

Vanhemmat nuoren urheilijan tukena

22.02.2023

**Hanna-Maria Hintsa
hnhintsa@gmail.com**



Tavoitteellisen liikunta-harrastuksen hyötyjä

- **Itsesäätelytaitojen kehittyminen** – lapsi oppii kohtaamaan omat hankalat tunteet ja rauhoittamaan tai aktivoimaan omaa vireystilaa tilanteen vaatimalla tavalla
- **Sitkeys, pitkäjänteinen tekeminen** – lapsi huomaa, että pystyy itse vaikuttamaan taitojen kehittymiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen
- **Pystyvyyden tunne**, fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittyminen ja onnistumisen kokemukset
- **Ystävyyssuhteet** ja yhteenkuuluvuuden tunne
- **Yhteistyötaitojen kehittyminen**
- **Terveys ja terveellisten elämäntapojen harjoittaminen**
- **Paineensietokyky ja keskittymisen taito**
- **Epäonnistumisten sietäminen** ja niistä oppiminen

Liikuntatieteellinen seura



Terveys

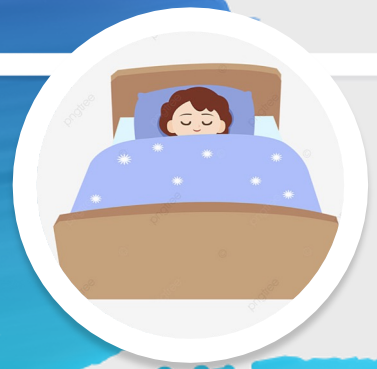
- **Treenaamaan vain terveenä** - mieluummin päivä liikaa lepoa kuin liian vähän
- **Ennaltaehkäisevä liikunta** - myös vanhemmat voivat halutessaan kannustaa tai tehdä yhdessä lapsen kanssa
- **Loukkaantuminen** - asiantuntijoiden apu esim. Valmentajan, Uimaliiton, Seuran tai Urheiluakatemian kautta
- **Vuosittaiset labrat lukioiässä** - pvk, rauta, ferritiini, vitamiinit yms.
- **Treenit myös sosiaalinen tapahtuma, yhteenkuuluvuus**

Ravinto



- **Arjen ravinto**
 - Rytmi, säännöllisyys, välipalat
 - Monipuolinen ravinto
 - “Juomapullo aina kädessä”
- **Leirimatkojen ravinto** - mukaan fiksuja eväitä, esim. Pähkinöitä, aamupalapuuroja, elektrolyyttijauhe
- **Kisapäivän ravinto** - kevyttä, nopeasti sulavaa esim. Banaani, viinirypälet, nestemäiset hedelmäpyreet, palautus/proteiinijuomat ja patukat

Uni ja Lepo



- Riittävä uni 8-10h
- Säännöllinen vuorokausirytm
- Lyhyet päiväunet, jos mahdollista
- Elämä ei tarvitse olla pelkkää kilpaurheilua - kaverit, muut harrastukset jne.



Opiskelu ja Vapaa-aika

- **Säännöllinen vuorokausirytm**
- **Koeviikoilla / muu ulkopuolinen stressi tai kuormitus -> kevyempi treenijakso**
- **Lomia saa ja on hyväkin pitää!**
 - Esim. ulkomaan matkat perheen kanssa - aktiivinen lapsi voi kysyä valmentajalta vinkkiä mitä treeniä voi tehdä loman aikana

Vuorovaikutus ja Henkinen tuki



- **Osoita kiinnostusta** lasta kohtaan laajasti, huomioiden myös muut elämänalueet kuin urheilu.
- **Opeta arkielämän taitoja ja kannusta** pohtimaan lapselle itselleen merkityksellisiä asioita.
- **Kysy ja kuuntele**, mitä urheilijalla on sanottavana, kehu usein ja anna tarvittaessa aikaa ja tilaa.
- **Huolehdi turvallisuudesta, rajojen asettamisesta ja sääntöjen sekä sopimusten noudattamisesta.**
- **Osoita välittämistä ja elä mukana** – muista, että lapsi on arvokas aina, lopputuloksesta riippumatta.
- **Huolla ja turvaa lepo** sekä palautuminen.
- **Jos lapsen käytös muuttuu** tai hän oireilee, ota asia puheeksi lapsen ja/tai hänen vanhempiansa kanssa. On tärkeää, että lapsi ei jää yksin.

Liikuntatieteellinen seura



Linkkejä

Mieli.fi - Lapsen henkinen tuki

Olympiakomitea - Luentosarja Urheilevan nuoren vanhemmalle

Olympiakomitea - Kasvata Urheilijaksi

Terve koululainen - Taustajoukot tukena

Uimaliitto - Vanhemmille

Kysymyksiä?



Kuva: Jussi Salminen



**Kiitos ajasta ja
mielenkiinnosta!**

hnhintsa@gmail.com