



Kuinka parhaiten tukea nuorta urheilussa ja elämässä



Kari Helander- Urheiluseurojen vanhempien kouluttaja 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



Miksi teen?

Haluamme tarjota urheiluvanhemmille positiivisia ja käytännöllisiä strategioita, joita he voivat käyttää tukemaan lastaan koulussa, urheilussa ja läpi elämän

Kirjoittanut kaksi kirjaa urheiluperheiden vanhemmille

Nuoren urheilijan kehityskaari



*What people think
it looks like*



*What it really
looks like*



Syksy – uuden kauden alku

Voisi olla uuden alun ja myös
uusien näkemysten aika,
joten nyt hyvä hetki miettiä
uudelleen urheiluvanhemmuutta.





VANHEMMUUDEN TARKOITUS ?

”Vanhempien vastauksia”

- **Suojella lapsiamme harmeilta**
- **Tehdä lapsista rakastettavia**
- **Varmistaa, että lapset saavat hyvän koulutuksen**
- **Saada lapset hyväksymään itsensä sellaisena, kuin he ovat**
- **Kehittää voittajia**
- **Saada lapset tulemaan toimeen itsenäisesti**
- **Ohjata lasta kaikessa**
- **Luoda turvallinen kasvuympäristö**

LASTEN JA NUORTEN URHEILU SEURATOIMINNASSA



**15-vuotiaana monet lapsista lopettaa
liikunnan harrastamisen seuratoiminnassa**





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 elämässä
tarvittavia oppeja



He oppivat tulemaan toimeen erilaisten
ihmisten kanssa



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



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

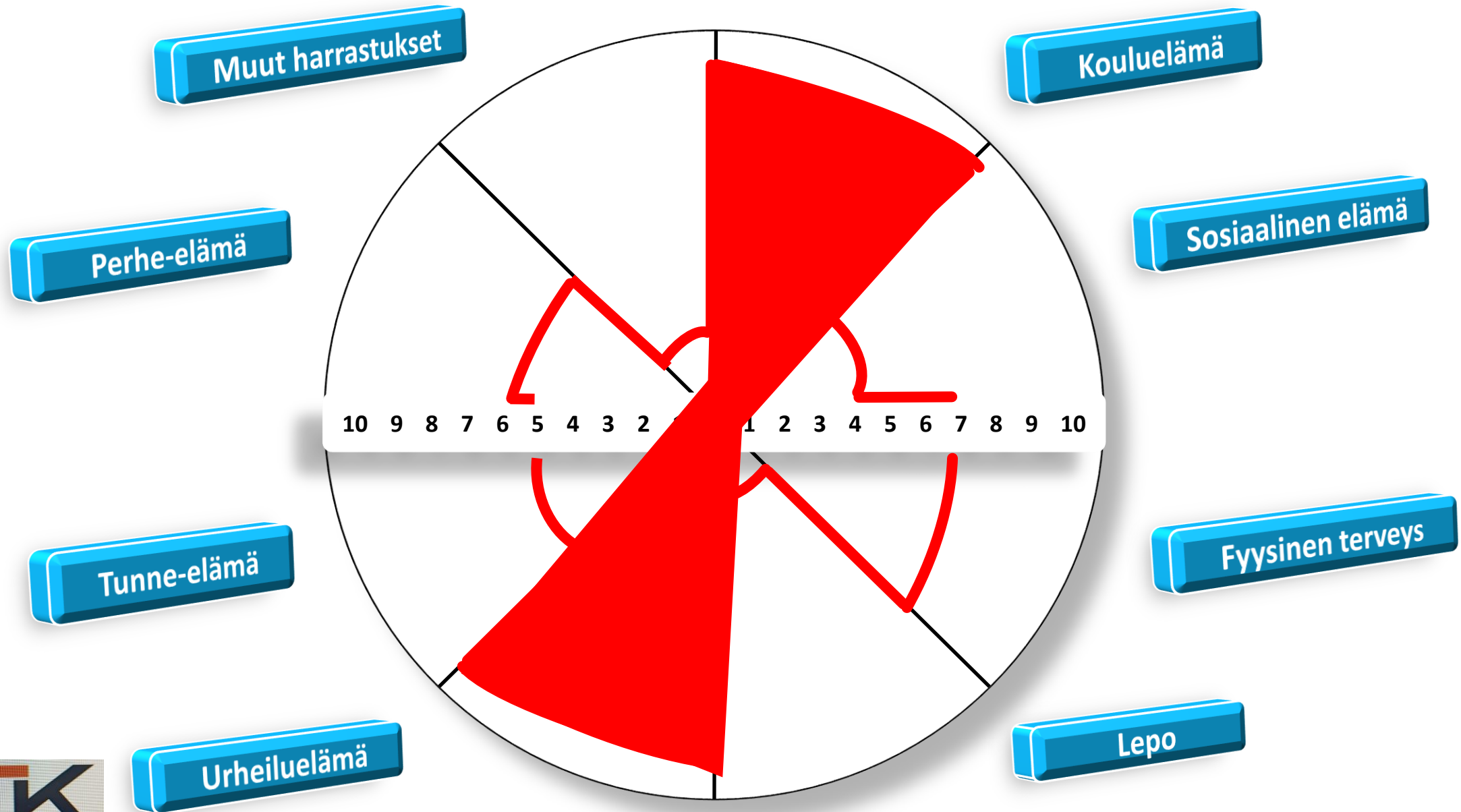


Lapselle on
tärkeää tietää?

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



Nuoren urheilijan kohtaamia haasteita

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



Kuinka paljon teillä keskustellaan



Urheilusta ja Koulusta?



Ihmissuhdetaidoista ?

Mistä puhumme lapsen kanssa

A young woman with long brown hair in a ponytail, wearing a blue t-shirt and jeans, is sitting and smiling while talking to an older woman with short grey hair, wearing a light-colored button-down shirt. They are both looking at each other in a conversation.

Urheilutaidoista

- Tekniikasta
- Taidoista
- Kilpailemisesta
- Fyysisistä ominaisuuksista
- Harjoittelusta

Ihmissuhdetaidoista

- Itseluottamuksen rakentamisesta
- Hyvästä vuorovaikutuksesta
- Ajatusten hallinnasta
- Itsetunnosta
- Onnellisuudesta



Kannustamista vai paineita



Luo
Itseluottamusta

Luo
Pelkoa

luottaa

moittia

tukea

rohkaista

lahjoa

rangaista

tyrkyttää

komennella

arvostaa

rakastaa

hyväksyä

ohjata

pakottaa

kuunnella

haukkua

kunnioittaa

välittää

kannustaa

syyttää

kritisoida

pakottaa

vähätellä

Paineiden alla

Urheilijan kehitys hidastui

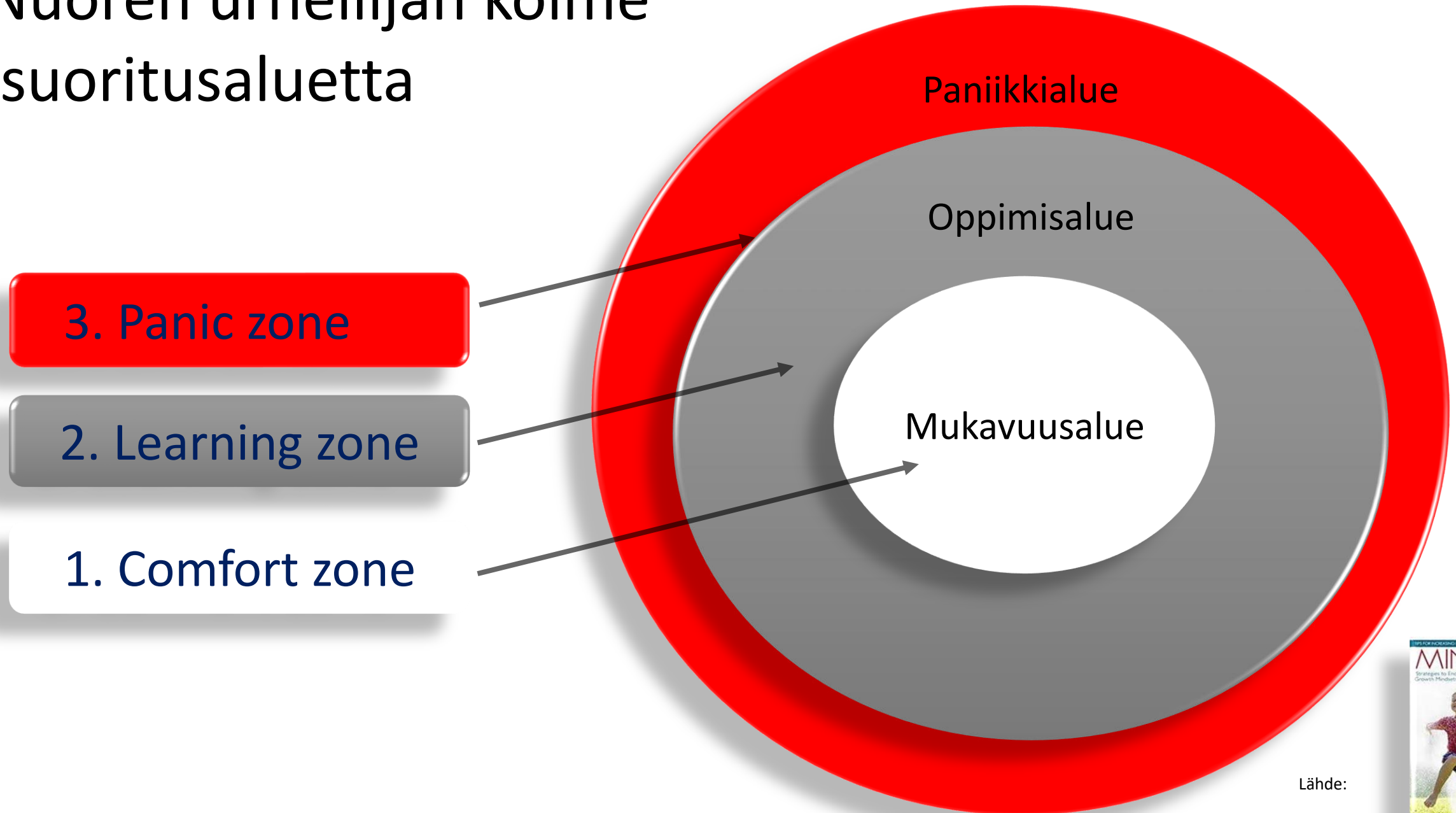
Urheilijan motivaatio laski

Urheilijan suorituspaineeet kasvoivat

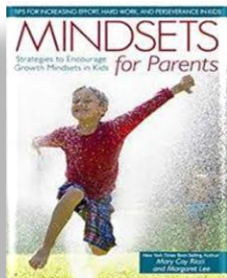
Urheilijan hermostuneisuus ja jännittynyt ilmapiiri vaikutti nuoren nautintoon



Nuoren urheilijan kolme suoritusalueetta



Lähde:



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

POSITIIVISEN VANHEMMUUDEN 10 VINKKIÄ

1. Rakasta lasta ennen peliä
2. Ole kannustava matkalla kisaan, ei viime hetken valmentamista
3. Katso kisaa 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 center. In the middle, 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 center. They are all in a relaxed, happy pose. The background is bright and out of focus, suggesting a window or a bright room.

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



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