SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET

-VANHEMPIEN OPAS

VANHEMMAT TUKEMASSA URHEILIJAN POLKUA

Hyvä yleisurheilevan lapsen vanhempi!

Tämä opas on vanhemmille ja huoltajille sekä seuratoimijoille suunnattu kokonaisuus, joka tutustuttaa lukijansa urheilijan polun alkuvaiheeseen ja antaa käytännön keinoja arjen tueksi. Teemoina ovat muun muassa kokonaisliikuntamäärä, ravinto, uni, kasvu ja murrosikä, kilpailemisen merkitys sekä kannustava vanhemmuus. Yhteinen tavoite on rakentaa turvallinen ympäristö, jossa lapsi viihtyy, oppii ja haluaa jatkaa mukana sekä antaa vanhemmille tietoa, jolla arjenhallinta helpottuu.

Oppaan ensimmäinen versio julkaistaan 19.11.2026. Kun oppaaseen tulee merkittäviä päivityksiä tai uusia osioita – tiedotamme siitä kanavissamme.

Tsemppiä ja iloa urheilevan perheen arkeen!

SUOMEN YLEISURHEILU

SISÄLLYS

1) Miten tukea lasta ilman liiallisia paineita? 3
2) Liikkuminen on lapsen oma supervoima 3
3) Lasten kokonaisliikuntamäärä 4
1.1) Hätäilemättä huipulle 4
4) Monipuolinen liikkuminen 5
5) Tietoisku fysiologiasta ja murrosiästä 7
6) Tietoisku taidon oppimisesta 8
7) Energiaa kasvuun ja liikkumiseen 9
8) Pelisääntöjä huoltajille ja vanhemmille kisoissa 10
9) Kohti yläkoulua - vinkit muuttuvaan arkeen 11
10) Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailu 13
11) Yleisurheilu kuuluu kaikille 14
12) Tärkeitä tapahtumia ja nettisivuja 15

1) MITEN TUKEA LASTA ILMAN LIIALLISIA PAINEITA?

Nuoren urheilijan vanhemmilla ja muilla läheisillä on merkittävä rooli nuoren mielen hyvinvoinnin vahvistajana.

1. Itseluottamus kasvaa tuesta, ei paineesta
2. Urheilu on lapsen matka – anna nuoren itse asettaa tavoitteet
3. Motivaatio syntyy ilosta, ei vain kilpailusta.
4. Haali hyviä kokemuksia
5. Lempeä lujuus on avain – rajoja ja empatiaa
6. Hyvinvointi rakentuu arjen valinnoista: uni, lepo, ravinto

Vanhempien rooli on myös reagoida tilanteissa, joissa herää huoli nuoresta. Verkkomateriaali Urheilevan nuoren vanhemmille on maksuton ja avautuu selaimeen ilman kirjautumista. Voit selailla materiaalia vapaasti, eli voit käydä läpi kappaleita haluamassasi järjestyksessä.

Yhteistyössä Nuori Mieli ry ja Pohjola Vakuutus

2) LIIKKUMINEN ON LAPSEN OMA SUPERVOIMA

Artikkelista poimittua ”Ohjattu harrastus on monelle lapselle tärkeä osa viikkoa, mutta treenit eivät yksin korvaa arkiliikuntaa. Jos lapsi istuu paljon ja liikkuu vain harjoituksissa, kokonaisliikkuminen voi jäädä vähäiseksi. Siksi myös koulumatkat kävellen tai pyörällä, pihapelit, uiminen, hiihto, metsäretket ja yhteiset iltakävelyt ovat arvokkaita. Koulupäivän aikana pienetkin liikuntahetket auttavat lasta keskittymään ja jaksamaan”, muistuttaa Suomen Urheiluliiton lasten yleisurheilujohtaja **Tapio Rajamäki**.

Lue artikkeli Talous ja Koti -verkkolehdestä



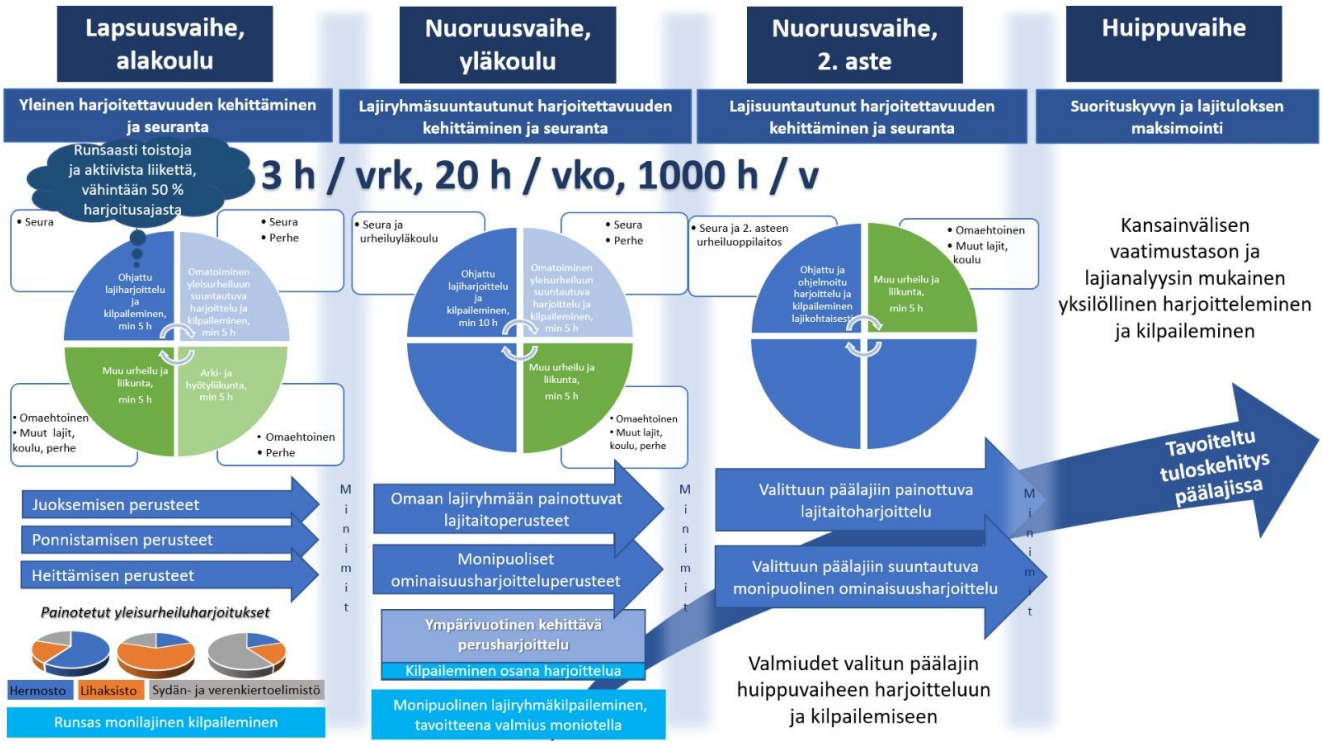
3) LASTEN KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ

Lasten ja nuorten liikunnan kokonaismäärän tavoite on vähintään 20 tuntia viikossa. Tähän sisältyy kaikki liikkuminen koulumatkoista ja välitunneista omatoimisiin leikkeihin, peleihin ja ohjattuihin harjoituksiin yleisurheilussa ja muissa lajeissa.

Tärkein sisällöllinen tavoite on lasten ja nuorten urheilun ja liikunnan kokonaismäärän nostaminen vähintään 20 tuntiin viikossa. Se tarkoittaa vähintään kolmea tuntia päivässä. Vuositasolla se on 1000 tuntia ja 10 vuodessa 10 000 tuntia. Viimeisimpien tutkimusten ja selvitysten mukaan seurassa harjoittelevilla nuorilla yleisurheilijoilla urheilun ja liikunnan määrä on nyt keskimäärin vain noin 10 tuntia viikossa. Se tarkoittaa vuodessa 500 tunnin ja 10 vuodessa 5000 tunnin urheiluvajetta. Näin massiivisen urheiluvajeen vaikutuksia on jälkikäteen mahdotonta paikata.

Lapset täytyy saada harjoituksissa ja harjoitusten ulkopuolella liikkeelle, liikkumaan hiki päässä ja tekemään paljon toistoja. Liikunnan kokonaismäärä ja toistojen määrä ovat laatutekijä lasten urheilussa. Laadukkaat toistot ja suoritusmäärä ikävaiheen oleellisissa harjoitteissa mahdollistavat oppimisen, kehittymisen ja valmiuksien syntymisen.

1.1) HÄTÄILEMÄTTÄ HUIPULLE



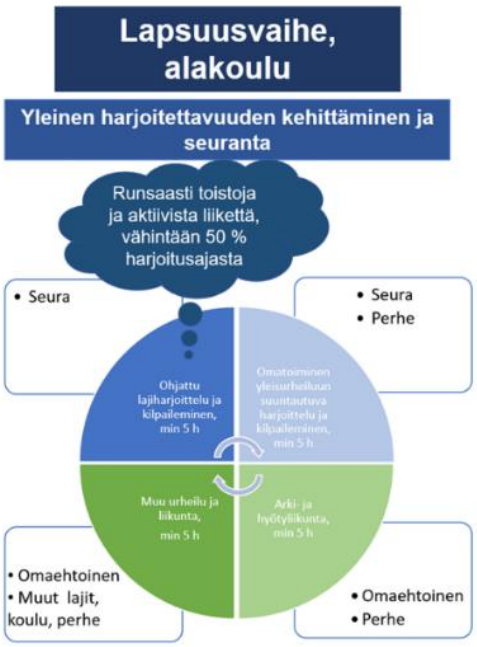
4) MONIPUOLINEN LIIKKUMINEN

Monipuolisuus mahdollistaa myöhemmän huippu-urheilun

Yleisurheilu on maailman monipuolisin urheilumuoto. Lapsuuden monipuolisesti toteutettu yleisurheilu tarjoaa erinomaisen pohjan urheilullisuuden ja harjoitettavuuden kehittymiselle. Monilajinen yleisurheilu luo vahvat edellytykset tulevalle urheilu-uralle – sekä yleisurheilussa että muissa lajeissa.

Liikunnallisuudella on merkitystä mm. taitojen oppimiseen, rasitusperäisten vammojen ehkäisyyn, arjessa jaksamiseen ja harjoitettavuuden parantumiseen.

- **Seuran ohjattu yleisurheilu** (harjoitukset ja kilpailut) muodostaa noin **(1/4)** viikkotavoitteesta alakouluikäisillä. Viimeistään 13-vuotiaana tavoitemäärä on vähintään 5 tuntia.
- **Omatoiminen harjoittelu ja kilpaileminen** muodostavat toisen **(1/4)**. Seura tukee tätä esimerkiksi Tulevat Tähdet -kotitreeneillä ja osallistumalla lähialueen kilpailuihin.
- **Puolet viikkotavoitteesta (2/4)** koostuu muiden lajien harjoituksista**,** perheiden yhteisestä arki- ja hyötyliikunnasta, omatoimisesta vapaa-ajan liikkumisesta, sekä koulupäivien liikunnasta.



Omatoiminen harjoittelu: suunniteltu tai spontaani

Omatoiminen harjoittelu tarkoittaa lapsen omaa, ohjattujen harjoitusten ulkopuolista liikkumista – suunniteltua tai spontaania, yksin, kavereiden tai perheen kanssa. Sen tavoitteena on tukea fyysistä kehitystä, motorisia taitoja, liikunnallista elämäntapaa ja lajiosaamista. Seurojen ja valmentajan rooli on kannustaa lapsia ja perheitä lisäämään kokonaisliikuntaa ja tukea omatoimista tekemistä.

Ohjatun harjoittelun määrää ei tule kasvattaa liian nopeasti, jotta harrastamisen ilo säilyy, vapaa-aikaa riittää liikunnallisuudelle ja monilajisuus on edelleen mahdollista. Siksi 8–13-vuotiaiden seuratoimintaan tulee yhdistää ohjeistettua omatoimista harjoittelua, joka on lapsen kehitys- ja taitotasolle sopivaa ja innostavaa.

Mitä on monipuolinen harjoittelu ja miksi sitä korostetaan?

- Monipuolisuutta korostetaan koska se luo lapselle ja nuorelle vahvan pohjan myöhempään tavoitteelliseen harjoitteluun, se vähentää rasitusvammojen riskiä, auttaa oppimaan uusia lajitaitoja nopeammin, kehittää laajasti motorisia taitoja ja pitää harjoittelun motivoivana.
- Monipuolinen fyysinen harjoittelu koostuu eri elinjärjestelmien harjoittamisesta.
- Ominaisuudet ja taidot kehittyvät elinjärjestelmiä kuormittamalla
  - Elinjärjestelmät käsittävät hermoston, lihaksiston, tukielimet eli luuston, jänteet ja nivelsiteet, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä aineenvaihdunnan.
- Lisäksi monipuolinen harjoittelu pitää sisällään eri harjoitusmuotojen ja taitoharjoitteiden hyödyntämisen.
- Monipuolisuuteen liittyy myös erilaiset sosiaaliset tilanteet ja harjoitusympäristöt



5) TIETOISKU FYSIOLOGIASTA JA MURROSIÄSTÄ

Murrosikä tarkoittaa kehitysvaihetta, jossa lapsi muuttuu biologisesti, fyysisesti ja psyykkisesti aikuiseksi. Murrosiän aikana elimistö alkaa tuottaa aiempaa enemmän sukupuolihormoneja, mikä käynnistää nopean kasvun ja monia kehon muutoksia. Fyysisten ja biologisten muutoksien huomioiminen harjoittelussa on tärkeää, mutta myös psyykkiset muutokset on syytä huomioida samanarvoisesti.

Biologinen ikä voi poiketa kalenteri-iästä useammalla vuodella alas- tai ylöspäin, jolloin esimerkiksi kaksi 11-vuotiasta lasta voi olla täysin eri vaiheessa suhteessa murrosikään. Tällöin harjoittelu kannattaa sovittaa heille ensisijaisesti kehitysvaiheen mukaan.

Biologinen ikä on syytä huomioida myös kilpailemisessa ja tavoitteiden asettelussa. Oman kehittymisen seuranta, omat ennätykset ja monipuolinen kilpaileminen ovat lapsuuden ja murrosiän valttikortteja.

Tyttöjen murrosikä alkaa yleensä 8–13 vuoden iässä ja poikien 9–14 vuoden iässä. Myös kasvupyrähdys ajoittuu keskimäärin murrosiän alkupuolelle (tytöillä) ja keskivaiheille (pojilla). Kasvupyrähdys etenee kohti pituuskasvun huippuvaihetta. Murrosikä ja kasvupyrähdys ovat urheilun kannalta tärkeä ajanjakso muun muassa siksi, että lapsen koordinaatio voi heikentyä ja riski esimerkiksi rasitusperäisille vammoille kasvaa. Murrosiän kynnyksellä onkin tärkeä harjoittaa keskivartalon voimaa, koordinaatioita ja tutustua voimaharjoitteluun. Murrosikä kestää 3–5 vuotta ja siihen valmistautuminen sekä sen aikana harjoitteleminen on tärkeä huomioida arjessa (esim. energiansaanti) ja harjoittelussa (esim. keskivartalo, voima ja hallittu tekniikka).



6) TIETOISKU TAIDON OPPIMISESTA

Taidot kehittyvät monipuolisesti tekemällä. Lapsi tarvitsee paljon toistoja, mutta myös vaihtelua, erilaisia liikuntaympäristöjä ja mahdollisuuksia kokeilla ja ratkaista liikunnallisia haasteita. Taitojen oppimisessa eivät kehity vain liikkeet, vaan myös havainnointi ja päätöksenteko. Harjoittelun on hyvä olla lapselle mielekästä ja innostavaa.

1. **Toistot**

   Taitoa opitaan tekemällä. Harjoittelun ja toistojen määrä on tärkeä, ja myös omatoimisella harjoittelulla on merkitystä. Myös ominaisuuksien kehittäminen ja niiden parantuminen vievät taitoja eteenpäin.

2. **Vaihtelu**

   Samaa suoritusta ei kannata toistaa aina vain samalla tavalla. Vaihtelu ja monipuolisuus osana taitojen oppimista rakentaa urheilijasta osaavan ja kyvykkään, jolloin myöhemmissä vaiheissa urheilijalla on mahdollisuus kehittää taito ja tekniikka huippuunsa.

3. **Palaute**

   Informaatio ennen suoritusta, suorituksen aikana ja suorituksen jälkeen antavat oppimisen eväitä lapselle. Palaute ei tarkoita ainoastaan valmentajan antamaa sanallista palautetta vaan hyvin usein liikkuja saa oppimisen kannalta tärkeän informaation itse liikkeestä, ympäristöstä ja lopputuloksesta. Oppiminen on osaltaan ongelmanratkaisua ja oman toiminnan havainnointia.

   Suuri osa palautteesta syntyy lapsen omista aistihavainnoista, liikkeen tuntemuksesta ja toiminnan lopputuloksesta. Valmentajan tehtävänä on auttaa lasta huomaamaan olennainen, ei selittää jokaista liikettä valmiiksi. Palautteen määrä sovitetaan tehtävään ja oppimisen vaiheeseen, ja lapselle annetaan aikaa kokeilla, havainnoida ja arvioida omaa suoritustaan.

4. **Hauskuus**

   Kun sisäinen palo syntyy opittavaa asiaa kohtaan, se ruokkii taidon oppimista sekä tuo opeteltavan asian myös ajatuksien ja omatoimisuuden tasolle.

7) ENERGIAA KASVUUN JA LIIKKUMISEEN

Urheileva lapsi ja nuori tarvitsee energiaa paitsi liikkumiseen, myös kasvuun, kehitykseen ja palautumiseen. Mitä enemmän ja kuormittavammin nuori liikkuu, sitä enemmän energiaa tarvitaan.

Vanhemman kannattaa huolehtia erityisesti siitä, että:

- Ruokaa on tarjolla **säännöllisesti pitkin päivää** - hyödynnetään hetket, kun voi syödä
- Pääaterioiden lisäksi mukana ovat **riittävät ja monipuoliset välipalat** (lisäenergia)
- Ruoka on **määrältään riittävää** (annoskoot, ehditään syömään, energiamäärä)

Hyviä merkkejä riittävästä energiansaannista ovat jaksaminen harjoituksissa ja arjessa sekä hyvä palautuminen. Pitkittynyt liian vähäinen energiansaanti voi puolestaan heikentää jaksamista ja palautumista sekä lisätä sairastumisen ja rasitusvammojen riskiä. Energiaa tulisi saada hieman yli kulutuksen, jotta aineenvaihdunta on tehokasta ja edellytykset kestää harjoittelua murrosiän aikana ovat hyvät.

Terveellisesti syöminen tarkoittaa kasvavan urheilijan kohdalla riittävää energiansaantia, myös rasvoja ja runsaasti hiilihydraatteja. Suositukset ovat hyvin erilaiset kuin toimistotyötä tekevälle aikuiselle.

Urheilijalle kaikkien energiaravintoaineiden (hiilihydraatit, proteiinit, rasvat) saanti on tärkeää ja hiilihydraatit toimivat urheilijan pääasiallisena polttoaineena. Suojaravintoaineet (vitamiinit ja kivennäisaineet) ovat myös tärkeitä, mutta niitä saadaan yleensä riittävästi, kun ravintoa saadaan määrällisesti riittävästi.



8) PELISÄÄNTÖJÄ HUOLTAJILLE JA VANHEMMILLE KISOISSA

1. Yleisurheiluun kuuluu hyvä käytös
2. Kilpailutapahtumiin kuuluu myönteinen kannustaminen
3. Annetaan lapsille tilaa kisata ja suoriutua myös omatoimisesti – lapset osaavat ratkoa monia ongelmia myös keskenään
4. Jos valmentaja on paikalla, niin jätetään suoritukseen liittyvät huomiot hänen ja lasten väliseksi toiminnaksi
5. Pyritään siihen, että lapselle ohjeen antaa valmentaja ennen kisaa, kisassa tai kisojen jälkeen - muut kisapaikalla olevat voivat hyvin keskittyä kannustamiseen, hengen nostattamiseen ja tarvittaessa toimitsijatehtäviin
6. Kunnioitamme ja arvostamme toisiamme – kaikkia kisaajia, toimitsijoita, valmentajia, toisia vanhempia ja muita kentällä olevia ihmisiä
7. Toimitsijat hoitavat toimitsijatehtäviä – annetaan heille työrauha. Toimiessasi itse toimitsijana, pyri antamaan samalla tavalla kisaajille ja valmentajille tilaa toimia näissä rooleissa. On todella arvokasta toimia toimitsijana lasten kisoissa – monesti se on edellytys kisojen järjestämiselle
8. Epäselvät asiat selvitetään rehdisti, otetaan opiksi haastavista tilanteista ja pyritään ratkomaan ne paikan päällä
9. Kisoihin osallistuvat lapset kiinnittyvät lajiin paremmin ja pysyvät mukana harrastuksessa pidempään – lähdetään yhdessä hankkimaan positiivisia kokemuksia kilpakentiltä!



9) KOHTI YLÄKOULUA - VINKIT MUUTTUVAAN ARKEEN

Yläkouluvaiheessa nuori ottaa askelia kohti itsenäisempää urheilijan arkea. Vanhemman tärkeä tehtävä on auttaa sovittamaan yhteen koulu, harjoittelu, ravinto, uni, palautuminen ja vapaa-aika. Vastuuta kannattaa siirtää vähitellen nuorelle: anna hänen suunnitella, kokeilla ja myös erehtyä. Ole kiinnostunut urheilusta, mutta vielä enemmän lapsestasi. Tavoitteena ei ole täydellisesti aikataulutettu nuori, vaan nuori, joka oppii vähitellen huolehtimaan itsestään ja omasta arjestaan.

Kaiken ei tarvitse onnistua heti. Yläkouluvaiheessa nuori harjoittelee myös oman arkensa hallintaa. Joskus läksyt jäävät viime tinkaan tai treenikassi unohtuu. Virheet ja pienet epäonnistumiset kuuluvat oppimiseen. Vanhemman ei tarvitse poistaa kaikkia esteitä nuoren tieltä, vaan antaa hänen vähitellen harjoitella suunnittelua, valintojen tekemistä ja vastuun kantamista omasta arjestaan.

1. **Auta rakentamaan toimiva viikkorytmi**
   - Katsokaa yhdessä, milloin on: **koulu, läksyt, harjoitukset, ruokailut, vapaa-aika ja lepo**
   - Opeta nuorta käyttämään kalenteria
   - Älä kuitenkaan suunnittele kaikkea hänen puolestaan
   - Tavoitteena on, että vastuu siirtyy vähitellen nuorelle

Nuoren kuormitus muodostuu **koko elämästä**, ei pelkästään harjoituksista. Koeviikko, pitkät koulupäivät, harjoitukset, kilpailumatkat, sosiaaliset suhteet, aikataulut ja muu elämä tuovat arkeen oman kuormituksensa.

Muista kysyä ”Miten sinun viikkosi on mennyt?”
Voitte myös pohtia, miten viikkoihin saadaan väljempiä hetkiä, jotka mahdollistavat myös henkisen palautumisen.

2. **Suojele unta**

Harjoittelun lisääntyessä ensimmäinen ratkaisu ei saisi olla yöunesta tinkiminen. Säännöllinen vuorokausirytmi ja riittävä uni tukevat harjoittelusta palautumista. Vanhemman käytännön tehtävä: auta pitämään ilta riittävän rauhallisena ja arkirytmi säännöllisenä.

3. **Huolehdi, että syöminen onnistuu käytännössä**

- Urheilevan nuoren päivä voi olla pitkä: aikainen aamu → koulumatka → koulupäivä → kotimatka → läksyjen tekeminen → matka harjoituksiin → harjoitukset → koti.

Nuorelta ei voi vielä odottaa täydellistä ravitsemuksen suunnittelua. Vanhempi voi helpottaa sitä esimerkiksi huolehtimalla, että kotona ja mukana matkassa on helposti saatavilla kunnollista ruokaa ja välipaloja. Riittävä ja monipuolinen ravitsemus on tärkeää nuoren urheilijan terveydelle, suorituskyvylle ja hyvinvoinnille. On hyvä keskustella kouluruokailun merkityksestä ja pohtia onko annoskoot riittäviä.



10) TULEVAT TÄHDET -MONIPUOLISUUSKILPAILU

Lapsuusvaiheeseen kuuluu kilpailuihin osallistuminen monipuolisesti eri yleisurheilulajeissa. Tuloksien näkökulmasta kilpailemisen kultainen periaate on omien ennätysten ja oman kehittymisen seuranta. Kilpaileminen on luonnollinen osa lasten harrastustoimintaa, ja sen tavoitteena on liikkumisen riemu, jossa innostuksen ja onnistumisen tunteet lajia kohtaan lisääntyvät. Kilpailut tarjoavat lapsille vahvoja tunne-elämyksiä ja kokemuksia sekä mahdollisuuden kokeilla omia rajoja.

Monipuolinen kilpaileminen kehittää lapsen motorisia taitoja, oppimiskykyä, fyysisiä ominaisuuksia ja kehon kokonaisvaltaista toimintaa. Se vahvistaa myös psykososiaalisia taitoja ja luo vahvan pohjan myöhemmälle harjoitettavuudelle. Laaja lajikirjo auttaa lasta löytämään itselleen sopivat lajit ja sytyttämään oman innostuksen. Lisäksi monipuolinen kilpaileminen rohkaisee kokeilemaan eri lajeja ja harjoittelemaan runsaasti myös omatoimisesti.

Tulevat Tähdet-monipuolisuuskilpailu on 8–13-vuotiaille yleisurheilijoille tarkoitettu kilpailu, joka kannustaa lapsia kilpailemaan mahdollisimman monessa oman ikäluokan lajissa. Kilpailuun osallistuvat kaikki lisenssin omaavat lapset.

Kilpailussa kerätään pisteitä eri lajeista. Pisteitä saa niistä lajeista, joille on määritelty taitomerkkirajat, ja lajikohtaiset pisteet perustuvat näihin rajoihin: mitä parempi suoritus ja mitä useammassa lajissa lapsi kilpailee, sitä enemmän pisteitä kertyy. Tulevat Tähdet -ikäisten kasvuvaiheessa A-rajojen metsästys ei ole keskiössä vaan mm. oman ennätyskehityksen seuranta.

Hyvänä tavoitteena monipuolisuuskilpailussa on kilpailla esimerkiksi 10 lajissa, hankkia 3 tähteä ja seurata omien ennätyksiensä kehittymistä vuositasolla. Lapsen tavoitteiden mukaan eteneminen ja tavoitteiden kasvattaminen porras portaalta. On hyvä suosia lähikilpailuja ja antaa tilaa seuraharjoituksille, tasapaino näiden kahden välillä on tärkeää.

Tutustu monipuolisuuskilpailuun, sen sääntöihin ja seurantaan: TÄSTÄ



11) YLEISURHEILU KUULUU KAIKILLE

Yleisurheilu kuuluu jokaiselle lapselle ja nuorelle perheen taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Jos harrastamisen kustannukset mietityttävät, ole rohkeasti yhteydessä omaan seuraan. Taloudellisiin haasteisiin on olemassa erilaisia ratkaisuja, ja harrastamiseen voi saada tukea sekä seuroilta että muilta toimijoilta.

Seurojen omat tukirahastot

Monet urheiluseurat tukevat lasten ja nuorten harrastamista omien tukirahastojen tai muiden tukimuotojen avulla. Tukea voi saada harrastusmaksuihin, varusteisiin, leireihin tai kilpailumatkoihin. Myös joustavia maksujärjestelyitä on usein mahdollista sopia seuran kanssa.

Tietoa seurakohtaisista tukimuodoista saat oman seurasi työntekijöiltä, toimihenkilöiltä tai verkkosivuilta. Kaikista tukimahdollisuuksista ei välttämättä löydy tietoa suoraan netistä.

Taloudellista tukea harrastamiseen seuran ulkopuolelta

Harrastamisen kustannuksiin voi hakea tukea myös järjestöiltä, säätiöiltä ja julkisilta toimijoilta. Tukea tarjoavat esimerkiksi:

- **Pelastakaa Lapset ry** – Eväitä Elämälle -harrastustuki
- **SOS-Lapsikylä** – Unelmista totta -harrastustuki
- **Hope ry** – Tavara- ja harrastustukea vähävaraisille tai kriisin kohdanneille lapsiperheille.
- **Tukikummit** – Avustuksia nuorille, jotka ovat vaarassa pudota harrastuksista perheen taloustilanteen vuoksi.

Lisäksi tukea voi tiedustella omalta kunnalta tai kaupungilta, seurakunnasta ja muilta paikallisilta toimijoilta. Perheen tilanteen mukaan myös täydentävä tai ehkäisevä toimeentulotuki voi tulla kyseeseen. Tukien ehdot, hakutavat ja hakuajat vaihtelevat. Tarkista ajantasaiset tiedot kunkin toimijan verkkosivuilta.

Tarvitsetko apua?

Tuen hakeminen voi tuntua hankalalta, mutta kaikkea ei tarvitse selvittää yksin. Oman seuran työntekijä tai kunnan harrastus- ja nuorisopalvelut auttavat mielellään sopivan tukimuodon löytämisessä ja neuvovat hakemisessa.

Etsitään ratkaisut yhdessä, jotta jokainen lapsi ja nuori saa liikkua, harrastaa ja kuulua joukkoon.

12) TÄRKEITÄ TAPAHTUMIA JA NETTISIVUJA

- **Yleisurheilulisenssit** mahdollistavat pääsyn virallisiin kisoihin ja Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailuun
- **Lajin suurtapahtumat**: Youth Athletics Games ja Tampere Junior Indoor Games
- **Tulevat Tähdet -leiritys**
- **Kesän lajikarnevaalit**
- **Pohjola Seuracup joukkuekilpailu**
- **Metsä Group -seurakisat**
- **Fanitapahtumat**: Yleisurheilu GP, Paavo Nurmi Games, Ruotsi-ottelu, SM-kisat, Kalevan Kisat, EM-kisat, MM-kisat…
- **Toimitsija- ja tuomarikoulutukset** huoltajille ja vanhemmille: Tasot 1 ja 2 omatoimisena

KILPAILUTOIMINNAN NETTISIVUT

1)	Suomisport	Lisenssien hankinta
2)	Kilpailukalenteri	Ilmoittautuminen virallisiin kisoihin (myös seurakisoihin)
3)	live.tuloslista.com	Kilpailujen tulospalvelu
4)	Tilastopaja	Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailu ja tulos-/tilastoarkisto





MUITA HYVIÄ NETTISIVUJA

- www.yleisurheilu.fi / Yleisurheilu harrastuksena lapselle
- Tampereen Urheilulääketieteen asema ja UKK-instituutti: Terve Urheilija -ohjelma
- Mieli ry: Vanhemmat nuoren urheilijan tukena
    - PDF-opas (Mieli ry)
- Sami Kalaja: Taidon oppimisen kolme kulmakiveä

Oppaan lähteinä on käytetty mm.:

Suomen Urheiluliitto: Yleisurheilijan urapolku sekä Tulevat Tähdet -kilparyhmän toimintamalli, Terve Urheilija: mm. Energiansaanti ja ateriarytmi, Mieli ry:n nettisivut, Olympiakomitean materiaalit ja Sami Kalajan esittämiä taidon oppimisen kulmakiviä sekä oppaan tekijän suunnittelemaa ja tarkastamaa Copilotilla kerättyä aineistoa.