennuksen laatu ja osaamispolku)

Pelaajapolun eri vaiheissa teemme yhteistyötä yhteistyöseurojen sekä MAHL:n kanssa. Tavoitteena on, että kaikille halukkaille löytyy eri ikävaiheissa oman motivaation ja kykyjen mukainen harjoitus- ja pelipaikka. Pelaajapolulla noudatamme seuraavia periaatteita:

- Harrastuksen aloittaminen omalla paikkakunnalla
- Mahdollisimman pitkään harjoittelu pääsääntöisesti omalla paikkakunnalla
- Mahdollisimman pitkään joukkue omalla paikkakunnalla

Pelaaja kuuluu lähtökohtaisesti omaan ikäluokkaan, mutta ikäluokkien välillä tehdään avointa yhteistyötä, jolloin pelaaja voi harjoitella tai pelata myös toisen ikäluokan mukana. Tähän vaikuttaa mm. ikäluokkien koko, sairastumiset tai ”ruuhkapelipäivät”. Pelaajan siirtyminen kokonaan toiseen ikäluokkaan käsitellään aina tapauskohtaisesti ja silloin kriteereinä ovat pelaajan henkiset ja fyysiset valmiudet sekä laji- ja pelitaidot. Siirtyminen vanhempaan ikäluokkaan tapahtuu yleensä U15-U16 vaiheessa, mutta perusteiden täytyessä se voi tapahtua aiemminkin.

TUKITOIMINTA

Urheilijakeskeinen toimintamalli ja henkilökohtaiset suunnitelmat (Ihminen, Urheilija, Jääkiekkoilija)

Lasten kiekon innostumisvaihe (5-9 vuotiaat, Leijonakoulut-U10)

Yksilön huomiointi ja kohtaaminen on tärkeä valmennuksellinen arvo toiminnassamme ja haluamme *kohdata lapsen ensisijaisesti ihmisenä ja innostaa tätä kohti liikunnallista elämäntapaa. Terveen itsetunnon kehittyminen on tärkeää jokaisen yksilön kohdalla ja sitä haluamme tukea harrastuksen ensimmäisinä vuosista lähtien. Siihen päästään, kun jokaista huomioidaan ja kannustetaan oikeudenmukaisesti. Samalla itseluottamus ja kyvykkyyden tunne kasvaa. Sen jälkeen voidaan opettaa parhaansa yrittämistä, kuuntelemista ja keskittymistä. Edellä mainittuja asioita edistetään joukkueen toiminnassa yksinkertaisilla toimilla ennen harjoitustilannetta, harjoitustilanteen aikana ja harjoitustilanteen jälkeen.*

Lasten kiekon pelaamisen / valmistava vaihe (10–14-vuotiaat, U11-U15)

Tässä vaiheessa korostuu yhteistyövalmiuksien kehittäminen, esimerkillisyyteen ohjaaminen, vastoinkäymisten sietäminen ja omatoimisuuteen ohjaaminen. Samalla ajattelu omasta persoonasta lisääntyy ja vaiheen loppupuolella voidaan opetella elämänhallintataitojen omaksumista. Kun ymmärrys harjoitusprosessin vaikutuksista kasvaa, voidaan yksinkertaisten itsearviointien, valmentajien palautteen, testitulosten yms. kautta ottaa huomioon yksilöllisiä eroja. Tärkeintä on kuitenkin edelleen jokaisen säännöllinen huomiointi ja kannustaminen arjessa.

Nuorten harjoittelun tehostumisvaihe (15–19-vuotiaat, U16-U20)

Urheilijaksi kasvaminen alkaa liikunnalliseen elämäntapaan innostumisesta lapsuusvaiheessa. Yllä mainittujen asioiden jälkeen aletaan puhumaan kokonaisvaltaisesta itsensä kehittämisen valmiuksista (kyky analysoida itseään ja oman toiminnan vaikutuksia), harjoittelun laadusta (tavoitteellisuus ja sitkeys) – sisäisen motivaation kasvusta ja paineensietokyvystä.

Varsinainen systemaattinen urheilijakeskeinen toiminta aloitetaan U15-U16 vaiheessa ja sen yhtenä tärkeänä tavoitteena on vahvistaa nuoren ihmisen omistajuutta rakasta lajiaan kohtaan. Pelaajat määrittävät itsearvioinnin kautta omaa pelaajaprofiiliaan sekä omia tavoitteitaan ja saavat itse suunnitella, miten tavoitteisiin päästään. Pelaajilla on joukkue- ja akatemiaharjoituksissa säännöllisesti mahdollisuus keskittyä omiin kehityskohteisiin tai vahvistaa vahvuuksiaan. Urheilijakeskeisessä mallissa pelaajille tehdään kolmen vuoden suunnitelma, mutta keskitytään yhteen vuoteen kerrallaan erilaisten jaksotavoitteiden kautta. Valmennuksen vastuulla on ohjata säännöllisesti pelaajaa oikeaan suuntaan pelaaja-arviointien ja erilaisten faktatietojen kuten testien, tilastojen yms. sekä arjen huomioiden avulla. Pelaajalle annetaan kuitenkin aito mahdollisuus vaikuttaa myös itse niihin asioihin, joissa kokee olevansa hyvä tai joissa haluaa tulla paremmaksi.

Etelä-Savon Urheiluakatemia

Etelä-Savon Urheiluakatemia mahdollistaa urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen Mikkelissä. Harjoittelu tapahtuu tiistai ja torstai aamuisin sekä maanantaisin iltapäivällä. Jukurit vastaa jääkiekon lajivalmennuksesta. Urheiluakatemiaan haetaan keväisin lähtötasotestien sekä oman lajin seuran arvioinnin kautta. 7. luokalla urheilija osallistuu koululla järjestettävään yleistaitoharjoitteluun. 8. luokasta lähtien urheilijalla on mahdollisuus osallistua lajiharjoitteluun. Jukureissa Urheiluakatemiatoiminta on tärkeä osa pelaajapolkua ja se tukee yksilöllistä kehittymistä sekä joukkueiden toimintaa. Harjoittelussa on keskiössä henkilökohtaisten taitojen ja ominaisuuksien kehittäminen sekä itseohjautuvuuden harjoittelu.

Leijonapolku pelaajakartoitukset

Leijonapolku eli Suomen Jääkiekkoliiton pelaajakartoitusjärjestelmä alkaa alueellisilla pelaajakartoituksilla ja huipentuu ikäluokittain valtakunnallisiin tapahtumiin ja maajoukkuetoimintaan. Pojille ja tytöille on olemassa omat järjestelmät. Jukurit on aktiivisesti mukana Suomen Jääkiekkoliiton pelaajakartoitustoiminnassa ja tekee tiivistä yhteistyötä Jääkiekkoliiton henkilöstön kanssa.

TUKITOIMINTA

Iltapäiväjääät

Taito- ja pelijääät on tarkoitettu U9-U14 ikäluokkien pojille sekä seuran eri ikäisille tytöille. Jääät pyörivät iltapäivisin ja niiden tarkoituksena on tarjota jäällä monipuolista ja mielekästä tekemistä niitä haluaville. Jäille osallistuminen on vapaaehtoista ja niille voi tulla toiminnan ollessa jo käynnissä, jos lapsi ei ehdi jään alkuun. Jäillä on oltava täydellinen jääkiekkovarustus. Maalivahtit voivat myös osallistua. Jokaisen tulee itse huolehtia varusteiden pukemisesta ennen jäätä.

Taito- ja pelijäillä keskeisenä tavoitteena on oppiminen tekemisen, kokeilemisen ja oivaltamisen kautta. Lajitaitoja opetellaan erilaisten harjoitumuotojen kautta esim. leikkien, pelien, kisailujen sekä ns. perinteisten harjoitteiden muodossa. Pelaamisen opettelussa kokeillaan erilaisia pelimuotoja pelin periaatteiden tai taitojen karttumisen näkökulmasta. Pelaamisessa suositaan myös ns. vapaata pelaamista, jossa peliä ei liikaa ohjata ulkoa käsin. Harjoituspäivät ja aikataulut vahvistetaan vuosittain käytössä olevan jään ja muiden tarpeiden mukaan.

Maalivahtijääät

Maalivahtijääät ovat osa Jukureiden maalivahtivalmennusta. Maalivahtijäillä maalivahteilla on mahdollisuus saada yksilöllistä pelipaikkaohjausta sekä vinkkejä jää- ja oheisharjoitteluun. Maalivahtijääät on tarkoitettu U9-junioreista alkaen niille, joita maalivahtina pelaaminen alkaa kiinnostamaan. Maalivahtijääät toimivat myös maalivahtien ja maalivahtivalmentajien kokoontumispaikkana, jossa luodaan Jukureiden maalivahtikulttuuria ja tuetaan yhteisöllisyyttä.

Terveyden edistäminen – Terve urheilija -ohjelma

UKK-instituutin ylläpitämä Terve urheilija -ohjelma tuottaa materiaaleja valmennuksen ja urheilijan terveyden edistämisen tueksi. Materiaaleista löytyy mm. harjoitusohjelmia, videoita, tutkimusjulkaisuja, ravitsemusohjeita ja muita tukimateriaaleja. Terve urheilija -ohjelma on laaja suomalaisen urheilun yhteistyöverkosto ja siihen ovat sitoutuneet mm. Olympiakomitea, Suomen Jääkiekkoliitto sekä muut keskeiset urheilutoimijat Suomessa. Juniori-Jukurit käyttää myös Terve urheilija -ohjelmaa urheilijoiden terveydenedistämässä sekä vammojen ennaltaehkäisyssä.

Lisätietoja Terve urheilija -ohjelmasta:

<https://terveurheilija.fi/>

Tähtiseura

Juniori-Jukurit on Suomen Olympiakomitean ja Suomen Jääkiekkoliiton Tähtiseura. Tähtiseura-ohjelman avulla Juniori-Jukurit on käynyt läpi laatuprosessin, jonka avulla seuran toimintatapoja ja materiaaleja on päivitetty. Juniori-Jukurit on sitoutunut ylläpitämään seuratoiminnan laatua jatkossakin Tähtiseura-ohjelman tavoitteiden mukaisesti.

Lisätietoa Tähtiseuraohjelmasta:

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat-seurojen-laatuohjelma/>

Koulu- ja päiväkotiyhteistyö

Juniori-Jukurit ja Jukurit HC OY tekee yhteistyötä kaupungin koulujen ja päiväkotien kanssa. Yhteistyö vahvistetaan vuosittain ja se voi pitää sisällään erilaisia muotoja kuten päiväkotijäät ja kouluvierailuja, opettajien kouluttamista, vapaalippuja otteluihin tai ohjattuja jääliikuntatunteja.