

HLU
Lokakuu 2019

Vanhemman rooli lapsen kilpaurheilussa

Tatja Holm, urheilupsykologi (sert.), PsM.

Tatja.holm@sportfocus.fi

Sisältö

1. Miten tuetaan nuorta, joka itse haluaa kilpailla ja päästä urheilussa mahdollisimman pitkälle?
2. Miten kohdata nuoren kilpailujännitys?
3. Miten paineensietokykyä voi harjoitella?



1. Miten tuetaan nuorta, joka itse haluaa kilpailla ja päästä urheilussa mahdollisimman pitkälle?



Taru Lintunen:

” Lapsi voi osallistua missä iässä tahansa urheilutapahtumaan, jonka aikuiset ovat järjestäneet ja nimittäneet kilpailuksi. Kuitenkin vasta kouluiän alkuvaiheessa lapset alkavat ymmärtää sosiaalista vertailua ja vasta noin 13-vuotiaat ymmärtävät kilpailemisen aikuisen tavoin.”

- Lapsena pohjustetaan kaikki ne liikunnalliset perustaidot ja fyysiset kyvyt, joille erikoisosaaminen rakentuu.
 - Huom! Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että lapsen pitäisi harjoitella kuten huippu-urheilija
 - Useat tutkimukset osoittavat, että useimmissa lajeissa huiput kokeilivat ja harrastivat lapsena monia lajeja, vuoron perään ja yhtä aikaa.
- *Leikillinen ja monipuolinen harrastaminen suojaaa lapsen hyvinvointia, mutta se on sopusoinnussa myös fysiologisten tosiasioiden kanssa. Lapsen kannattaa harrastaa ilon kautta.*

Liikuntatieteiden professori Jean Côté:

- Vasta 16-vuotiaalla alkaa olla ne fyysiset, kognitiiviset, psyykkiset ja sosiaaliset valmiudet, joita tarvitaan paneutuvaan, tuloksiin tähtäävään harjoitteluun

Mitä tämä siis tarkoittaa urheilupsykologian näkökulmasta?

Tietoiskut

- Lähes poikkeuksetta pienemmät lapset eivät itsestään aseta tietoisia tavoitteita urheilulleen, vaan heidän hieno, yksinkertainen tavoitteensa on nauttia liikkumisesta ja urheilustaan.
- Kun tämä tunnetason tavoite pidetään **päällimmäisenä**, voidaan ennaltaehkäistä sitä, että nuoret lopettaisivat urheilun myöhemmin vain sen vuoksi, että he kokevat epäonnistumisia, kun tulosten saavuttaminen ei olekaan enää niin helppoa.
- Sisäinen motivoituminen auttaa pitkäjänteisesti kehittymään kohti tavoitteita. Sisäinen motivaatio on myös tutkitusti yhteydessä hyvinvointiin urheiluympäristössä (mm. Maltby & Day, 2011).

Kestävän pohjan liikuntamotivaatiolle ja sisäsyntyiselle urheilusta sekä kilpailuista nauttimiselle luovat:

1. Tunne siitä, että voi aktiivisesti vaikuttaa
2. Kokemus sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta
3. Pätevyyden kokemukset

(Itsemääräämisteoria, Deci & Ryan, 1985, 1991, 2000)

Ilo voi löytyä kysymysten kautta:

- Missä asioissa onnistuit tänään parhaiten?
- Mikä mielestäsi oli tänään hauskinta?
- Millä mielellä odotat seuraavaa harjoitusta tai kilpailua?
- Tuntuuko sinusta, että harjoittelusi vie sinua sellaisia asioita kohti, joita toivot?

→ Suhtaudu äärimmäisellä vakavuudella nuoren ilmaisemiin kokemuksiin ja tuntemuksiin urheilemisestaan

- Nuorista suurin osa kykenee kilpailemaan ilman liian suurta huolta sijoittumisestaan ja arvostaan suhteessa muihin, kunhan:
 - Menestyminen ei ole nuorelle keskeisille ihmisille liian tärkeää
 - Nuoren nähdyksi tulemisen tarve tyydyttyy.
 - Nuori ei joudu kokemaan jatkuvia pettymyksiä
 - Kilpailutapahtumat tarjoavat paljon liikuntaa, paljon lajisuorituksia ja paljon mahdollisuuksia toisilta oppimiseen rennoissa mitteloissa
(jopa lajiteknisiä standardeja muokaten, jos tarpeen/mahdollista!)

Kysymyksiä kilpailemisesta keskustelun tueksi.

- Mitä mieltä olette nuoren tämänhetkisestä urheilemisesta? Pohtikaa, mitä kaikkea hyvää mielestänne liittyy siihen, että hän urheilee ja myös, onko teillä jotain huolia asian suhteen.
- Minkälaisia ajatuksia teillä on liittyen kilpailemiseen ja menestymiseen yleensä ja juuri läheisenne nuoren urheilijan kilpailemiseen ja menestymiseen omassa lajissaan?
- Mitkä ovat hänen vahvuuksiaan ja erityisiä taitojaan? Miten nämä ilmenevät?
- Miten voitte aikuisina edelleen vahvistaa näitä taitoja ja piirteitä sekä auttaa nuorta luottamaan itseensä niiden kautta yhä enemmän?

Erkka Westerlund:

”Voittaminen ja menestyminen ovat oppimisen mittari ja seurausta pitkäjänteisestä toiminnasta”

2. Miten kohdata lapsen/nuoren kilpailujännitys?



Mikä on tunne?

- Yksilön kokema reaktio suhteessa omaan tilanteeseen, ympäristön tapahtumiin ja sen tulkintaan
- Näkyy kehossa ja mielessä
 - Muutokset hermostossa, lihaksissa ja vireystilassa
 - Ajatukset
- Viriävät nopeasti ja muuttujat jatkuvasti

Tunteen heräämiselle ei voi mitään, MUTTA

- Tunteita voi säädellä ja niihin voi vaikuttaa
- Tunteiden säateleminen on taito

(Paul Ekman)

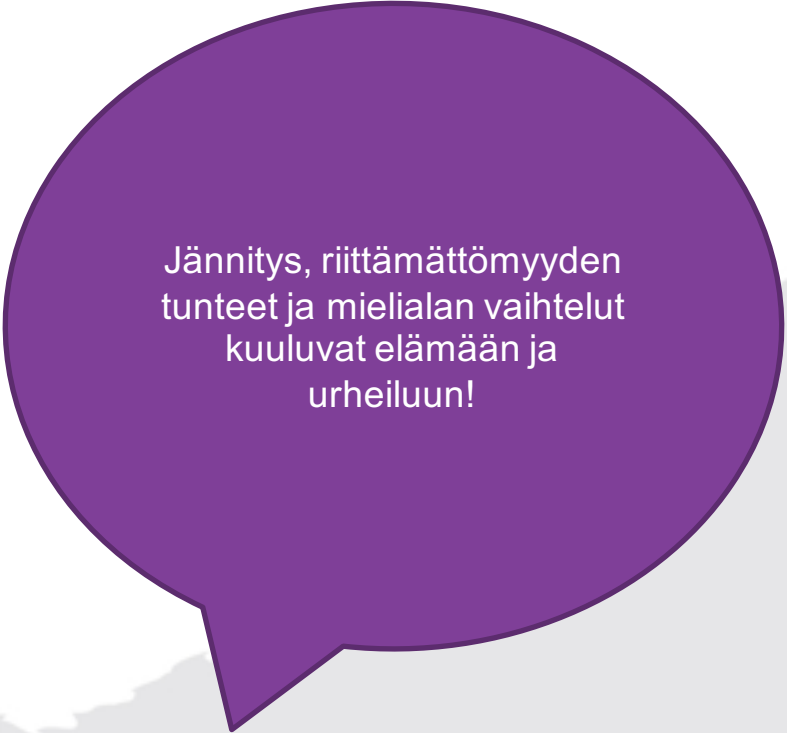


Tunnetaidot urheilussa

- Taitavuus havaita, tunnistaa ja nimetä tunteitaan.
- Taitavuus ymmärtää tunteiden syitä ja seurauksia itsessään.
- Taitavuus vaikuttaa omaan tunnetilaan ja saavuttaa yksilöllinen optimaalinen suoritusolotila.
- Taitavuus ilmaista tunteita tarkoituksenmukaisesti.

Tunnetaitojen harjoittaminen

- Voidaan keskustella siitä, mitä kaikkia tunteita kilpaileminen tai urheilu herättää
- Missä kohtaa kehoa tunteet tuntuu?
- Millaisia ajatuksia eri tunteisiin liittyy?



Jännitys, riittämättömyyden tunteet ja mielialan vaihtelut kuuluvat elämään ja urheiluun!

Jännitys on tunne

- siinä missä muutkin tunteet

- Tärkeintä on sallia jännitys – kaikki tunteet ovat sallittuja
- Jännityksenkin kanssa voi urheilla ja kilpailla
- Aikuisen tärkein tehtävä on kuitenkin varmistaa, ettei jännitys mene yli!

Lapsilähtöisyys tunteiden säätelyn tukena

- Hellyyttä ja lämpöä
 - Ymmärrystä siitä, mitä nuorelta voidaan missäkin ikävaiheessa odottaa
 - Vanhempien antamaa aikaa nuorelle
 - Päivittäisiä keskusteluhetkiä
 - Johdonmukaisuutta kasvatuksessa
 - Aikuinen ottaa vastuun
 - Vanhemmat tietävät nuorten ajankäytöstä ja tovereista
 - Perhe-elämän säännöllisyyttä ja järjestäytyneisyyttä
- Metsäpelto & Feldt, 2015

3. Miten paineensietokykyä voi harjoitella?



Itsesäätelytaidot

- Hyvät itsesäätelytaidot auttavat onnistumisen saavuttamisessa
- Tärkeimmät itsesäätelytaidot ovat:
 - Keskittyminen
 - Vireystilan säätely
 - Tunteiden säätely
 - Paineensietokyky
- Näiden taitojen avulla kyky toimia tiukoissa tilanteissa voi kehittyä

Vireystilan merkitys suorituskykyyn sekä paineidentsietokykyyn

- Vireystilalla on suuri merkitys esimerkiksi siihen, kuinka hyvin urheilija kykenee keskittymään ja säätelemään sekä fyysistä että psyykkistä suorituskykyään.
- Urheilija voi harjoittelemalla oppia tietoisesti vaikuttamaan itseensä joko rauhoittavasti tai piristävästi aina tarvittaessa → Tätä voi harjoitella

Pystytkö nyt ja tässä vaikuttamaan
vireeseesi sitä nostaen? Tai laskien?

Miten sen voisi tehdä?

Kysymyksiä paineesta

- Miten nuori suhtautuu paineeseen?
- Miten hänen kehonsa ja mielensä toimii painetilanteissa?
- Parhaimmillaan painetta voi hyödyntää, jolloin paine auttaa fokusoitumaan olennaiseen ja toimimaan tehokkaasti. Paine voi virittää kehon, mielen ja aistit, jolloin huippusuoritus on mahdollista. Paine voi siis toimia tärkeänä tekijänä onnistumiselle.

Mitkä tekijät auttavat onnistumaan paineessa?

- Onko urheilijalla kilpailuja varten hänelle sopivat tavoitteet/pyrkimykset asetettuna?
- Miten urheilija puhuu itselleen harjoituksissa, harjoitusten ulkopuolella, kilpailuissa?
- Miten hän huolehtii hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan?
- Mitä urheilijalle tarkoittaa hyvä valmistautuminen?

Yhteenvetoa kolmesta teemasta...

Laadukas harjoittelu kilpailemisen tukena

- Kilpaileminen on urheilijasta yleensä kivaa ja sopivan jännittävää, jos tavoitteena on rutiinisuoritus, eli tehdä se, mitä osaa.
- Oikeastaan voidaan ajatella, että kaikki harjoittelu on kilpailuun valmistautumista, koska hyvä kunto ja terveys sekä tasainen ja laadukas harjoittelu pitkällä aikavälillä ovat parhaita itseluottamuksen ja suoritusturvallisuuden lähteitä.
- **Kysymys urheilijalle: mitkä asiat ovat oleellisia juuri sinulle, jotta saat toteutettua jatkuvasti laadukasta ja kilpailunomaista harjoittelua tällä hetkellä?**

Itsetunnon kehittämisen kulmakivet:

- Nuoren on saatava kokea aitoa, puhdasta arvostusta itseään kohtaan riippumatta urheilu- ja/tai koulumenestyksestä (Keltikangas-Järvinen, 2017).
- Nuoren on saatava kokea riittävää turvallisuuden tunnetta
 - Huolenpidon ja hyvinvoinnin kautta nuori oppii arvostamaan omaa kehoaan ja mieltään
 - Nuori uskaltaa kokea ja ilmaista kaikenlaisia tunteita
- Nuoren on saatava kannustusta ja palautetta yrittämisestä ja kehittymisestä suhteessa omaan itseensä ja omiin suorituksiinsa
 - Nuori oppii, että on itse oman elämänsä aktiivinen toimija
 - Nuori saa pätevyyden kokemuksia, ja kokee voivansa vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin asioihin (Deci & Ryan, 2000)
- Nuoren on saatava malli siitä, että epäonnistumiset ja virheet ovat sallittuja ja hieno mahdollisuus oppia lisää (*"onnistunut epäonnistuminen"*).

Vinkkejä vanhemmille!

Ongelmat voikin nähdä haasteina
- Urheilu on vain urheilua

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää oppia säilyttämään, palauttamaan ja kehittämään kykyä positiiviseen elämänasenteeseen (=optimismi)

Tiesitkö, että kaikkein menestyneimmät ovat yleensä myös epäonnistuneet eniten!

Keksitkö mitään hyvää tuosta asiasta?

Kerro esimerkkejä ja kysy kysymyksiä, jotka johdattelevat uuteen näkökulmaan

Oma esimerkkisi tärkeä, älä itsekään jää murehtimaan liian pitkäksi aikaa

Jos annat negatiivista palautetta, varmista että tavoitteenne kohtaavat
- Kritiikki ei saa perustua omaan pettymykseesi

Lapset ja nuoret eivät ole ehtineet juuttua tietynlaisiin ajatus- ja toimintamalleihin ja heidän on näin helppoa omaksua uusia tapoja ja taitoja

TrainingFocus teemapaketit:

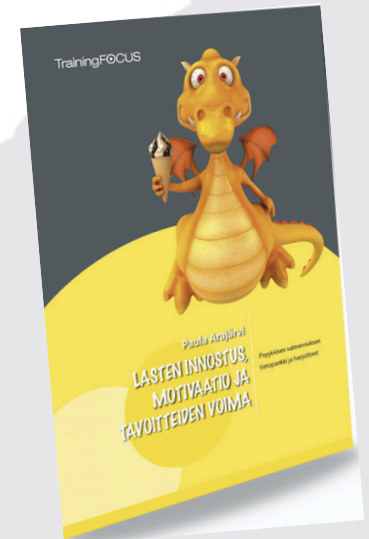
Teemat (nuoret/aikuiset, n. 12v.→):

- Starttipaketti 1 ja 2
- Tunteet ja ajattelu
- **Motivaatio ja tavoitteet**
- Itseluottamus
- Kilpaileminen
- Mielikuvaharjoittelu
- **Vireystila ja stressin säätely**
- Keskittyminen

- Vihot sisältävät 8 harjoitetta/teema

Lasten teemapaketit viidestä teemasta (ikävuodet 7-12v.)!

- Vihot sisältävät 8-10 harjoitetta/teema
- Mukana suloiset lohikäärmetarrat lapsille jaettavaksi!



Hinnasto

Psyykkisen valmennuksen TrainingFocus –teemamateriaalit myynnissä seuraavasti:

Yksi teemapaketti: 28€ (+ALV 10%)

3kpl: 80€ (+ALV 10%)

5kpl: 130€ (+ALV 10%)

8kpl: 200€ (+ALV 10%)

13kpl: 310€ (+ALV 10%)

- www.sportfocus.fi

Keskustelua

- Mitä ajatuksia sinussa on illan aikana herännyt?
- Mikä jäi erityisesti mieleen?
- Kysymyksiä?





Tatja Holm

Tatja.holm@sportfocus.fi

050-4126432