



Leppävaaran Lukio
9.10.2024

Kuinka parhaiten tukea nuorta urheilussa ja elämässä



Kari Helander- Urheiluseurojen vanhempien ja valmentajien valmentaja ja mentori. Luennoinut lajiliitoissa ja urheiluseuroissa vuodesta 2014

Luennot ovat käytännön läheisiä ja perustuvat omiin kokemuksiini Suomesta ja Amerikasta yli 30 vuoden ajalta niin urheilijana, valmentajana kuin vanhempana

Mitä teen? Tukemassa urheiluperheiden vanhempien roolia lasten ja nuorten urheilussa.

Miksi teen?

Uskon, että urheilijan kannalta vanhemmat ovat vähiten käytetty voimavara ja **vanhemmat-valmentaja-urheilija** liittyvät erottamattomasti toisiinsa ja ovat luonnollinen osa onnistunutta urheiluvalmennusta tulevaisuudessa.



Nuoren urheilijan kehityskaari



*What people think
it looks like*



*What it really
looks like*





Miksi lapset
urheilevat?

PITÄÄ HAUSKAA

Parantaa taitoja
Kilpaileminen on kivaa
Pysyy hyvässä kunnossa
Kilpaileminen on jännittävää
Oppia uusia taitoja
Halu kuulua joukkueeseen
Päästä seuraavalle kilpatasolle

MIKSI LAPSET LOPETTAVAT?

EI OLLUT ENÄÄ HAUSKAA

Urheilu vei liian paljon aikaa

Valmentajalla oli omat suosikit

Liian paljon vaatimusta voittoa

Muut asiat kiinnostivat enemmän

Tarvitaan enemmän aikaa opiskeluun

Liian kovat paineet



Miksi on tärkeää että lapset harrastavat urheilua?

Lapset saavat urheilusta
uskomattoman määrän elämän
opetuksia



He oppivat tulemaan toimeen
erilaisten ihmisten kanssa



He oppivat toimimaan
yhteisen päämäärän eteen



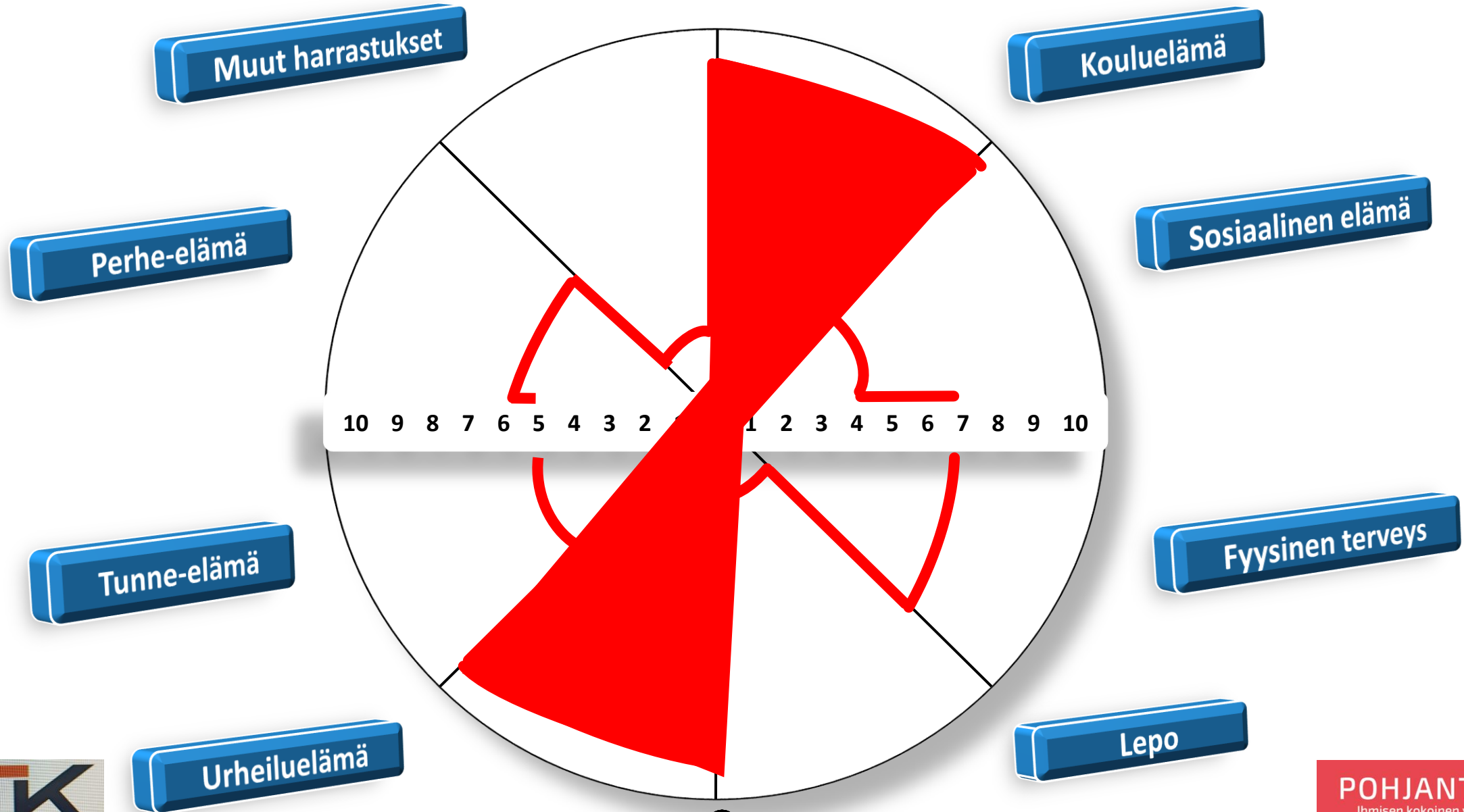
**He oppivat käsitlemään
voittoja, tappiota ja paineita.**



Lapselle on
tärkeää mitä hän
tietää
vanhemman
ajattelevan
hänestä!

Nuoren itsetunto rakentuu
kokemukselle, että hän on hyvä ja
rakastamisen arvoinen sellaisenaan,
ilman suorituksia.

TYYPILLINEN URHEILIJAN ELÄMÄNPYÖRÄ



Copyright 2021 © Kari Helander Sports

Nuoren urheilijan kohtaamia haasteita

- Urheiluvammat
- Lepopäivien puute
- Motivaation puute
- Ulkoiset paineet
- Paineensietokyky
- Ravinto
- Stressi
- Kaveriongelmät



VASTOINKÄYMINEN

- Mahdollisuus henkilökohtaiseen kasvuun tulee usein vaikeuksien, pettymysten tai ongelmien kautta.
- Vastoinikäyminen tekee kipeää, mutta se ohjaa eteenpäin.



Puskenko lastani urheilussa
liikaa vai liian vähän?

Paineiden alla

Urheilijan kehitys hidastui

Urheilijan motivaatio laski

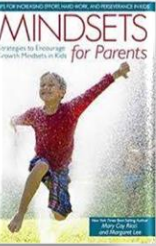
Urheilijan suorituspaineeet kasvoivat

Urheilijan hermostuneisuus ja jännittynyt ilmapiiri vaikutti nuoren nautintoon

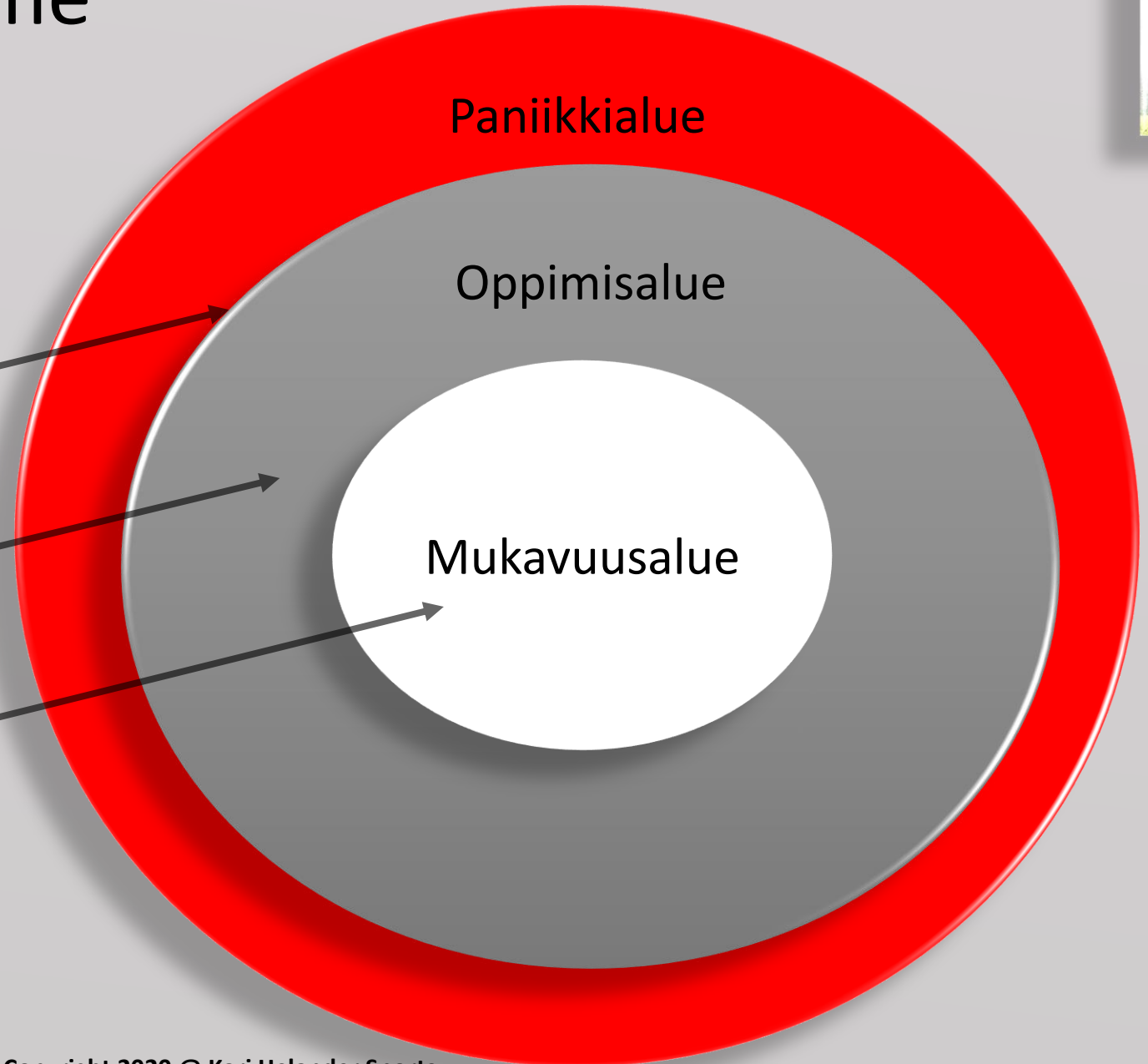


Nuoren urheilijan kolme suoritusalueetta

Lähde:



- 3. Panic zone
- 2. Learning zone
- 1. Comfort zone



Henkilökohtainen menestyminen

Jokaisella on yksilölliset
olosuhteet ja erilaiset
lahjakkuudet

Jos osaamme olla vertaamatta
lastamme toisten
menestykseen, saamme rauhan

Kun lapsi antaa oman parhaan
panoksensa,
voimme pitää sitä menestyksenä

Miten keskustella ajomatalla peliin ja kotiin?



- Keskustellaanko tulevasta pelistä?
- Miten keskustellaan pelin jälkeen?
- Miten lapsi koee nämä keskustelut?

POSITIIVISEN VANHEMMUUDEN 10 VINKKIÄ

1. Rakasta lasta ennen kilpailua
2. Ole kannustava matkalla kisaan, ei viime hetken valmentamista
3. Katso kisa muiden positiivisten vanhempien kanssa
4. Ole koko joukkueen kannustaja
5. Anna lapsen nauttia ja pitää hauskaa
6. Kun kisa on loppu – anna sen olla loppu, virheet ja kaikki
7. Ajomatka kotiin ei ole enää osana pelikenttää
8. Sisällytä perheen yhteiseen aikaan muutakin kuin urheilua
9. Pure huulta kun haluat valittaa
10. Rakasta lasta myös kisan jälkeen

A photograph of a family of three sitting on a light-colored sofa. On the left, a man with short grey hair and a light blue long-sleeved shirt is smiling and looking towards the right. In the center, a young person with curly brown hair and a green sweater is also smiling and looking towards the right. On the right, a woman with curly brown hair and a pink patterned sweater is smiling and looking towards the young person. The background is bright and out of focus, suggesting a window with light coming through.

Vanhemmat – jos me ei puhuta, niin KUKA?
Vanhemmat – jos me ei puhuta nyt, niin MILLOIN?



Tiedustelut :
Coach Kari - kari@coachkari.fi - 045 2026760