



KIHU

Monialainen valmennuksen tuki –
hyvinvointia ja suorituskykyä uusista
toimintamalleista

Erki Sports -hanke
Kohtaava valmentaja -hanke

Mirva Rottensteiner & Anna Saarela

Lasten ja nuorten hyvä vointi ja liikunta –seminaari 21.1.2025

ErKi Sports -hanke

- **Erikoissairaanhoidosta kilpakentille – urheilutaustan huomiointi potilaan hoidossa ja kuntoutuksessa (ErKi Sports) – hanke**
- Keski-Suomen liiton rahoitus ajalle 1.5.2024-28.2.2026
- Hankkeen tarkoituksena on edistää urheilua harrastavan potilaan hoidon oikea-aikaisuutta, laatua ja urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Hankkeessa luodaan ainutlaatuista toimintamallia erikoissairaanhoidon ja urheilun toimintaympäristön yhteistyöhön ja osaamisen jakamiseen.
- Hanketyöryhmä:
 - Mirva Rottensteiner, Sanna Pylkkänen, Ben Waller, Krista Tapaninaho, Maarit Valtonen



Tausta



- Suomessa on satoja tuhansia kilpaurheilua harrastavia lapsia, nuoria ja aikuisia (Mäkinen J 2019, Tulokortti 2022).
- Suuri osa urheilua harrastavista kärsii loukkaantumisesta jossain vaiheessa uraansa (Leppänen 2020, Konttinen ym. 2011, Prieto-Gonzalez P ym. 2021)
- Kilpaurheilua harrastavat nuoret ovat yleinen potilasryhmä kaikkialla suomalaisessa terveydenhuollossa.
- Loukkaantuminen on kilpaurheilijalle usein henkisesti ja sosiaalisesti kuormittavaa (Truong ym. 2020; Putukian 2016; Clement ym. 2015)
- Täyslepo heikentää jo lyhyessä ajassa merkittävästi suorituskykyä, voimaa, kestävyyttä ja nopeutta (Spiering ym. 2023, Campbell ym. 2019), mikä voi haastaa lajiin paluuta vamman jälkeen
- Vammojen yhteydessä urheilija pystyy yleensä harjoittelemaan muokatusti ja pysymään mukana harjoitteluympäristössään
- Urheilijan hoidossa on vamman paranemisprosessin lisäksi tärkeää ymmärtää lajin vaatimuksia, vammaan johtaneita syitä ja aktiivisen kuntoutuksen merkitystä

Tavoitteet

1. Tietoisuus, asenteet ja osaaminen kilpaurheilua harrastavan potilaan hoidon ja kuntoutuksen erityispiirteistä paranevat.
2. Urheilijat ohjautuvat aktiiviseen kuntoutukseen urheiluun perehtyneeseen terveydenhuoltoyksikköön.
3. Hoitoketjut tukevat entistä paremmin nuorten liikunta-aktiivisuutta, urheiluharrastuksen jatkuvuutta, paluuta harjoitteluun ja täyteen suorituskykyyn vamman jälkeen.

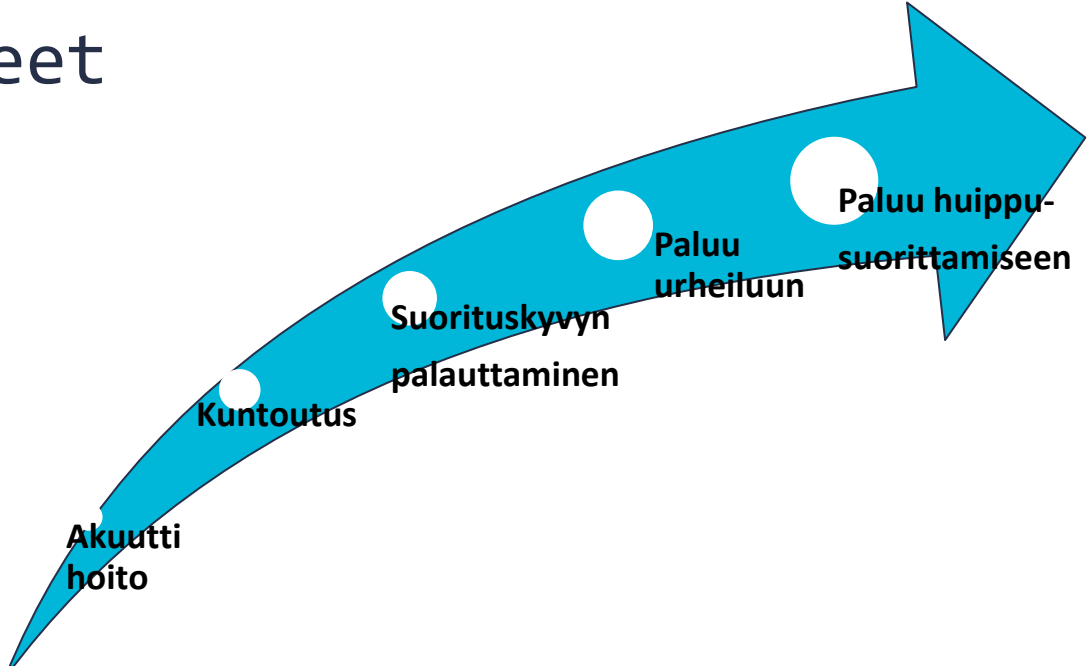


Toimenpiteet

- Hankkeessa kartoitetaan urheilijan hoitopolkujen nykytilaa ja tarpeita Keski-Suomessa.
- Kehitetään hoitoketjuja valikoiduissa vammatyypeissä yhdessä erikoissairaanhoidon kanssa.
- Lisätään maakunnallisesti tietoisuutta hoidon ja kuntoutuksen erityispiirteistä urheilijoilla.



Toimenpiteet



Nuori urheilija erikoissairaanhoidossa:
1. Nilkan nivelsidevamma
2. Akuutti alaraajamurtuma
3. Alaraajan rasisiumurtuma

- Normaali urheilijan aktiivinen kuntoutusprosessi KIHUlla
- Aineiston kerääminen kuntoutusprosessista

Tuloksien tarkastelu erikoissairaanhoidon kanssa

Kartoituskyselyt (nykytilanne ja tarpeet):

- Lääkärit
- Fysioterapeutit
- Urheilijat

Viestintä: Tietoisuuden ja osaamisen lisääminen

1. Urheilija, vanhemmat, valmentajat ja seurat
2. Lääkärit ja fysioterapeutit

Kuntoutusprosessien mallinnus



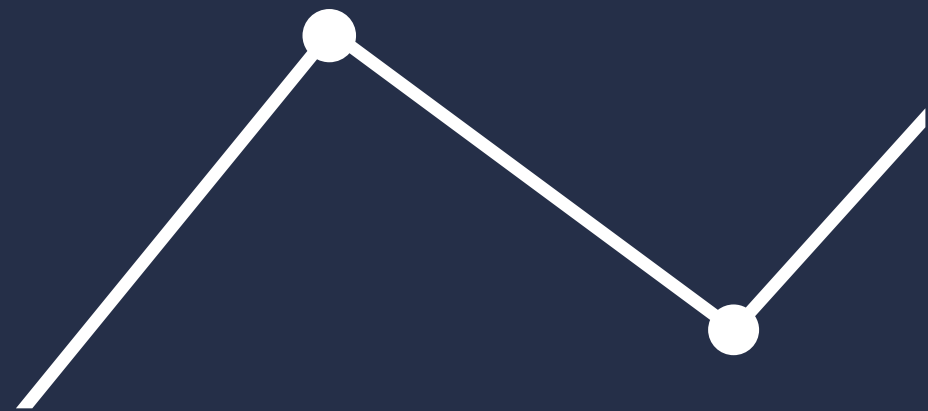
Toimintamalli

Urheilijan reagointi vammaan tai oireeseen

Urheilijan tunnistaminen ja hoitopolku terveydenhuollossa

Urheilijan aktiivinen kuntoutus

Kohtaava valmentaja -hanke



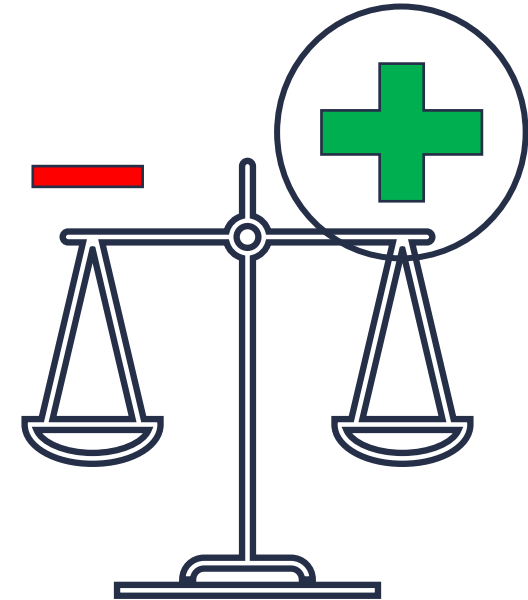
Kohtaava valmentaja -hanke

- Positiivisia lasten ja nuorten kohtaamisia keskisuomalaisissa urheiluseuroissa (Kohtaava valmentaja) –hanke
- Keski-Suomen liiton rahoitus ajalle 1.1.2024-31.12.2025
- Tarkoituksena on edistää 10-15-vuotiaiden valmentajien mielen hyvinvointia tukevaa valmennusosaamista keskisuomalaisissa urheiluseuroissa MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa –konseptia hyödyntäen
- Hanketyöryhmä
 - KIHU Mirva Rottensteiner, Anna Saarela, Niilo Konttinen, Minna Blomqvist, Maarit Valtonen ja Hannaleena Ronkainen



Tausta

- Lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt (LIITU 2022) ja mielen hyvinvoinnin haasteet lisääntyneet (Kouluterveyskysely 2023).
- Mielen hyvinvointi ja mielenterveyden haasteet ovat nousseet esille myös urheilussa ja huippu-urheilussa (Åkesdotter ym. 2020; Gwyther ym. 2024).
- Lapsuus ja nuoruus ovat tärkeää fyysisen ja psyykkisen kehityksen aikaa (Kiuru 2023), jolloin vaikutusmahdollisuudet ovat suotuisimmillaan (Ahola ym. 2016)
- Valtaosa lapsista ja nuorista kiinnittyy urheiluseuratoimintaan, joten toiminnalla on merkittävä rooli ja mahdollisuus lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukena sekä liikuntaan ja liikkumiseen sosiaalistajana (Koski & Mäenpää 2018).
- Urheiluseurassa toimiva aikuinen voi edistää lasten ja nuorten mielen hyvinvointia pienilläkin teoilla. (MIELI ry)



Parempi fyysinen terveys ja
terveyskäyttäytyminen

Luottavaisempi ja
myönteisempi olo itsestä ja
muista sekä tulevasta

Paljon psyykkistä
hyvinvointia

Paremmat keinot selviytyä
haasteita kohdatessa

Paremmat edellytykset
menestyä eri elämän osa-
alueilla

Hankkeen tavoitteet

1. Lisätään keskustelua ja tietoisuutta mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisen mahdollisuuksista ja tärkeydestä urheilussa.
2. Vahvistetaan lasten ja nuorten valmentajina toimivien psykologista ja pedagogista osaamista niin, että valmennusarkki on mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevaa.
3. Edistetään MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa - sisältöjen jalkautumista keskisuomalaisiin urheiluseuroihin.



MIELI ry, Nuori mieli urheilussa

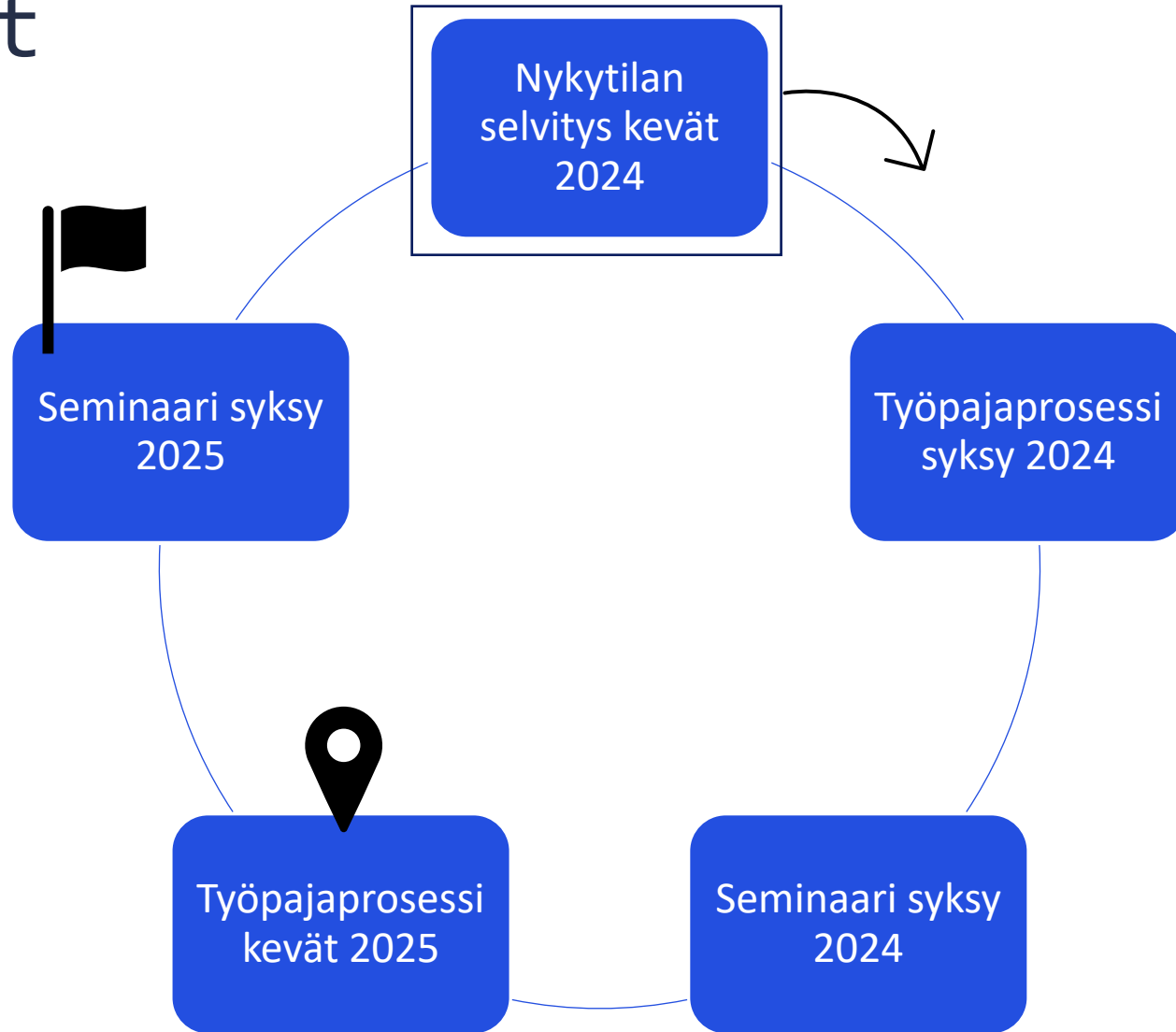


"Mielen hyvinvointia tukeva valmennus luo nuorelle vahvan pohjan sekä urheiluun, liikuntaan että elämään."

- Nuori mieli urheilussa on sisältöjä ja toimintatapoja lasten ja nuorten valmentajille ja vanhemmille
 - **Nuori mieli urheilussa – kaikille valmentajille verkkokurssi**
 - **Nuori mieli urheilussa – syventävä verkkokurssi**
 - Nuori mieli urheilussa – vanhemmille
 - Nuori mieli harrastuksessa
- Tavoitteena on, että 10-15-vuotiaiden valmennus tukee mielenterveyden normaalia kehitystä, ja valmennuksessa hyödynnetään mielenterveystaitoja sekä kohdataan haastavassa tilanteessa olevia lapsia ja nuoria



Toimenpiteet



KIHUN BLOGI 23.5.2024

Niilo Konttinen

Urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten
psykososiaalisen kasvun tukijana
on merkittävä



[Urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten psykososiaalisen kasvun tukijana on merkittävä - KIHU](#)

10.10.2024

KOHTAAVA VALMENNUS MENESTYSTEKIJÄ URHEILUSSA JA ELÄMÄSSÄ -SEMINAARI

SEMINAARI ON OSA KIHUN KOHTAAVA VALMENTAJA-HANKETTA



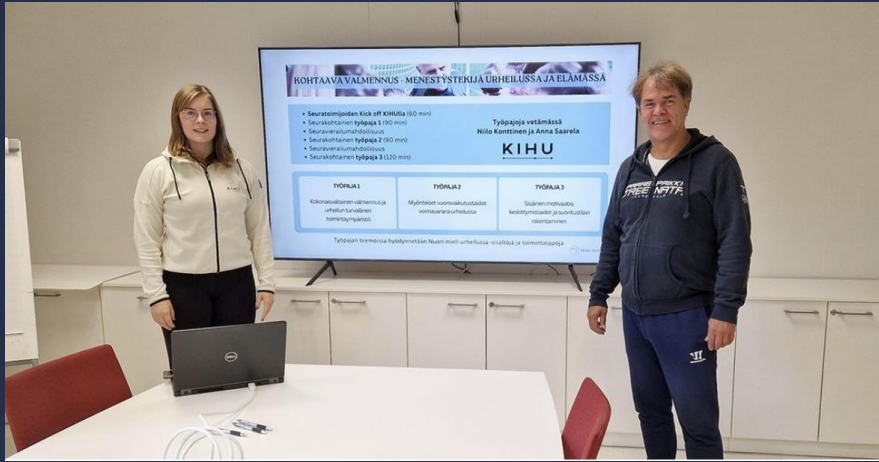
KIHU

KESKI-SUOMEN LIITTO
REGIONAL COUNCIL OF CENTRAL FINLAND

mieli

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

[Kohtaava valmennus -seminaari tarjosi ajankohtaista tietoa vuorovaikutuksen ja urheilijoiden mielen hyvinvoinnin tukemisesta - KIHU](#)



TYÖPAJAKOKONAISUUS KEVÄT 2025

KOHTAAVA VALMENNUS - MENESTYSTEKIJÄ URHEILUSSA JA ELÄMÄSSÄ

TYÖPAJA 1 (75 min)

Turvallinen toimintaympäristö ja valmentajan läsnäolon merkitys lasten ja nuorten urheilussa

TYÖPAJA 2 (75 min)

Myönteiset vuorovaikutustaidot voimavarana urheilussa

TYÖPAJA 3 (75 min)

Sisäinen motivaatio ja keskittymistaidot suoritustilan rakentamisen taustalla

TYÖPAJA 4 (75 min)

Urheilijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi ja sitä tukeva valmennustoiminta harjoituksissa ja kilpailuissa

Työpajoissa hyödynnetään Nuori mieli urheilussa -konseptia.

KIHU

KIHU somessa

Instagram: @kihufinland

X: KIHUfinland

Keski-Suomen liitto somessa

Instagram: @keskisuomi

Kiitos!

www.kihu.fi/erkisports

www.kihu.fi/kohtaavavalmentaja



KESKI-SUOMEN LIITTO

