ONKO LASTEN URHEILU LIIAN VAKAVAA?

URHEILUPSYKOLOGI, PSYKOTERAPEUTTI
TIINA RÖNING

KUKA OLEN?

- Psykologi, Psykoterapeutti
- Pitkä historia TAYS nuorisopsykiatriassa
- Vastaanotto Terveystalossa
- 60% urheilupsykologi Tampereen urheiluakatemia
- Oma valmennustausta salibandyssa, F-A juniorit, liiga ja U19 maajoukkue – 12 vuotta
- Toiminut useissa asiantuntija, koulutus ja kehittämistehtävissä nuorten mielen hyvinvoinnin kysymyksissä mm. opetushallituksen ja Mieli ry:n hankkeissa

LASTEN VALMENTAMINEN

- Ensimmäinen tavoite aina hyvien liikunta- ja urheilukokemusten hankkiminen
- Liikkumisen ja liikunnallisen elämäntavan oppiminen – urheilu arjessa
- Tulokseen tähtäävässä toiminnan tärkein elementti aina pitkäjänteisyys
- Lapsen oma motivaatio – sen ruokkiminen, ei liekin sammuttaminen
- Jos lapsi viihtyy, edellytykset pitkäjänteiselle tavoitteiden saavuttamiselle säilyvät

PSYYKKISEN VALMENNUKSEN PERUS LAPSILLA

SYTYTÄ LIEKKI JA VAALI SITÄ

HYVÄN VALMENTAJAN HARJOITUKSISSA ON…

- … sopivasti liikettä
- …ei pitkiä puheosuuksia
- …naurua
- …yhdessä tekemistä
- …keskittymisen harjoittelua
- …sopiva vaatimustaso
- … lupa olla oma-itsensä
- …lapselle jää tunne, että häneen suhtauduttiin myönteisesti

VALMENTAJAN DIALEKTIIKKA

Tukeminen

Vaatiminen

TUNTEIDEN JA STRESSIN SÄÄTELYN KOLME YMPYRÄÄ

MOTIVAATIOJÄRJESTELMÄ: Tehtävä: Tavoitteiden saavuttaminen, tehtävien suorittaminen HORMONI: Dopamiini TUNTEET: Motivoitunut, vitaalinen, määrätietoinen

UHKAJÄRJESTELMÄ: Tehtävä: Uhkista selviytyminen, suojeleminen, hengissä säilyminen, Turvan etsiminen, HORMONI: Kortisoli TUNTEET: Ahdistuneisuus, viha, inho, surullisuus, häpeä

RAUHOITTUMISJÄRJESTELMÄ: TEHTÄVÄ: Hidastaminen, rauhoittuminen, ruoansulatus, lepo, hoiva HORMONI: oksitoniini TUNTEET: Tyyneys, turvallisuus, yhteys, tyytyväisyys

LAHJAKKAAN LAPSEN TRAGEDIA

- Lahjakkuus ei ole lahja vaan mahdollisuus. Työn teon määrä ratkaisee?
- Kun mietitään lahjoja täytyy huomioida biologinen kehitystaso ja aiempi liikuntatausta
- Ei saa edetä liian nopeasti aikuismaiseen ja paineiseen harjoitteluun
- Yksilölliset taipumukset ja oppimistavat huomioitava
- Kannustetaan pitkäjänteisyyteen ja työteliäisyyteen
- Korostetaan urheilullisia elämäntapoja
- Sitoutetaan perheitä myös urheilija arkeen ja pitkäjänteisyyteen

KASVULLE JA HYVINVOINNILLE ON TÄRKEÄÄ

- Aikuisten aika, läsnäolo, välittäminen ja tuki
- Itsetunto kasvaa, kun tulen nähdyksi, aikuinen iloitsee minusta ja saan oppia ja kasvaa omana itsenäni
- Onnistumisen tunteet
- Myönteinen palaute; oikean toiminnan mallintaminen, opettaminen ja vahvistaminen.
- Hyväksyntä
- Johdonmukaisuus ja oikeudenmukaisuus
- Omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen

LASTEN VALMENTAMINEN ON AINA KASVATUSTA

- Kasvun tukeminen – psykologinen turvallisuus
- Kehitystason ymmärrys
- Ikävaiheen herkkyyskausien ymmärrys
- Menestys määritellään eri tavalla kuin aikuisvaiheessa: Itsensä ylittäminen on menestys!
- Sietolaari ja sen kasvatus
- Perheen merkityksen ymmärtäminen
- Taitojen opettaminen – aina mallina
- Käyttäytymisen muuttamisen periaatteiden ymmärtäminen
- Valmentajan arvot ja ryhmän arvot – kehitys ennen menestystä

VALMENTAMINEN ON OPPIMISYMPÄRISTÖJEN LUOMISTA

Arjen- ja hallinnan taidot = Mielen Hyvinvoinnin taidot

Vireystilan ja stressin säätelyn taidot

Urheilijan keskeiset psyykkiset taidot

Keskittyminen

Tavoitteen asettaminen ja motivaatio

Itseluottamus

Tunnehallinta

Kilpaileminen, kilpailuun valmistautuminen

Kuormituksen sietäminen, stressin käsittely

Vireystilan hallinta – arki ja kilpailu

URHEILIJAN PSYYKKISET TAIDOT

MIELEN HYVINVOINNIN TAIDOT URHEILUSSA

- Sosiaaliset taidot
- Tunnetaidot
- Sosiaalisesti vastuullinen päätöksenteko
- ongelmanratkaisutaidot
- Sisäinen joustavuus
- Tietoinen läsnäolo, hyväksyntä
- Itsearviointi ja -vahvistaminen

ITSEARVIOINTI

Jos onnistut – palkitse

Jos epäonnistut, valmenna!

VALMENTAMINEN ON VUOROVAIKUTUSTA

- Sosiaaliset taidot + tunnetaidot
- Vuorovaikutustaidot + tietoinen läsnäolo = kohtaaminen
- Ruoki intohimoa – sparkle in their eyes

- Avoin ja selkeä kommunikaatio – dialogi on yhdessä ajattelemista

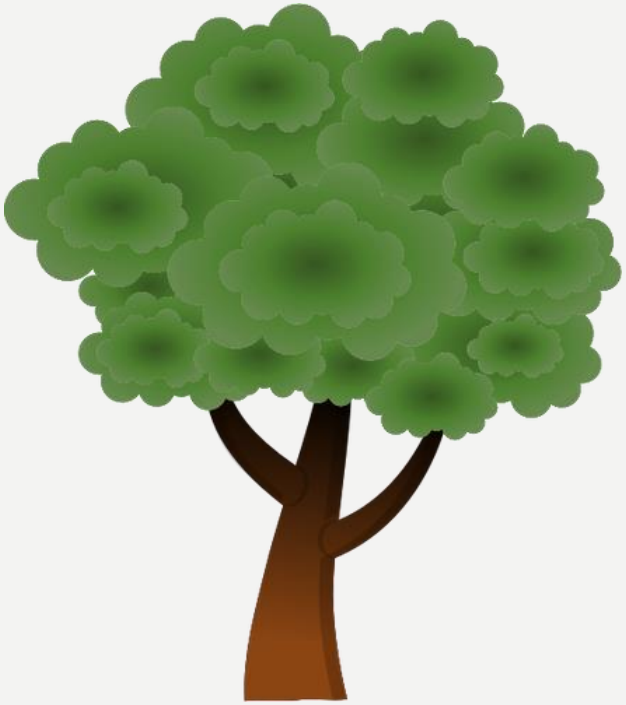
- Kuunteleminen
- Ongelmien ratkominen yhdessä
- Positiivisen palautteen antaminen ja vahvistaminen
- Johtajuus ja toimintakulttuurin luominen
- Tunnehallinta + paineensietokyky

PRACTICE PRECENSE OVER PERFECTION

- Läsnäolo ja huomio on paras alusta oppimiselle ja paras kunnioitus muita ihmisiä kohtaan
- Päästä irti oikeassa olemisen pakosta ja täydellisyyden vaateesta
- Lupa olla todellinen ja aito – malli ratkaisee toimintakulttuurissa
- Luota intuitioon – kuuntele tarkasti, mitä tapahtuu ja mitä ei tapahdu.
- Luota siihen, että tiedät, mitä ryhmä milloinkin tarvitsee – ole joustava ja käytä sosiaalisia taitoja
- Kommunikoi kunnioittavasti ja itseesi luottaen

LUONTEENVAHVUUDET

Huolenpito
Rohkeus
Yhteistyö
Päämäärätietoisuus
Rehellisyys
Humanismi
Kärsivällisyys



Sinnikkyys
Kunnioitus
Vastuuntunto
Itseluottamus
Itsehillintä
Rehtiys
Avuliaisuus

PERMO –TEORIA HYVINVOINNISTA

Mistä hyvinvointi rakentuu?

Myönteisyys (Positive emotion)	Myönteinen näkemys nykyisyydestä ja tulevaisuudesta
Uppoutuminen (Engagement)	Omien vahvuuksien varassa toimiminen, flow-tila
Ihmissuhteet (Relationships)	Aito ja merkityksellinen yhteys muihin
Merkitys (Meaning)	Merkityksellinen ja omien arvojen mukainen elämä
Aikaansaaminen (Accomplishment)	Onnistumisen kokemukset, positiivisen palautteen saaminen

Lähde: Seligman, M. E. P. 2012. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.

NUORI MIELI URHEILUSSA

- https://youtu.be/Xx3Z7uRw9Tc?list=PLYvuCDT0qzDGWy_ZkehLCq-dlASOs-uJc

https://mieli.fi/nuorimieliurheilussa

Verkkokurssi kaikille valmentajille 30 min

Syventävä verkkokurssi n. 3h

KIRJALLISUUTTA

- Ahto, Anna & Kaski, Satu (2021): Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin? Liikunta & Tiede -lehti 1/2021.
- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija ym. (2017): Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiällä. Tutkimuksesta tiiviisti 39/2017, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Arajärvi, Paula & Thesleff, Paula (2020): Suorituskyvyn psykologia. Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville.
- Avola, Pauliina & Viivi Pentikäinen (2019): Kukoistava kasvatus – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.
- Holt, Nicholas (2016): Positive Youth Development through Sport.
- Hynynen Sini-Tuuli & Hankonen Nelli (2015): Autonomiaa tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. Kasvatus 5/2015.
- Liukkonen, Jarmo (2017): Psyykkinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja.
- Kaufman, Scott (2020): Transcend – The New Science of Self-Actualization.
- Knight, Camilla ym. (2018): Sport Psychology for Young Athletes.
- Light, Harvey ym. (2021): Applied Positive Pedagogy in Sport Coaching.
- Norrish, Jacolyn (2015): Positive Education. The Geelong Grammar School Journey.

KIRJALLISUUTTA

- Perry, Josephine (2021): I Can: The Teenage Athlete's Guide to Mental Fitness.
- Rollnick, Stephen ym. (2020): Coaching Athletes To Be Their Best. Motivational Interviewing in Sports.
- Seligman, Martin (2011): Flourish – A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.
- Shorter, Richard (2018): Conversations For The Journey: 40 ways for you to build sporting character.
- Tossavainen, Aleksi & Peltonen, Antti (2020): Psyykkinen valmennus.

KIITOS

TIINA.RONING@VARALA.FI