

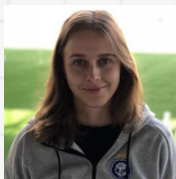
1/2020

Klubilainen



Klubilainen

1/2020



Eeva Neuvonen,
viestintävastaava
HJK ry

Pääkirjoitus. Koronavirus vaikuttaa voimakkaasti kaikkien klubilaisten arkeen. Monia varmasti harmittaa, ettei pääse harjoittelemaan tai tapaamaan kavereita. Siksi nyt on erityisen tärkeää pitää yllä klubihenkeä. Julkaisimme Klubilainen-lehden, jonka tekoon sinivalkopaidat ovat saaneet osallistua. Voit lähettää kysymyksiä tai ideoita lehden seuraavaan numeroon HJK junioreiden somekanavien kautta. Seuravaa numero julkaistaan maanantaina 20.4. Terveyttä ja iloista pääsiäistä kaikille!

Frendin pulmanurkka
Sivut 11-12



Sisällysluettelo

- 2 Sinivalkoinen haaste ja Klubi-gallup
- 3 Väritä Frendi!
- 4 Harjoittelu koronaepidemian aikana
- 5-6 Klubilaisuus kantaa kriisin yli
- 7 Klubin liikuntakisa

- 8 Hyvän mielen liikuntapassi
- 9-10 Kannelmäestä kohti liigakenttiä - Nea Silvolan tarina
- 13 Tee oma sormifutiskenttä!

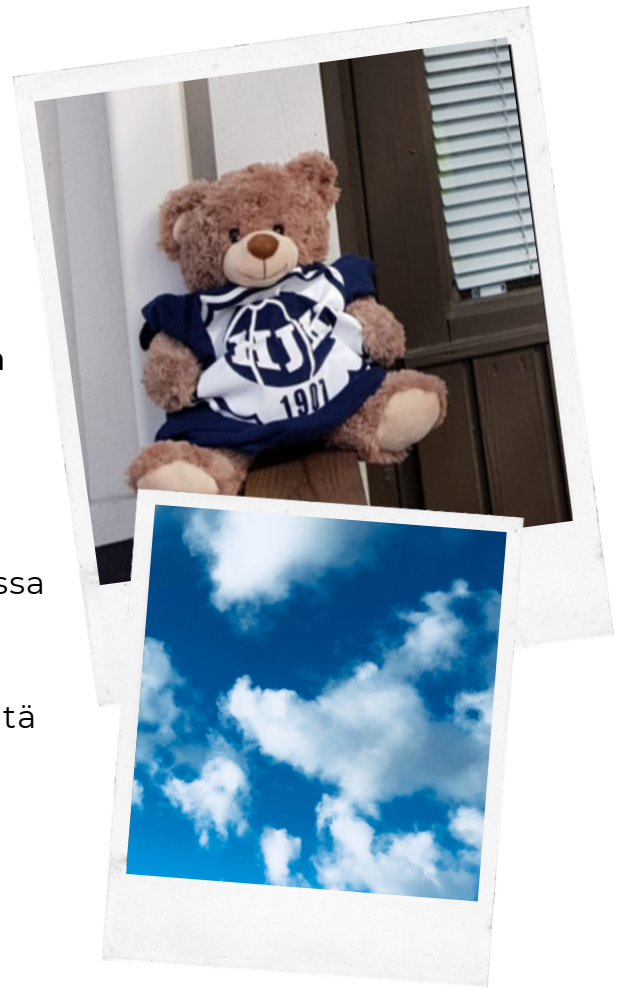


▼ Sinivalkoinen haaste!

Lisää ikkunaasi, parvekkeelle tai muulle näkyvälle paikalle jotain HJK:hon liittyvää tavaraa. Se voi olla lippu, pelipaita tai muuta sinivalkoista.

Ulkoillessasi pyri bongaamaan muiden esille laittamia asioita ja jaa ne sosiaalisessa mediassa hashtagilla #sinivalkoinenhaaste.

Voit myös käyttää mielikuvitusta ja kuvata mitä tahansa muita sinivalkoisia asioita, jotka muistuttavat sinua Klubista!



▼ Klubi-gallup: Mikä on lempi jalkapallokikkasi?



Emmaliina, 20, naisten liigajoukkue

"Zidane 360-käännöksellä pääsee hyvin ohi vastustajasta, jos pelaaja yrittää iskeä palloon. Käännös on myös hienon näköinen onnistuessaan."



Nooa, 7, HJK Töölö Pojat 2012

"Mun lempikikka on valelaukaus tai vetoharhautus. Käytin sitä ainakin matsissa HJK-Arabianrantaa vastaan ja se onnistu!"



Kerttu, 14, HJK Akatemia tytöt

"Ensin vetoharhautus, jolla saadaan puolustaja kurottamaan palloon. Sen jälkeen jalkapohjalla v-liike ja sillä saan jalan auki laukausta varten."



Riku, 30, miesten liigajoukkue

"Vahvuuteni on nopeus, joten tykkään ohittaa vastustajan rytminvaihdoksella eli tikki pelaajan ohi ja itse perään."

Väritä Frendi!



Harjoittelu koronaepidemian aikana

Vältä kontakteja

Liiku ulkona tai kotona. Älä mene ruuhkaisille kentille! Vältä perheen ulkopuolisia kontakteja.



Aivasta oikein

Yski ja aivasta hihaan. Pese kädet kun tulet ulkoa sisään, käyt WC:ssä, jos yskit, niistät tai aivastat.



Raskas treeni

Rankka treeni heikentää vastustuskykyä. Vältä liian kovaa treenaamista, vaikka olisit terve.

Kuuntele kehoa

Älä treenaa kipeänä! Jätä treenit väliin jos sinulla on: kuumetta, vilun tunne tai kurkkukipua.



Nestevajaus

Nestevaje altistaa infektioille. Muista siis juoda riittävästi vettä!



Liikunta sairauden jälkeen

Aloita liikkuminen rauhallisesti. Kipeänä harjoittelusta, vaikka olisit oireeton, voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä.



Lisätietoa: <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/covid-19-infektiot-ja-aktiiviliikkujan-varotoimet>

Klubilaisuus kantaa kriisin yli

Teksti: valmennuspäällikkö Juha Valla
Valokuvat: Mira Lönnqvist ja Eemeli Sarka

Kasvu. Kunnianhimo. Klubilaisuus.

Isoja sanoja, joiden painoarvon kriisi punnitsee. Ympäröivän maailman synkistyessä ihmiset hakevat turvaa yhteisöistään. Niin pienistä kuin suurista. Myös yksittäistä ryhmän jäsentä koetellaan: Vastaavatko omat tekoni yhteisöni arvoja? Autoinko ystäväni, kun hänen lapsensa sairastui? Tuinko haaksirikkoutunutta työprojektiamme vetänyttä kollegaa vai etsinkö syntipukkia peittääkseni oman vastuuni?

Urheilu tarjoaa meille kunniallisen mahdollisuuden ilmentää ihmisyttämme. Mahdollisuuden. Erehtyväisinä valitsemme usein väärin: doping, ottelumanipulaatio, väkivalta ja rasismi ovat meille liian tuttuja. Ihmisen dualismi heijastuu urheiluunkin.

Pelikentällä eettisyydelle on selkeät mittarit. Olemmeko menestyksen hetkellä aatelisia voittajia? Taistelemmeko sinnikkäästi tappion uhatessa? Mutta miten nyt? Pelejä ei pelata, harjoituksia ei järjestetä. Mitä tarkoittaa olla Mensch tässä ja nyt?



Urheilu on tavallisinakin aikoina muutakin kuin pelkkiä voittoja ja tappioita. Sen kautta toteutamme yhtä ihmisyyden keskeisintä sisältöä, yhdessäoloa lajitoveriemme kanssa. Pyrimme yhteiseen tavoitteeseen taustoiltaan erilaisten ihmisten kanssa. Jaamme tappion tuskat ja voiton riemut. Toiminnan parhaat arvot näkyvät yksilöissä ja ryhmissä. Tarina 1980-luvun amerikkalaisista koripallotähdistä Erwin "Magic" Johnsonista ja Larry Birdistä yhdistää tasot. Heidän kaksintaistelunsa joukkueidensa johtavina pelaajina ovat USA:n urheilun keskeistä tarustoa. Johnsonin ja Birdin ammattilaisseurat Los Angeles Lakers ja Boston Celtics olivat sarjan eliittiä. Huolimatta Los Angelesin ja Bostonin maantieteellisestä etäisyydestä, Lakersien ja Celticsin välille oli vuosien varrella kehittynyt voimakas antipatia. Suoranainen viha ulottui myös pelaajiin – Johnsoniin ja Birdiinkin.

Varsinkin Bird oli periamerikkalaisen voitontahdon ruumiillistuma. Hänelle voittaminen oli kilpaurheilun ydintä. Magic oli hänelle vaarallinen vastustaja, jopa vihollinen. Bird ei halunnut olla Johnsonin kanssa tekemisissä kentän ulkopuolella. "Gladiaattorikehässä" merkitsi vain voitto.

Vasta vuonna 1984 filmattu, pelaajien vastakkainasettelua hyödyntänyt mainoskampanja sai miehet näkemään toistensa ihmisyyden. Kun Johnson sai myöhemmin HIV-tartunnan, Bird oli yksi ensimmäisistä tukemassa kilpakumppaniaan. Kovinkaan vastustaja ei ole vihollinen. Elämä on tärkeämpää kuin voittaminen.

Samankaltaisia ilmiöitä voi nähdä myös kollektiivisella tasolla, kun vahva seuraidentiteetti auttaa ihmisiä löytämään parhaat puolensa. Mes que un club, vapaasti käännettynä enemmän kuin seura, on FC Barcelonan tunnettu motto. Katalonialaisen identiteetin ilmentymäksi kasvanut seura symboloi maakunnassa urheilua suurempia asioita. Usein ihmisenä olemisen rajat korostuvat traagisissa olosuhteissa. Barcelonan kohdalla tällainen oli Espanjan sisällissota, jonka aikana seuran puheenjohtaja **Josep Sunyol** surmattiin. FC Torinon ja Manchester Unitedin kannattajat eivät puolestaan unohda lento-onnettomuuksissa menehtyneitä pelaajiaan, vaikka nykykannattajien enemmistö on syntynyt vuosikymmeniä turmien jälkeen.

On vain yksi Klubi.

Olkaamme nyt mottomme mittaisia. Itse olen samaistunut HJK:hon urheilullisesti Suomen johtavana jalkapalloseurana. Nyt tämä näkökulma jää taka-alalle. Esiin nousee HJK välittämisen välineenä. Tarvitseeko joku klubilainen tukeani? Sosiaalisen etäisyyden lisääminen on nyt arkea viruksen torjumisessa. Onneksi tietotekniikka mahdollistaa kontaktit HJK-perheen jäseniin. Toteuttakaamme klubilaisuutta presidentti **Sauli Niinistön** sanoin: "Ottakaa fyysistä etäisyyttä ja henkistä läheisyyttä toisiinne."

Klubin liikuntakisa

Klubin liikuntakisan tavoitteena on liikkua joukkueena mahdollisimman pitkälle. Joukkue valitsee itselleen kapteenin (lasten ja nuorten sarjassa kapteeni kannattaa olla joku vanhemmista), joka raportoi joukkueen tulokset kerran viikossa.

Ilmoittaudu mukaan: https://www.lyyti.in/Klubin_liikuntakisa2020

Ohessa olevan taulukon mukaan liikuntamäärät muutetaan kilometreiksi. Joukkueen liikutut kilometrit lasketaan yhteen ja tuloksia raportoidaan Klubilainen lehdessä, sekä HJK ry:n sosiaalisessa mediassa. Kisajatkuu siihen asti, kunnes päästään takaisin joukkueharjoitusten pariin. Kunkin sarjan voittajalle on luvassa palkinto.

Lasten sarja

- HJK:n omatoimitreeni 30min = 6km
- Pallopelit 30min = 5km
- Kävely 30min = 3km
- Juoksu 30min = 4km
- Pyöräily 30min = 4km
- Jooga tai muu rauhallinen liikunta 30min = 2km
- Kirkonrotta tai muu vastaava leikki 30min = 3km

Nuorten sarja

- HJK:n omatoimitreeni 1h = 6km
- Pallopelit 1h = 5km
- Kävely 1h = 4km
- Juoksu 1h = 5km
- Pyöräily 1h = 5km
- Jooga tai muu rauhallinen liikunta 1h = 3km
- Kirkonrotta tai muu vastaava leikki 1h = 3km
- Saliharjoittelu 1h = 3km

Toimikaa näin:

- 1) Kootkaa joukkueenne mukaan liikuntakisaan.
- 2) Valitkaa joukkueellenne kapteeni.
- 3) Kapteeni ilmoittaa joukkueen mukaan Lyyti-linkin kautta.
- 4) Kirjatkaa omat liikuntamääränne ylös ja raportoikaa ne kapteenille.

Aikuisten sarja

- HJK:n omatoimitreeni 1h = 6km
- Merkitse juostut, kävellyt tai pyöräillyt kilometrit
- Saliharjoittelu 1h = 4km
- Jooga tai muu rauhallinen liikunta 1h = 3km
- Pallopelit 1h = 5km

Hyvän mielen liikuntapassi

7-11-vuotiaat lapset ideoivat hyvän mielen liikuntatehtäviä- ja leikkejä!

Ota puhelimella kuva pihasta, puistosta tai lähimetsästä. Kaveri etsii kohteen ja ottaa samasta kuvan. Seuraavaksi kaverisi etsii kohteen ja lähettää sinulle kuvan.

Tee esterata mielikuvitushevoselle tai keppihevoselle. Esteet voi tehdä kepeistä hyppynarusita, tötsistä tai vaikka maitopurkeista.

Etsi metsästä reitti, jossa pystyt hyppäämään mahdollisimman monelle kivelle peräkkäin koskettamatta maahan. Montako kiveä?

Ilmapallon kanssa voi keksiä paljon erilaisia haasteita. Kuinka pitkään pystyt pitämään ilmassa palloa, entäs kahta palloa? Jos saa käyttää vaan päätä, jalkaa tai vaikka kantapäätä?

Tee Kevätretki-bingo: löydä kukka, kuuntele puroa, bongaa lintu, haista sammalta, hyppää lätäkköön, kiipeä puuhun. Mitä muita asioita keksit bingoon?

Tee paperista erimallisia lennokkeja. Nimeä ne. Tee ensin lennokkien pituusheittokisa. Sen jälkeen merkitse maahan ympyrä laskeutumispaiaksi ja kokeile mikä lennokeista on paras tarkkuuslentäjä.

Kannelmäestä kohti liigakenttiä

Nea Silvolan tarina

Nea Silvola oli kuusivuotias, kun hän asteli ensimmäisen kerran jalkapalloharjoitukseen Kannelmäen hiekkakentälle. Futisperheessä kasvaneelle Nealle ei kuitenkaan ollut itsestäänselvyys, että myös hän pelaisi jalkapalloa.

"HJK tuli tutuksi oikeastaan jo ennen kuin aloin itse pelaamaan, sillä isoveljeni pelasi seurassa. Olin usein vanhempieni kanssa kentän laidalla katsomassa pelejä ja harjoituksia, mutta en vielä silloin oikein innostunut futiksesta."

Nea aloitti jalkapalloharrastuksen peruskoulussa, kun miltei kaikki muutkin luokan tytöt alkoivat pelaamaan. Treenit pidettiin koulun takapihan hiekkakentällä, joka oli välillä sateen jäljiltä ihan mudassa, mutta sekään ei menoa haitannut.

"Ensimmäiset pelivuodet Kannelmäessä ovat täynnä hyviä muistoja. Treeneissä oli paljon erilaisia leikkejä, joiden avulla innostuin jalkapallosta. Vanhempien mukaan kyselin aina milloin saan samanlaiset korkokengät (nappikset) kuin veljellä."

Jalkapallouransa alusta asti HJK:n paidassa pelanneen Nean mukaan eteneminen ja kasvaminen seuran sisällä on onnistunut sujuvasti. Pienempänä kauden päätteeksi löytyi aina seuraava joukkue, jossa jatkaa harrastusta ja seuran toimintakulttuuri pysyi yhtenäisenä, ikäluokkien erot ja kasvuvaiheen huomioon ottaen.

"Tärkeimpiä asioita kehityksen tukena on ollut laadukas harjoittelu ja harjoitteluympäristö, joka on aina löytynyt HJK:sta. Onhan tämä jo vähän kuin toinen koti, kun on tullut niin paljon aikaa vietettyä. Täällä on sellaisia ihmisiä joihin voi luottaa ja joilta saa apua muissakin kuin pelkissä futisasioissa."



Tavoitteena ehjä kausi

Nea harrasti jalkapallon lisäksi 13-vuotiaaksi asti päälajinaan telinevoimistelua. Tämän jälkeen futis vei voiton ja hän alkoi panostamaan jalkapalloon.

Junnuvuodet Nea pelasi keskikentällä, mutta kun 2001-syntyneiden edustusjoukkue perustettiin, vaihtui pelipaikka toppariksi.

"En aluksi pitänyt pelipaikan muutoksesta, mutta ajan myötä totuin ajatukseen. Vahvuuksiani ovat pelinlukeminen sekä 1v1 puolustaminen."

Nea pääsi ensimmäisen kerran liigajoukkueen harjoituksiin vuoden 2017 lopussa, pelatessaan HJK:n B-tyttöjen SM-joukkueessa. Hän voitti joukkueessa B-tyttöjen Suomen mestaruuden kaudella 2018 ja vuotta myöhemmin koitti siirtyminen kokonaan naisten liigajoukkueen mukaan.

"Alkuun liigajoukkueeseen tuleminen jännitti paljon, mutta pelaajat ovat ottaneet hyvin vastaan ja joukkueessa on hyvä fiilis."

Nean liigakauden tavoitteena on monen rikkinaisen kauden jälkeen välttyä loukkaantumisilta ja päästä pelaamaan. HJK:n liigajoukkueen toiminta on kuitenkin muiden joukkueiden tavoin nyt tauolla.

"Tietysti tämän hetkinen tilanne harmittaa, kun ensimmäistä liigakautta on odottanut, mutta terveyteen liittyvät asiat menevät jalkapallon edelle. Tavoitteeni on pysyä ehjänä ja päästä pelaamaan, kilpailu joukkueessa on todella kovaa, joten töitä pitää tehdä paljon."

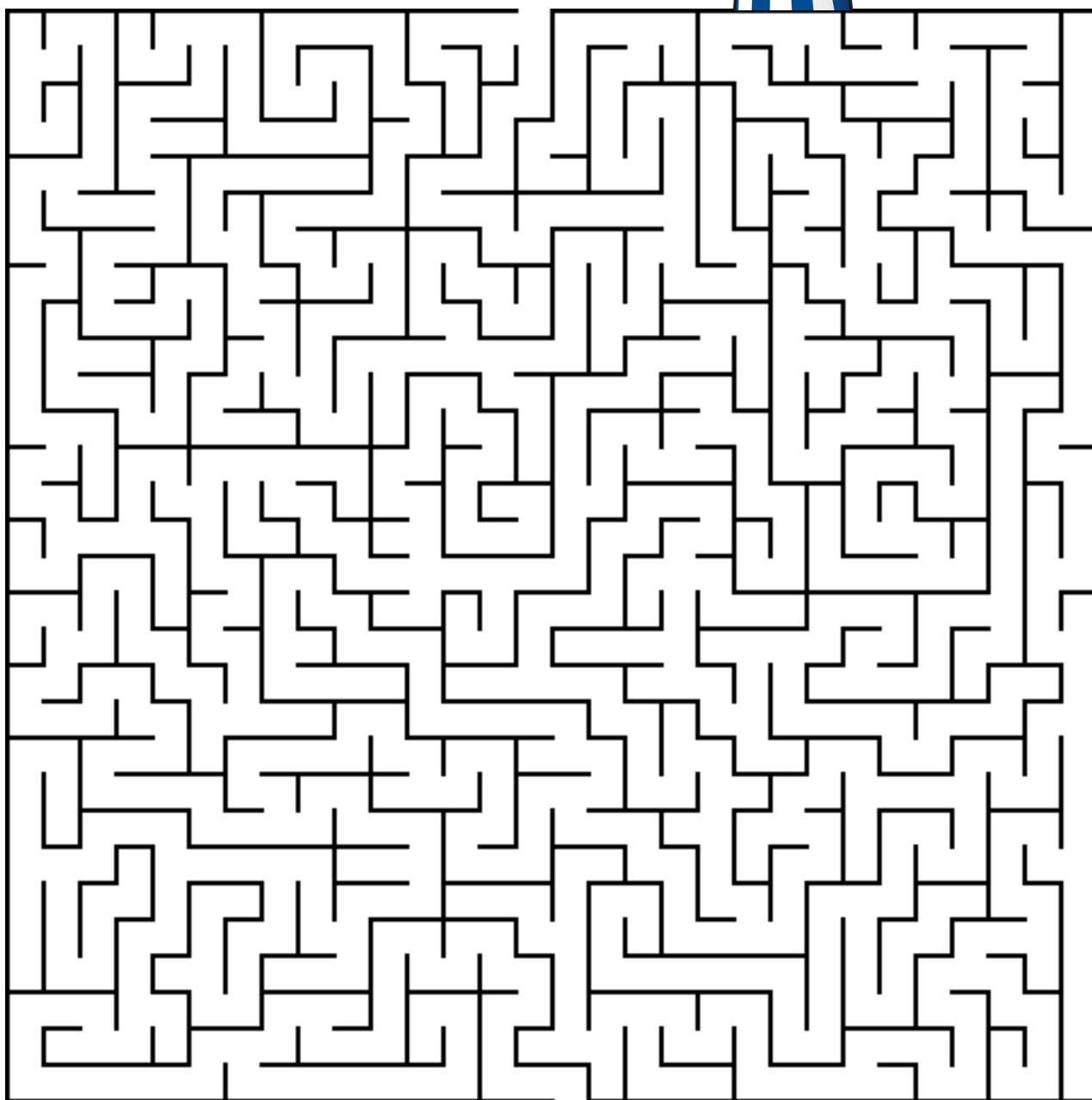
Naisten liigapelaajat harjoittelevat nyt omatoimisesti. Nea uskoo, että joukkue on valmis kauden alkaessa.

"Vaatii mielikuvitusta ja itsekuria, että omatoiminen harjoittelu pysyy poikkeusaikana huipputasolla. Valmennus tekee kuitenkin parhaansa ja on auttanut meitä pelaajia monin eri keinoin myös poikkeusaikoina."

FRENDIN PULMANURKKA

Auta Frendi sokkelon läpi
takaisin pallon luokse!

Oikea reitti paljastetaan Klubilainen-
lehden seuraavassa numerossa.



FRENDIN PULMANURKKA

Ratkaise koodit käyttämällä alla olevaa taulukkoa! Oikeat vastaukset löydät seuraavasta lehdestä.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	Å	Ä	Ö
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31

8 26 23 30 30 / 16 30 30 20 9 30 9 20 21 30 / 11 12 22 2 9 12 1 9 14 5 14

20 9 14 9 14 5 14 / 10 1 / 23 1 12 11 15 9 14 5 14 / 15 23 1 21 / 23 30 19 9 13 13 5

21 1 1 20 / 11 1 14 20 1 / 21 30 26 21 21 30 30 / 11 5 14 21 30 21 / 11 1 21 20 15 13 15 14

Sormifutiskenttä!

Tee näin:

1. Piirrä paperille tai esimerkiksi pahvilaatikon pohjaan kentän rajat. Muista maalit.
2. Leikkaa kartongista noin 10cm korkea pala (kartonkia löytyy esimerkiksi maitopurkista).
3. Piirrä kartonkipalaan pelaajasi. Voit käyttää viereistä mallia tai keksiä omasi.
4. Leikkaa kartonkipalan alareunaan pelaajamallin mukainen kaksi pyöreää reikää, joista sormesi mahtuvat sisään. Sormesi toimivat pelaajan jalkoina.
5. Etsi peliin sopiva pallo, esimerkiksi pingispallo. Pallon voi myös rypistellä paperista tai maalarinteipistä.
6. Haasta joku perheenjäsenesi matsiin!

