
Nuoren urheilijan psyykkisen kasvun tukeminen

Psykologi, psyykkinen valmentaja

Jaana Mäki

www.jaanamaki.fi

6.2.2020 Lempäälä

Koulutuksen sisältö

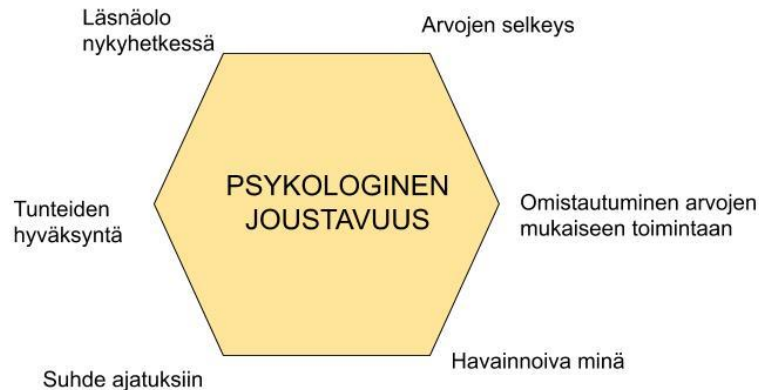
- Orientoituminen teemaan -
psykkinen hyvinvointi
- Nuoruus ikä kautena
psykologisen kehityksen
näkökulmasta
 - Urheileva nuori
- Vanhempien rooli nuoren
urheilijan tukena
- Tauko
- Motivaatio
- Itseluottamus
- Käytännön esimerkkejä,
keskustelua



“Menestys on hyvinvoinnin sivutuote”

-Aki Hintsa

- Hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus -kaikki vaikuttaa kaikkeen
 - Fokus ensin perusasioihin: Ravinto, lepo, sosiaaliset suhteet, koulu, koti...
- Psyykkinen hyvinvointi on edellytys terveenä pysymiselle ja urheilijana kehittymiselle. Sitä edistävät psykologiset taidot tulee tiedostaa, jotta niitä voidaan tukea ja kehittää.
 - **Motivaatio**
 - **Itseluottamus**
 - Keskittymiskyky
 - Stressinsietokyky ja vireystilan hallinta
 - Tunteensäätelytaidot
 - Itsetuntemus
- Psykologinen joustavuus
 - Hyväksymis- ja omistautumisterapia



Ikäkauteen liittyviä erityispiirteitä

- Urheilevien nuorten psyykinen hyvinvointi on pääsääntöisesti parempi kuin liikuntaa harrastamattomien ikätovereiden
- Nuoruusvuodet kehityskautena
 - Kehitystehtävät: identiteetin rakentaminen (Erik H. Erikson)
- Harjoittelu voi olla määrällisesti aikuisten tasolla, ajattelu ja tunne-elämä kuitenkin vielä lapsen/nuoren tasolla
 - emotionaalisesti ja kognitiivisesti lapsi/nuori käsittelee asioita (onnistumiset, pettymykset, paineet, stressi) ikätasonsa mukaisesti
- Roolikonfliktit
 - Urheilija, koululainen, kaveri, seurustelukumppani, sisko/veli -näiden yhteensovittaminen?

- Tavoitteellinen kilpaurheilu tuo nuoren arkeen omat stressitekijänsä
 - Suuret harjoitusmäärät
 - Loukkaantumiset
 - Menestymispaineet
- Urheilijan nuoruusvaiheessa korostuu määrällisen ja laadullisen harjoittelun tärkeys yhdessä ihmisenä ja urheilijana kasvamisen kanssa (identiteetti)
- Nuoren on omattava suurta lajirakkautta ja korkeaa motivaatiota harjoittelua kohtaan, jotta jaksaa panostaa harjoitteluun
- Kehittyminen ja tavoitteiden saavuttaminen kasvattaa motivaatiota, josta syntyy pohja perusitseluottamukselle



Vanhempien rooli nuoren urheilijan hyvinvoinnin tukijana

- Vanhemmilla merkittävä rooli nuoren urheilijana kehittymiseen
 - lajivalinnat, kustannukset, kydyt, joustavuus, oma esimerkki ja urheilun arvostus...
- Arjen tasapaino, mittasuhteet
- Läsnäolo ja emotionaalinen tuki
- Sopiva etäisyys
 - Omat haaveet ja tavoitteet vs. urheilijan haaveet ja tavoitteet?
 - Valmentajalle työrauha

Mikä on riittävän lähellä, mutta sopivan etäällä?

Täysin
kiinnostumaton,
osallistumaton
vanhempi

Tukeva,
kiinnostunut,
keskusteleva,
kuunteleva, tilaa
antava vanhempi

Ylikontrolloiva,
valmennukseen
liikaa puuttuva
vanhempi

A close-up photograph of a tennis racket head with a yellow tennis ball resting on the strings. The racket frame is dark, and the strings are a light, textured color. The background is a blurred, textured surface, possibly a tennis court fence.

TAUKO

MOTIVAATIO

+

ITSELUOTTAMUS

= Urheilu-uran jatkuminen mahdollistuu

Motivaatio

= käyttövoima, joka aikaansaa kaiken toiminnan

MIKSI suuntaudumme jotain kohti?

Mikä saa meidät toimimaan?

- Latinan kielen sana ***movere*** = liikkua
- Motivaatio on prosessi ja harjoiteltavissa oleva taito
 - Esim. suhtautuminen tylsiin venyttelyharjoituksiin: keskitytäänkö ajattelemaan niiden rasittavuutta ja epämiellyttävyyttä, vai niistä saatavaa hyötyä?



Harjoitus: motivoitumisen taito

- Jakaudutaan pareiksi
 - Vuorotellen ensin toinen ja sitten toinen pyrkii motivoimaan toisen *johonkin sellaiseen asiaan, jota itse vihonviimeiseksi jaksaisi tehdä*
 - Esimerkiksi minä voisin kaupata ikkunanpesun parilleni
- Lopuksi keskustellaan ja kuullaan, mitä saimme harjoituksesta!

Psykologiset perustarpeet

- 1) Omaehtoisuus (autonomy)
- 2) Kyvykkyys (competence)
- 3) Yhteisöllisyys (relatedness)

Sisäinen motivaatio

- kumpuaa yksilön sisältä. Toiminta itsessään koetaan mielekkääksi, innostavaksi, tärkeäksi, nautinnolliseksi
- hyvinvointi, flow, sitoutuminen, oppiminen

Vrt. ulkoinen motivaatio

- tulee ulkoapäin; toisilta ihmisiltä, palkkioiden tavoittelusta, rangaistusten välttelystä
- pitkällä tähtäimellä voi vähentää yksilön hyvinvointia

Keskustele 3-4 hengen ryhmässä:

Miten sinä vanhempana voit osaltasi tukea nuoren

- a) Omaehtoisuuden kokemusta?
- b) Kyvykkyyden kokemusta?
- c) Yhteisöllisyyden kokemusta?



Itseluottamus

- **Yksilön usko omaan kykyihinsä ja/tai omaan kykyihin perustuvat menestysodotukset**
- Itseluottamus vs. itsetunto
 - molempien taustalla suorituksesta riippumaton kokemus oman itsen ainutlaatuisuudesta ja tärkeydestä -vanhempien ja valmentajien vastuu ja mahdollisuus vaikuttaa tähän kokemukseen!
- Harjoiteltava, kehittyvä taito
- Itseluottamuksen dynaamisuus ja tilannekohtaisuus: kokemus itseluottamuksesta voi vaihdella jopa urheilusuorituksen aikana
- Positiivinen palaute ja kannustus yrittämisestä ja onnistumisesta
- Nuorella identiteetin kehitys: minä urheilijana ei ole sama kuin minä ihmisenä
- Epäonnistumisiin suhtautuminen: suoritus epäonnistui, ei urheilija itse. Epäonnistumiset oppimisen mahdollisuuksina?
- Vaalimisen arvoinen taito!

Itseluottamuksen monet lähteet (Vealey et al. 1998)

1) Kova harjoittelu ja saavutukset

- Lajitaitojen hallitseminen, aiemmat menestykset, kokemus

2) Itsesäätely

- fyysinen valmistautuminen, psyykkinen valmistautuminen (esim. rutiinit), fyysinen näyttäytyminen (tuntee olonsa hyväksi, *olla oma itsensä*)

3) Ympäristön vaikutus

- Sosiaalinen tuki (**läheiset**), valmentaja (johtajuus), ympäristön mukavuus ("kotikenttäetu), tilapäiset otolliset tilanteet

Itseluottamuksen kehittyminen

- Itseluottamus alkaa kehittyä varhain ja vaikuttaa osallistumisinnostukseen ja -halukkuuteen.
- Jo alle 5-vuotias lapsi on kiinnostunut siitä, mitä mieltä muut hänen suorituksestaan ovat.
- Itseluottamuksella on taipumus heiketä iän myötä ja vertailu muihin vaikuttaa siihen suuresti (alkaa 7-8 v.).
- Selkeä palautteenanto ja täsmälliset ohjeet erityisen tärkeitä 10-vuotiaille ja sitä vanhemmille (merkitys kasvaa iän myötä).
- 12-vuotias ymmärtää eron taidon ja yrittämisen välillä: suuntautuminen suorittamiseen TAI tehtävän omaksumiseen TAI molempiin (suoritusmotivaatioteoria).

Pohdittavaksi:

Mikä lisää minun omaa itseluottamustani?

Mikä itseluottamustani heikentää?



Mitä on onnistuminen urheilussa?

Liikunnan ilon löytäminen?

Sitoutuminen vastoinkäymisistä huolimatta?

Kilpailuiden voittaminen?

Uusien taitojen oppiminen?

Jokin muu?

Kun nuori tulee kilpailuista kotiin...

“Monesko olit?”

vai

“Minkälainen fiilis jäi?”

Epäonnistuesssa...

“Et oikein onnistunut tänään”

vai

“Hyppysi/heittosi/pelisi ei oikein onnistunut tällä kertaa”

Olennaista psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on, että tapahtumat käsitellään oikein ja niille annetaan oikeat mittasuhteet.

“Oletpa lahjakas!”

vai

“Oletpa tehnyt lujasti töitä päästäksesi näin pitkälle!”

Tiivistetysti

- Seuraa nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia, ole kiinnostunut ja kysy urheilusta, koulusta, kavereista...
- Ole itse esimerkkinä itsestä huolehtimisessa, pettymyksiin suhtautumisessa, vahvuuksiin keskittymisessä
- Elämän rakentaminen usean pilarin varaan
- Ole läsnä nuoren urheiluharrastuksessa kiinnostuneesti, sopivan lähellä ja sopivan etäällä
- Tee selväksi, ettei nuoren arvostus tai hyväksyntä ole riippuvaista urheilusuorituksista
- Tue nuoren omaehtoisuutta ja anna hänen tehdä itsenäisiä valintoja
- Keskity nuoren vahvuuksiin, tuo niitä esille

Loppukeskustelu

- Mitä opit? Mitä jäi erityisesti mieleen?
- Mitä jäit kaipaamaan?
- Kysymyksiä?



KIITOS!

Jaana Mäki

psykologi, psyykkinen valmentaja

040 166 5195

psykologi@jaanamaki.fi

www.jaanamaki.fi



Psykologi Jaana Mäki

