

Turun jääkiekkotuomarit ry
Kalevantie 25
20540 TURKU

Turun kaupungin liikuntalautakunta
Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus

ASIA: Turun jääkiekkotuomarien toiminta-avustus vuodelta 2011

Arvoisat päättäjät.

Viime lautakunnan kokouksessanne käsittelette urheiluseurojen toiminta-avustuksia, jotka myös päätitte lukuun ottamatta kolmea seuraa, joiden asia palautettiin. Näistä kolmesta oli yhtenä Turun jääkiekkotuomarit ry:n anomus.

Liikuntasiihteri Päivi Matilainen on pyytänyt meiltä alla mainittuja lisäselvityksiä anomukseemme. Vastaavan selvityksen olemme antaneet jo vuoden 2009 avustuspäätöksestä. Mielestämme myöntämisperusteet tai toimintamme ei ole muuttunut sen jälkeen.

Turun jääkiekkotuomarit ry:n mielestä toimintamme vastaa avustuksen periaatetta ja sen vuoksi haluamme julkituoda seuraavia täydentäviä seikkoja.

Lautakunnan päättämässä toiminta-avustuksen jakoperusteissa sanotaan mm. seuraavaa:

Avustuksen jakoperusteet

Avustuksella tuetaan urheilu- ja liikuntaseurojen säännöllistä harraste-, valmennus- ja kilpailutoimintaa

Avustus määräytyy seuran tuottamien lukuarvojen mukaan. Lukuarvot perustuvat lasten, nuorten ja aikuisten liikuntatoiminnan määrään. Koko seuran lukuarvo saadaan laskemalla yhteen eri ikäryhmien (lapset, nuoret, aikuiset) lukuarvot.

- Ikäryhmän lukuarvo lasketaan kertomalla keskenään
 - kuukausien määrä, jolloin ikäryhmälle on järjestetty säännöllistä liikuntaa
 - keskimääräinen osallistujien määrä
 - painokerroin, joka perustuu viikoittaisten toimintakertojen määrään.

Lisämääritykset

- Toimintakerraksi luetaan myös kilpailu-, turnaus- tai leiripäivä.
- Toimintakerraksi ei lueta liikuntapalvelukeskuksen iäriestämiä tai korvaamia

Kuten yllä olevasta selviää, missään kohdassa ei poisteta niitä liikuntasuorituksia, joista urheilija, ei yhdistys, saa jonkinlaisen korvauksen.

Kuten varmaan tiedätte varsin monessa urheilulajissa urheilija saa korvauksia mm. sponsoritulojen yms, kautta. Päätökseenne mukaan myös näiden suorituspisteet tulisi hylätä.

Toiminta-avustus on mielestämme tarkoitettu yhdistysten toiminnan tukemiseen, ei yksittäisen urheilijan kulujen peittämiseen. Turun jääkiekkotuomarit ry ei maksa yhdellekään jäsenelle palkkiota vihellystehtävistä, vaan seurojen maksamat palkkiot menevät 100%:sti tuomareille. Seurojen maksatus tapahtuu kylläkin yhdistyksemme kautta, koska hoidamme seurojen puolesta työnantajalle kuuluvat tehtävät, mm. ennakonpidätykset.

Turun jääkiekkotuomarit ry
Kalevantie 25
20540 TURKU

Turun jääkiekkotuomarit ry:n tehtäviin kuuluvat yhdistyksenä mm. tuomari- ja toimitsijatehtävien tasapuolinen jakaminen jäsenilleen, kuukausittaisten koulutustilaisuuksien järjestäminen, huipputuomarien toiminnan opastus, tuomarien fyysisen ja henkisen kunnon valmennus jne. Kerhokouluttajamme Jussi Uusitalo ja Ville Bergström antavat säännöllisesti ohjeita kunto yms harjoitteluun, joka tapahtuu omalla ajalla mm. Kupittaaalta vuokratulla jäävuorolla ja kuntosalivuoroilla, joita on. mm. Turkuhallilla ja yksityisissä kuntokeskuksissa lähes joka päivä. Riittävän kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen edellyttää ohjeittemme mukaan vähintään kerran viikossa tapahtuvaa harjoitusta. Oheisesta kerhokouluttajan laatimasta ohjeesta selviää asia tarkemmin.

Alkuperäisessä tekemässäni laskelmassa on aikuisilla ilmoitettu harjoitus ja kilpailumääräksi 1-2 krt/vko 9 kk ajan ja nuorilla 13-19 vuotiailla samoin 1-2 kertaa 8 kk ajan. Lisäksi rullakiekon harrastajien osalta 1-2 krt/vko 3 kk ajan. Nämä määrät sisältävät myös henkilökohtaisen kuntoharjoittelun, joita on kerhokouluttajien ohjeiden mukaan tehtävä vähintään kerran viikossa. Ilmoitettu kuukausimäärä on itse asiassa virheellinen, sen pitäisi olla kaikilla 12 kuukautta, koska kilpailukauden ulkopuolella on peruskuntoa säilytettävä säännöllisellä kuntoharjoituksella, jota myös tuomarit tekevät. Rullakiekon harrastus ja vihellystehtäviä ei itse asiassa pitäisi erikseen ilmoittaa, koska sitä tekevät samat henkilöt kuin talvikaudellakin.

Kilpailukaudella viheltävillä tuomareilla on kaudessa keskimäärin 47 tehtävää/tuomari, joka tarkoittaa noin 1,3 suoritusta viikossa. Toimitsijaryhmän jäsenillä on noin 1 suoritus/viikko. Sen lisäksi tulevat tietysti säännölliset kuntoharjoitukset ja -lenkit.

Em. koko vuoden kattavalla toiminnalla suorituspisteemme pitäisivät olla 1908 eikä aiemmin ilmoitettu 1569. Virhe on kuitenkin meidän, emmekä näin ollen voi vaatia pisteiden lisäystä, mutta edellyttämme, että aiemmin anottu 1569 pistettä pysyy voimassa.

Mikäli lautakunta päättää, ettei sellaisen liikunnan suorituspisteet, joista urheilija saa palkkion tai muun korvauksen suoraan tai välillisesti ja josta yhdistys ei saa mitään, voida hyväksyä laskentaan, niin ehdotamme, että tämä olisi myös mainittu avustussäännöissä ja sitä noudatettaisiin kaikkien liikuntamuotojen kohdalla (mm. Moottoriurheilu, Yleisurheilu, Golf sekä muut voimakkaasti sponsoroidut lajit, joissa tuki maksetaan jossain muodossa tai jotain kautta urheilijalle).

Toivomme, että lautakunta tekee myönteisen päätöksen toiminta-avustuksemme osalta.

Liikunnallisoin terveisin

Turun jääkiekkotuomarit ry



Pekka Raudaskoski
Puheenjohtaja
040-9000780



Pekka Artukka
Hallituksen valtuuttama avustusasian hoitaja
0400-823307

Turun jääkiekkotuomari ry
Kerhokouluttajat

Jääkiekkotuomarien harjoittelu:

Harjoittelu voidaan jaksottaa esimerkiksi neljään osaan:

kesäharjoittelun alku, kesäharjoittelun loppu, jääkiekkokausi ja kauden jälkeinen harjoittelu.

Kesäharjoittelun alussa panostetaan tyypillisesti aerobiseen harjoitteluun ja kuntosalilla tehdäänkin pitkiä harjoitteita.

Ennen kautta tapahtuvassa kesäharjoittelussa panostetaan nopeuteen ja voimaan, joten sarjat ovat räjähtävämpiä ja lyhyempiä.

Kauden aikana ylläpidetään räjähtävää ja nopeaa voimaa tehden hieman kevyemmällä painoilla räjähtäviä suorituksia.

Kauden päätyttyä yleensä tuomareilla alkaa loma peleistä, jolloin tulisi panostaa palautumiseen ja tehdä kuntosalilla pitkiä sarjoja kevyillä painoilla.

Jääkiekko on laji, jossa ratkaisevat raan voiman ja yleiskunnon lisäksi nopeus ja tasapaino. Takakyykky lienee tärkeimpiä tuomarin painonnostoliikkeitä, koska luistelu voima lähtee jaloista. Takakyykyt kannattaa tehdä räjähtävästi syväkyykyinä, jolloin saadaan parannettua luisteluvoimaa ja lähtönopeutta. Rinnalleveto on myös hyvä kokonaisvaltainen kehon liike, joka kehittää tasaisesti koko vartaloa. Toki jokaiseen tuomarin voimatreeniin tulee sisältyä keskivartalolihashasten harjoittelua.

Harjoitteluohjelman esimerkit:

Keväällä kauden jälkeinen aika

Voimakestävyyttä pitkiä sarjoja kevyillä painoilla. Vastus n.30-60% maksimista

Päivä 1.

3 sarjaa, toistoja 15-20kpl, palautus 1-2 min

Rinnalleveto, Maastaveto, Kulmasoutu, Pystypunnerrus, Vipunosto, Hauiskääntö – alatalja, Hauiskääntö - skottipenkki

Päivä 2.

3 sarjaa, toistoja 15-20kpl, palautus 1-2 min

Tempaus, Penkkipunnerrus, Fly-penkki, Vinopenkki, Ojentajat – ylätalja, Ojentajat - käsipainolla maaten, Ojentajat - kapea penkki

Päivä 3.

3 sarjaa, toistoja 15-20kpl, palautus 1-2 min

Etukyykky, Takakyykky, Jalkaprässi, Polven koukistajat, Polven ojentajat, Askelkyykky, Pohkeet

Ennen kautta ja kauden aikana:

Liikeiden määrä/harjoitus: 3-6

Esimerkkiliikkeet: rinnalleveto, pudotuskyykky, päkiähyppely, puolikyykky

Sarjojen määrä: 4-10/liike

Toistojen määrä: 1-5 toistoa/sarja

Vastus n. 50-90% maksimista. Jääkiekkokaudella vastus on 30 -60% maksimista

Palautukset: hyvät(2-4 minuuttia)

Suoritusnopeus: erittäin nopea, maksimaalisen räjähtävä

Krt/viikko: räjähtävään voimaan painottuneella kaudella 3 kertaa/viikko,

muulloin 0-2 kertaa/viikko.

Keväällä kauden jälkeisen loman jälkeen aletaan rakentaa perusvoimaa ja myöskin aerobista peruskuntoa. Peruskuntoa harjoitetaan parhaiten juoksulenkeillä, rullaluistelulla höntsäjalkapallo jnejne... Kauden jälkeen aerobista liikuntaa tulisi harjoittaa vähintään 2krt / vko.