



SUOMEN MAAJOUKKUEET
MEIDÄN TAPA



MEIDÄN TAPA

Näihin asioihin me uskomme ja näin me toimimme Suomen koripallomaajoukkueissa.

ARVOT

Luottamus, Yhdessä tekeminen, Moniarvoisuus,
Urheilijälähtöisyys, Avoimuus

MISSIO

“Be as good as you can be”

VISIO

Kaikki pelaavat A-tasolla!

MAAJOUKKUEPELAAJANA OLEMINEN

Suomen maajoukkuekoripalloilijat käyttäytyvät kohteliaan urheilijan tavoin, tiedostaen, että toimiessaan maajoukkue tehtävissä he edustavat ennen kaikkea koripalloyhteisöä ja Suomea. Tämän lisäksi he edustavat aina omaa maajoukkuettaan, seuraansa ja itseään.

Maajoukkue tapahtumissa ketään yksittäistä pelaajaa tai pelaajaryhmää ei suljeta joukkueen ulkopuolelle. Jos tämän suuntaista toimintaa tapahtuu, tulee ottaa yhteys joukkueen valmentajiin.

”Kohtelemme toisia kuin haluaisimme itseämme kohdeltavan” on meidän slogan kohdatessamme toisia ihmisiä. Tämän lisäksi haluamme kunnioittaa iän tuomaa kokemusta.

KÄYTÄNNÖT

Kunnioitamme toistemme aikaa ja olemme ajoissa maajoukkueen kaikissa tapahtumissa.

- Olemme harjoituksissa paikalla 15 minuuttia ennen niiden alkua.
- Pakollisista poissaoloista ja myöhästymisistä ilmoitamme valmentajalle etukäteen.

Joukkueemme ruokailevat aina yhdessä samassa pöydässä istuen. Ruokailun jälkeen kaikki nousevat pöydästä yhtä aikaa. Joukkuekaveria ei jätetä yksin pöytään syömään. Ruokailussa pukeudumme yhtenäisesti aina, kun se on mahdollista.

Jokaisella pelaajalla on oikeus fyysiseen koskemattomuuteen.

PELAAMINEN JA HARJOITTELU

- 1) YRITÄ KAIKKESI! Maajoukkuepelaajalta odotetaan maksimaalista yritystä ja intensiteettiä kaikissa ottelu- ja harjoitustilanteissa.
- 2) HAASTA ITSESI! Uskalla mennä mukavuusalueesi ulkopuolelle. Tekeville sattuu - vain virheitä tekemällä voi oppia!
- 3) AUTA MUITA PAREMMAKSI! "It's not for the guy with the ball, but for everyone else!"

PLAY HARD – PLAY SMART – PLAY TOGETHER

OTTELUKÄYTTÄYTYMINEN

- Käyttäydymme asiallisesti
 - Emme hyväksy väkivaltaa tai törkeää kielenkäyttöä missään muodossa
 - "No cry-babies"
- Emme keskustele vastustajan pelaajien tai valmentajien kanssa lämmittelyn aikana tai kesken pelin, emmekä huutele vastustajan pelaajille pelin aikana tai sen jälkeen
- Vain joukkueemme kapteeni keskustelee erotuomarille
- Kättelemme vastustajan pelaajat pelin jälkeen
- Pelaajat kokoontuvat pelin jälkeen keskiympyrään ja kiittävät yleisöä

LEIRIVARUSTUS

Maajoukkuepelaajalle tulee olla mukana seuraavat tarvikkeet kaikissa maajoukkuetapahtumissa:

- Koripalloharjoitteluun vaadittavat varusteet
 - kahdet koripallokengät sekä tummia ja vaaleita t-/harjoittelupaitoja
 - juomapullo
 - hyppynaru
- Ulkoarjoitteluun soveltuvat varusteet (tuuli-, / verryttelyasu ja lenkkikengät, pipo, hanskat)
- Kaikki omat Susi-varusteet
- Henkilökohtaiset hygieniavarusteet
- Tavallisia ja rakkolaastareita
- Itsehoito särkylääke
- Maitohappobakteeri
- Omat henkilökohtaiset resepti- ja särkylääkkeet
- Omat mahdolliset urheilutuet
- Ravinto-ohjeiden mukaiset eväät

RAVINTO

Maajoukkueleireillä (paitsi kaupunkileirit) syödään joukkueena aamupala (ennen aamuharjoitusta), lounas (aamuharjoituksen jälkeen) ja illallinen (iltaharjoituksen jälkeen). Pelaajan vastuulle jää terveellisten välipalojen (hedelmät, siemenet, rusinat, pähkinät, ym.) hoitaminen; välipala ennen iltaharjoitusta ja tarvittaessa kevyt iltapala juuri ennen nukkumaanmenoa.

Laadukas, järkevästi koostettu ruokavalio on urheilijan terveenä pysymisen, harjoittelussa jaksamisen, kehittymisen ja kilpailussa menestymisen kannalta tärkeää. Huipulle tähtäävän

urheilijan on kiinnitettävä ruokavalioon yhtä paljon huomiota kuin harjoitteluun, lepoon ja lihahuoltoon. Syömällä järkevästi pääset eteenpäin tavoitteissasi.

Urheilijan ravinnossa tärkeää on ruokavalion monipuolisuus. Kova harjoittelu ja kilpailut lisäävät energiankulutusta, jolloin riittävästä energian- sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden saannista on huolehdittava. Oikea ruokavalio nopeuttaa palautumista. Mikäli urheilija syö tarpeeksi hyvää ja monipuolista sekaruokaa, hän saa siitä myös kaikki tarvittavat vitamiinit ja kivennäisaineet.

Palautuminen raskaasta liikuntasuorituksesta ei ole passiivinen tapahtuma. Kudosten korjaantuminen ja uudistuminen sekä nestetasapainon ja energiavarastojen täydentäminen mahdollisimman nopeasti toteutuvat parhaiten oikealla nesteytyksellä ja ruokavaliolla.

Urheilijan ruokavaliossa hiilihydraateista saatava energia muodostaa tärkeimmän osan päivittäisestä kokonaisenergiasta. Hiilihydraattien keskeisin tehtävä elimistössä on toimia kovassa rasituksessa energianlähteenä ja nopeuttaa palautumisessa. Hiilihydraattien riittävä nauttiminen päivittäin on välttämätöntä hermoston ja lihasten toiminnalle. Ilman hiilihydraatteja ei tehokas harjoittelu ole mahdollista. Urheilijan ruokavaliossa joka aterialle kuuluu viljavalmisteita ja kasviksia sekä hedelmiä tai marjoja hiilihydraattien lisäksi. Ne sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja, mutta vähän energiaa ja rasvaa.

Proteiinien saanti on tärkeää urheilijalle lihasten kehityksen, vastustuskykyä ylläpitävien ja normaalin hormonitoimintaa ylläpitävien ominaisuuksien takia. Proteiineista liha-, kana- ja maitoryhmän tuotteet kuuluvat urheilijan päivittäiseen ruokavalioon. Kalaa pitäisi syödä n. 2 kertaa viikossa mm. hyvän rasvakoostumuksen vuoksi. Proteiinia saa myös kasvikunnan tuotteista kuten esim. palkokasveista (pavut, herneet, soija), siemenistä, pähkinöistä ja viljavalmisteista. Kasvikunnan tuotteiden proteiinit eivät ole yhtä täyspainoisia kuin eläinkunnan proteiinit, joten urheilevalle ihmiselle sekaruoka on laadullisesti paras vaihtoehto.

Urheilija tarvitsee myös sopivasti rasvaa ruokavalioonsa. Riittävä määrä hyvälaatuista rasvaa varmistaa normaalin hormonaalisen toiminnan sekä toimii energialähteenä. Tärkeää on hyvälaatuisten rasvojen käyttö, esim. kasvi- ja kalarasvat.

Nestetasapaino on tärkeä suorituskyvyn ylläpitoa ajatellen. Nestetasapainoa tulee pitää yllä tasaisesti koko päivän ajan. Henkilön koko, liikunnan teho, ilmasto sekä vaatetus vaikuttavat nestetasapainoon. Riittämätön nesteen saanti ja pieni veren sokeripitoisuus heikentävät lihashallintaa ja henkistä kestävyyttä. Nestevaje heikentää nopeasti suorituskykyä ja hidastaa palautumista.

Ateriarytmi

- syö säännöllisesti n. 4 tunnin välein, 5-7 ateriaa päivässä -> löydä oma ateriarytmi
- syö kunnollinen aamupala, kaksi lämmintä ateriaa sekä terveelliset välipalat

- syö aina "heti" harjoituksen jälkeen jotain, jotta palautuminen lähtee nopeasti käyntiin (esim. banaani tai palautusjuoma)
- säännöllinen ateriarytmi on tärkeää vireystilan, harjoituksissa jaksamisen, oppimisen ja palautumisen kannalta -> kehittyminen

Mitä syöt?

- syö paljon kasviksia, marjoja, hedelmiä -> suojaravintoaineita
- syö kokojyväviljatuotteita, ruisleipää, puuroa ym. -> energiaa harjoitteluun
- valitse maito- ja lihatuotteista vähärasvaisia vaihtoehtoja -> rakennusaineita lihaksille
- muista huolehtia nestetasapainosta myös aterian yhteydessä (vesi / rasvaton maito)
- valitse rasvoiksi kasvisrasvoja
- jätä ruokavaliosta pois turhat "roskaruoat" eli hampurilaiset, pizza, sipsit, karkit, keksit ym.
- muista lautasmalli -> 1/2 salaattia / vihanneksia, 1/4 riisiä, pastaa tms., 1/4 lihaa, kalaa, kanaa

Nestetasapaino

- juo päivän aikana tasaisesti vettä, vähintään n. 2l + 0,5-1l / harjoitustunti
- käytä janojuomana vettä
- vältä energijuomia, kuten Battery tms., niissä oleva kofeiini toimii nesteenpoistajana

Jokaisella aterialla tulee syödä monipuolisesti ja lämpimillä aterioilla toteutetaan lautasmallia jossa ½ lautasesta on salaattia ja kasviksia, ¼ lihaa tai kalaa ja ¼ jotain lisäkettä (peruna, riisi, pasta).

Maajoukkueleireillä makeiset, chipsit, sokeripitoiset virvoitusjuomat, yms. ovat kiellettyjä, koska ne eivät ole urheilijalle sopivaa ravintoa. Jos et tiedä mitä voit syödä ja juoda, niin varmista se aina ensin valmentajilta. "Tiedä, älä luule!"

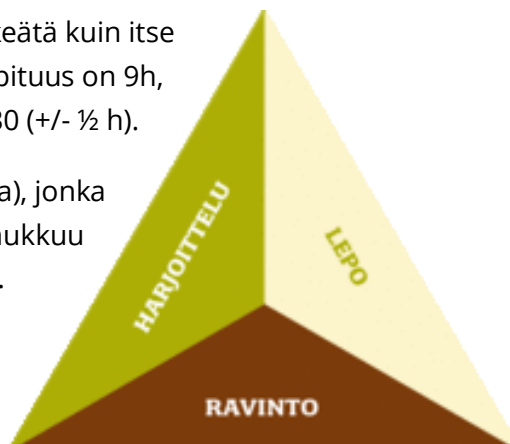
Myös energijuomat, kuten Battery, Red Bull, tms. ovat kiellettyjä, niissä oleva kofeiini toimii nesteenpoistajana ja juomista saa ns. turhaa energiaa.

LEPO

Urheilijalle riittävä lepo on kehittymisen kannalta yhtä tärkeätä kuin itse harjoittelu. Maajoukkuetapahtumissa tavoiteltava yöunenpituus on 9h, eli hiljaisuus on n. klo 22:30 (+/- ½ h) ja aamupala n. klo 7:30 (+/- ½ h).

Joka päivä lounaan jälkeen on 1h tunnin ruokarauha (siesta), jonka aikana jokainen pelaaja on omalla vuoteellaan ja joko nukkuu päiväunet, lukee tai kuuntelee musiikkia korvakuulokkeilla.

Mikäli joukkue pelaa aamupäivällä ottelun, ei yöunia keskeytetä aikaisella aamuherätyksellä, ts. yhdeksän tunnin (9h) yöunen pituus pyritään mahdollistamaan aina.



Harjoittelun, ravinnon ja levon tasapaino mahdollistaa optimaalisen kehittymisen!

PÄIHTEET (huumeet, alkoholi, tupakka, nuuska)

Maajoukkuepelaajalta odotetaan terveellisiä elämäntapoja. Maajoukkueleireillä on nollatoleranssi kaikkia päihteitä kohtaan. Mikäli pelaaja jää huumeiden tai alkoholin käytöstä maajoukkuetapahtumassa kiinni, suljetaan hänet pois joukkueesta välittömästi. Tämän tapahtuessa pelaaja lähetetään kotiin hänen omalla kustannuksellaan.

Toimintamalli huume- tai alkoholirikkeen ilmetessä:

- valmentaja keskustelee pelaajan kanssa
- pelaaja soittaa kotiin ja ilmoittaa tapahtuneesta
- vanhempi soittaa maajoukkueen valmentajalle
- maajoukkueen valmentaja ottaa yhteyttä maajoukkueiden johtoon (johto; nuorten maajoukkueiden päävalmentaja & valmennuksen johtaja)

Jatkotoimenpiteistä (mahdolliset lisärangaistukset) päättää aina maajoukkueen johto erikseen.

Mikäli pelaaja jää kiinni nuuskan tai muun tupakkatuotteen käyttämisestä saa hän asiasta varoituksen. Rikkeen toistuessa menetellään huume- ja alkoholirikkeen toimintamallin mukaisesti.

DOPINGAINEET JA ANTIDOPINGTOIMINTA

Koripalloliiton antidoping-ohjelman päätavoitteena on terveiden elämäntapojen, reilun pelin sekä puhtaan urheilun toteutuminen. Doping on kiellettyä urheilussa ja sitä ei hyväksytä missään muodoissa minään ajankohtana.

Maajoukkuepelaajana tai joukkueen jäsenenä sitoudun noudattamaan Suomen antidopingsäännöstöä ja kansainvälisessä toiminnassa kansainvälisen kilpailun järjestäjän FIBA:n antidopingmääräyksiä ja on velvollinen tutustumaan niihin.

Urheilijana olet aina itse vastuussa siitä mitä laitat suuhusi.

- Jos olet epävarma mitä lääkkeitä voit ottaa, niin keskustele siitä aina ensin joukkueen huoltohenkilöstön kanssa tai tarkistaa lääkkeen sallittavuus SUEK:n [KAMU-lääkehausta](#).
- Mikäli käytät lääkkeitä joihin tarvitset erityisluvan, tulee sinun olla heti yhteydessä joukkueen huoltohenkilöön tai voit tutustua urheilijan erivapauteen jonkin lääkkeen osalta SUEK:n [Erkka-erivapauskoneella](#).
- Kielletyt lääkeaineet on listattu vuosittain erilliseen kirjaan (Kielletyt lääkeaineet ja menetelmät urheilussa) ja sama tieto löytyy SUEK:n nettisivuilta (www.suek.fi) ja www.wada_ama.org. SUEK:n sivuilta löytyy myös tietoa dopingtestauksesta, siihen liittyvistä urheilijan oikeuksista ja velvollisuuksista sekä dopingrikkomusten seuraamuksista.

Sen lisäksi, että henkilö sitoutuu puhtaaseen urheiluun, hän sitoutuu myös ilmoittamaan, jos hänelle tarjotaan dopingaineita tai hänellä on tietoa jonkun muun käyttävän kiellettyjä aineita.

Jokainen pelaaja, valmentaja ja muu joukkueen jäsen sitoutuu tekemään SUEK:n [Puhtaasti Paras - verkkokoulutuksen](#) kahden (2) vuoden välein.

TÄRKEÄÄ ON, ETTÄ AINA LÄÄKÄRISSÄ KÄYDESSÄ KERROT LÄÄKÄRILLE, ETTÄ OLET MAAJOUKKUEKORIPALLOILIJAJA! (Huom! Katso myös kohta hoitoketju)

VEDONLYÖNTI JA KILPAILUMANIPULAATION TORJUNTA

Maajoukkuepelaajat ja muut maajoukkueiden jäsenet eivät voi lyödä vetoa sen sarjan / turnauksen peleistä, joissa ovat itse mukana. Tämä koskee niin Suomessa kuin ulkomailla pelattavia kaikkia pelejä. Kilpailumanipulaation torjuntaa liittyy oleellisesti myös ettei kukaan sovi mistään vedonlyöntiin liittyvästä asiasta eikä kerro omasta joukkueestaan mitään sisäpiirin tietoa ulkopuolisille.

Kilpailumanipulaation torjunnassa on ytimekäs neljän kohdan ohje:

- älä lyö vetoa
- älä sovi
- älä kerro
- ilmoita aina > SUEK:n [ILMO](#)

Jokainen pelaaja, valmentaja ja muu joukkueen jäsen sitoutuu tekemään SUEK:n [Reilusti Paras - verkkokoulutuksen](#) kolmen (3) vuoden välein.

VIHREÄT ARVOT

Kaikki kommunikointi liiton ja pelaajan välillä tapahtuu sähköpostilla, pois lukien paperilaskujen

lähettäminen.

Koripalloliitto suosittelee, että pelaajat käyttävät julkisia kulkuneuvoja tai yhteiskuljetuksia maajoukkuetapahtumiin matkustettaessa. Pelaajat voivat kysyä maajoukkueen valmentajalta yhteystietoja samalla paikkakunnallaan asuviin pelaajiin.

MUUT JOUKKUEIDEN TOIMINTAA KOSKEVAT LINJAUKSET

Mikäli joukkueen sisällä on pelaajien välinen seurustelusuhde, tulee valmentajien olla siitä tietoisia. Kyseiset pelaajat eivät voi majoittua samassa huoneessa maajoukkuetapahtumissa.

Matkapuhelimet

Matkapuhelin tulee olla äänettömällä/pois päältä ja siihen vastaaminen tai viestien lähettäminen on kielletty joukkueen yhteisissä tapahtumissa seuraavasti

- Pelissä ja sitä edeltävänä aikana (alkaa joukkueen lähtiessä hotellilta otteluun)
- Joukkueen palaverit
- Joukkueruokailut

Musiikkilaitteet

Musiikin kuunteleminen on kaikissa harjoituksissa sekä ottelutapahtumien aikana kielletty. Muutoin musiikin kuunteleminen on sallittua aina ottelupalaveriin asti. Joukkueilla on mahdollisuus sopia ko. käytänteistä myös erikseen.

Rangaistuskäytännöt

Maajoukkuepelaajan tulee tiedostaa oma erityisasemansa nuorena urheilijana ja muiden pelaajien esikuvana. Tämän mukana tuleva vastuu edellyttää asianmukaista käyttäytymistä kaikissa tilanteissa. Mikäli yhteisesti sovittuja sääntöjä kuitenkin rikotaan, toimitaan maajoukkueissa seuraavien rangaistuskäytänteiden mukaisesti:

Pieni rike (esim. lievä myöhästyminen, tai muu pienempi rike)

- joukkueen sisäinen rangaistus

Merkittävä rike (esim. merkittävä myöhästyminen, yöjuoksut, tms.)

- rangaistus yhden (1) ottelun pelikielto.

Mikäli pelaajan tekemä rike ylittää vakavuudellaan tämän ohjeistuksen, tulee päävalmentajan ottaa yhteys maajoukkueiden johtoon, jolloin rangaistuksesta sovitaan erikseen.

JOUKKUEEN JOHTO

Maajoukkueen johto koostuu seuraavista työtehtävistä ja osaamisen vaatimuksista:

TEHTÄVÄ	LISENSSIVAATIMUS
Päävalmentaja	FIBA Approved Coach
Valmentaja	Kansallinen lisenssi
Valmentaja	Kansallinen lisenssi
Fysioterapeutti, Osteopaatti, tms.	Ko. alan koulutus
Joukkueenjohtaja	Tehtävään soveltuva henkilö

Kuten pelaajat, myös joukkueen johtohenkilöt käyttäytyvät urheilun etiikkaa kunnioittaen, tiedostaen, että he ovat kansainvälisissä tehtävissä. Heidän odotetaan kunnioittavan kunkin maan tapoja ja tottumuksia seuraavin tarkennuksin:

- Joukkueen johdon jäsenet eivät voi esiintyä päihtyneinä tai krapulassa joukkueen yhteisissä tilaisuuksissa. Kulloinkin valvontavastuussa (erikseen nimetty joukkueen johdon jäsen) oleva valmentaja ei voi olla alkoholin vaikutuksen alaisena (nollatoleranssi).
- He eivät voi välittää tai käyttää mitään huumausaineita eivätkä käyttää nuuskaa / muita tupakkatuotteita joukkueen yhteisissä tapahtumissa.
- Ottelutuloksien sopiminen etukäteen ei ole missään tilanteissa sallittua.
- Joukkueen johdon jäsenet eivät voi lyödä vetoa sen sarjan tai turnauksen peleistä, joissa he ovat itse mukana.
- Joukkueen johdon jäsenellä ei voi olla seurustelusuhdetta joukkueensa alaikäiseen pelaajaan.

Johdon vaatetus

Ottelutapahtuma:

- pitkät housut (suorat housut / farkut, kaikilla yhtenäiset)
- yhtenäinen pikee-paita
- joukkueenjohto sopii erikseen yhtenäisestä vaatetuksesta ottelutapahtumiin

Harjoitukset:

- verryttelyasu / shortsit
- harjoitukseen soveltuvat urheilujalkineet (koripallokengät tai lenkkikossut)
- yhtenäinen maajoukkueen t-paita/pikee-paita/college, mikäli mahdollista
- joukkueenjohto sopii erikseen yhtenäisestä vaatetuksesta harjoitukseen

Käyttäytyminen ottelutilanteessa

- Käyttäydymme asiallisesti
 - Emme hyväksy väkivaltaa tai törkeää kielenkäyttöä missään muodossa
 - "No cry-babies"
- Emme keskustele vastustajan pelaajien tai valmentajien kanssa lämmittelyn aikana tai kesken pelin, emmekä huutele vastustajan pelaajille pelin aikana tai sen jälkeen
- Vain joukkueemme päävalmentaja keskustelee erotuomarille
- Käsittelemme vastustajan valmentajat puolella kentässä välittömästi puolen kentän jälkeen
- Pelaajat kokoontuvat pelin jälkeen keskiympyrään ja kiittävät yleisöä

Otteluaikataulun huomioiminen

- Mikäli joukkue pelaa ottelunsa ennen klo17.00, ei aamuharjoituksiin ole välttämätöntä osallistua
- Muuten joukkue toteuttaa turnauksessa ollessaan aamuharjoitukset ym. oheis- ja tukitoimet joukkueenjohtoon harkinnan mukaan.

Pelaajavalinnat

Pelaajavalinnat ilmoitetaan n. 1 kuukautta ennen tapahtumaa, johon pelaajat on valittu. Lisäksi Basket.fi-sivustolla julkaistaan lista kutsutuista pelaajista. Koripalloliitto on ottanut käyttöön SLU:n tapahtumahallintajärjestelmän. Leiritykseen voi ilmoittautua vain sähköisen lomakkeen kautta. Ilmoittautuminen tapahtuu Sportti ID numerolla (lisenssinumero) ja lisenssinoston yhteydessä saadulla henkilökohtaisella salasanalla.

Maajoukkuevalmentajan tai muun liiton leirityksessä mukana oleva valmentajan tulee tiedostaa oma asemansa suhteessa pelaajiin. Kaikki pelaajien rekrytointi toisiin seuroihin ilman yhteydenpitoa kyseessä olevan pelaajan sen hetkiseen seuravalmentajaan on kielletty.

MEIDÄN HARJOITTELUTAPA

Harjoittelun suunnittelu perustuu tavoitteisiin. Selvitä vastaus seuraaviin kysymyksiin suunnitellessasi harjoituksia joukkueellesi.

- Minkä yhden asian haluan tänään pelaajilleni opettaa?
- Miksi haluan juuri tämän asian opettaa?
- Miten ja millä keinoilla opetan asian?
- Miten arvioin ja varmistan, että oppimista on tapahtunut?
- Miten arvioin ja varmistan, että pelaajat oppivat kilpailemaan sekä löytämään oman parhaansa juuri tässä harjoituksessa?

Motto: "Today we have only one thing to learn – what do we want to teach?"

Harjoituksen (a' ~ 3h) perusrakenne

- 1) Aerobia + liikejärjestelmien aktivaatio + NHP-osio
- 2) Lajiharjoitus (alle OtteluTempoon / OT:n / yli OT)
- 3) KVP-kuntopiiri / Huolto + ohjattu laskevatempoinen jäähdyttely

NHP = nopeusharjoitteluperiaate, KVP = kestovoimaperiaate
Valmentajat ja fysioterapeutti ovat aktiivisia koko harjoituksen ajan

Dynaamisen valmennuksen periaate

- Toteutamme harjoituksissa kolmen valmentajan dynaamista rotaatiota; Valmentaja A johtaa harjoitusta – Valm. B antaa hk- ja ryhmäpalautetta – Valm. C on valmiina kiertoon

Vuorovaikutus ja palaute

- Pelaaja saa henkilökohtaista palautetta
- Joukkueiden välinen vuorovaikutus ja palaute ovat välttämättömiä, jotta opimme omasta tekemisestä
- "Learning By Doing"

Harjoittelun apuvälineet

- Harjoittelussa käytetään apuna videopalautetta (hk-palate / ryhmä- ja joukkuepalaute)
- Peliharjoittelussa käytetään mahdollisia teknisiä apuvälineitä hyväksi; heittokello, pelikello, välitön videopalaute
- drilleissä ja scrimmageissa noudatetaan koripallosääntöjä (2p/3p) ja käytetään (scrimmage) erotuomaria (vähintään yksi valmentajista toimii tuomarina)

Harjoittelun tukitoimet

- Pelaajat ohjeistetaan toteuttamaan omatoimista lihahuoltoa harjoitusten / otteluiden ulkopuolella sekä huolehtimaan / hoitamaan mahdolliset lievät urheilussa syntyneet vammansa omatoimisesti (kylmähoito, itsehieronnat, jne.)
- Pelaajan tehtävänä on sopia huoltohenkilön (myös tarvittaessa valmentajan) kanssa erikseen tarvittavista hoitotoimenpiteistä (hieronta, teippaus, kylmähoito, tms.)

MAAJOUKKUEPELAAJAN HOITOKEJTU

Nuorten maajoukkuepelaajalle suoritetaan lihastasapainokartoitus vuoden ensimmäisen maajoukkueleirin yhteydessä. Lihastasapainokartoituksella pyritään laadukkaampaan pelaajan vammojen ennaltaehkäisyyn ja tämän terveyden edistämiseen koripalloharjoittelun näkökulmasta.

Pelaajan loukkaantuessa harjoituksissa tai ottelussa menetellään hänen hoitotoimenpiteissä seuraavalla tavalla:

Akuutti loukkaantuminen (trauma)

- joukkueen huoltohenkilö (fysioterapeutti) tekee vammasta ja sen laadusta ensimmäisen diagnoosin
- fysioterapeutti ottaa yhteyden lääkäriin, josta saadaan ensimmäiset hoito-ohjeet ja arvion harjoittelusta
- tarvittaessa maajoukkueläkäarin (Aleksi Kallioniemi) konsultaatio
- mikäli seurajoukkueesta (talvikauden aikainen vamma) ei ole mahdollista saada korvaavan harjoittelun ohjelmaa, antaa maajoukkueen fysioterapeutti tarvittavat korvaavan harjoittelun ohjeet
- täysi lepo on harvoin tarpeen, korvaava harjoittelun tulee toteuttaa huolellisesti

Rasitusvammat

Rasitusvammoissa tulee ottaa yhteys maajoukkueen fysioterapeuttiin / maajoukkueiden lääkäriin, joka arvioi lääkärissä käynnin tarpeellisuuden.

Kuntoutusohjeet ja korvaavan harjoittelun harjoitusohjelman saa joko seuran fysioterapeutilta tai maajoukkueen fysioterapeutilta.

MUISTA! Maajoukkuepelaajana et voi odotella "vaivojen paranemista" vaan kaikki tarvittava diagnoosi ja seuraava hoito on tehtävä viipymättä. Keskeistä kuntoutuksessa on yhteistyö eri sidosryhmien (seuravalmentajat/koulun valmentajat/maajoukkuevalmentajat) kanssa.

Sinun oma aktiivinen osallistuminen kuntoutukseen ja toimiminen ohjeiden mukaisesti on tärkeää ja edellytys nopealle kuntoutumiselle. Vammasta kuntoutumisen aikana on tärkeää huolehtia levosta, koska vaurioitunut kudος tarvitsee myös lepoa parantuakseen. Tässä lääkäri ja fysioterapeutti voivat antaa tarkempia ohjeita.

**BE AS GOOD
AS YOU CAN BE!**

