



**NUOREN KASVU JA
TUKEMINEN
PSYYKKISESTI
PELAAJAKEHITYKSESSÄ**

**Joni Reijo
23.3.2024
Myyrmäki**



JONI REIJO

Jalkapallovalmentaja vuodesta 2002

Palloliiton valmentajakouluttaja vuodesta 2016

Cheerleadingliiton valmentajakouluttaja 2024 alkaen

UEFA B lisenssi, C+ lasten valmennuksen erikoiskoulutus

TYÖ URHEILUN PARISSA

Valmennuspäällikkönä HJS 2016-2020 ja RiPS 2020-2022

Asiantuntija Mieli ry:n Nuori mieli urheilussa –hankkeessa 2022-2023

KOULUTUS:

Liikunnanohjaaja AMK (2025)

Liikunnanohjaaja YAMK (2024)

Liikunnan ammattitutkinto (2020)

Liikunnanohjauksen perustutkinto (2019)

Yhteisöpedagogi AMK (2015)

Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto (2007)

Liikunnanohjauksen peruskurssi (2004)

Muu työ urheilussa: Kevytyrittäjä, Palloliiton Huuhkaja-helmaripolku



Mitä ajatuksia aihe herätti aluksi?

- Tuntuma, että usein aiheeseen yhdistetään usein seuraavanlaisia asioita:
 - *Pelaajakeskustelut, vanhempainillat, yksilö- ja talenttitreenit, urheilupsykologi/henkinen valmentaja, urheilija-valmentajasuhde, psykologinen turvallisuus*
- Kuitenkin, olisiko tässä valmentajilla jokin syvemmän pohdinnan paikka?
- Mitä pelaajan tukeminen on? Mitä se vaatii valmentajalta? Entä ympäristöltä, jossa toimitaan?
- Jotta voidaan tukea nuoria pelaajia, pitääkö pohjalla olla lapsuusvaiheessa tehtyjä asioita?
- Kun puhumme nuoresta niin mitä tarkoitamme? Urheilussa usein nuoruus-/valintavaihe 12-15-vuotiaana, nuorisolain mukaan 0-28 -vuotias on nuori?



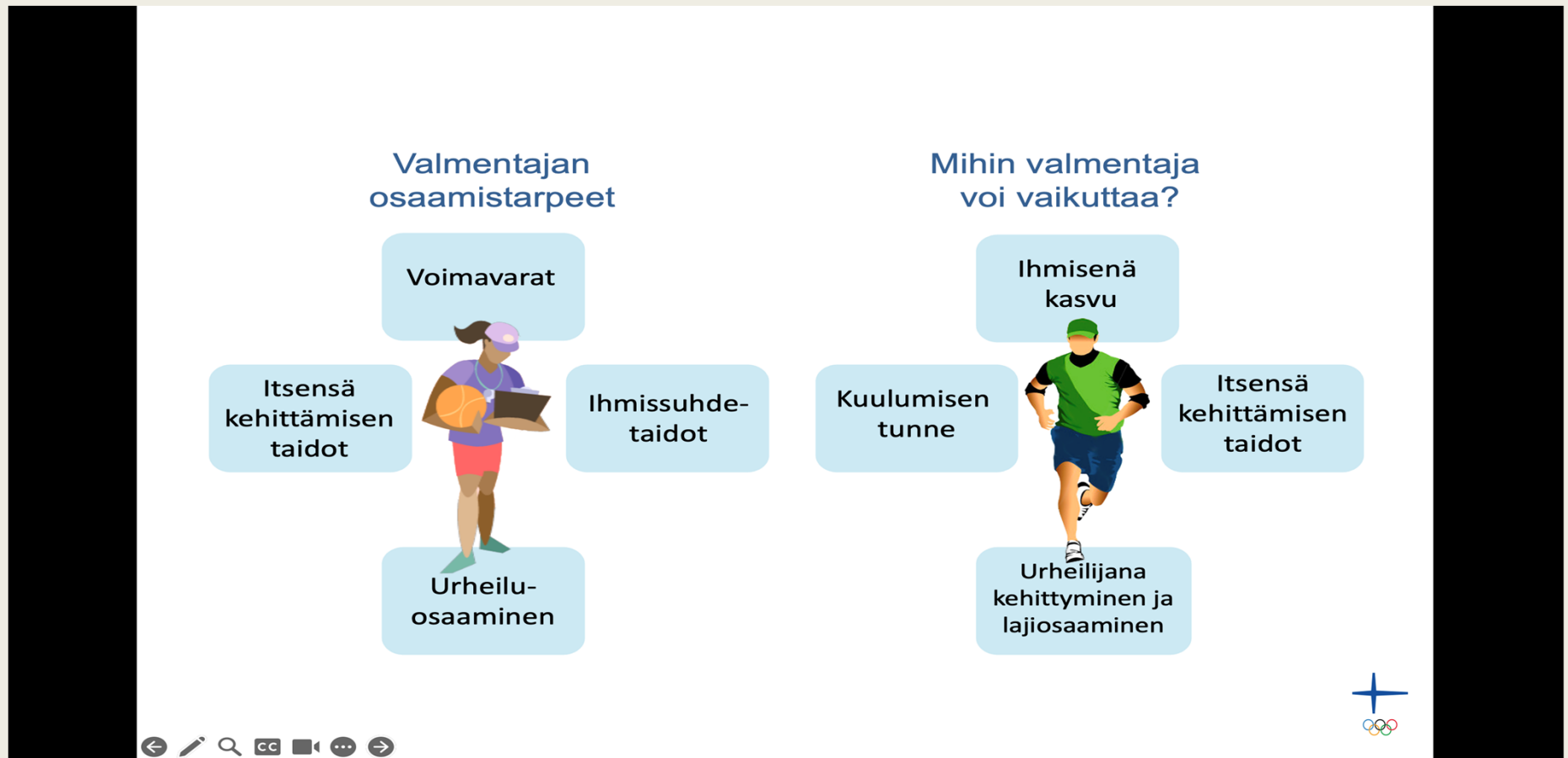
IKÄVAIHE	TYYPILLISIÄ PIIRTEITÄ IKÄVAIHEELLE
Lapsi 4-6 -vuotiaana	Uteliias, innokas ja itsekeskeinen. Haluaa oppia ja innostua. Vaihteleva keskittyminen.
Alakoululainen 7-9 -vuotiaana	Ajattelu konkreettista. Tunteiden ilmaisu kehittyy. Oppii ottamaan toisten tunteita huomioon.
Alakoululainen 9-12 -vuotiaana	Sisäinen itsepuhe. Syy-seuraussuhteet. Looginen päättely.
Varhaisnuoruus 12-15 -vuotiaana	Kriittinen minuuden pohtiminen. Itsetunto voi vaihdella. Omat arvot.
Keskinuoruus 16-19 -vuotiaana	Älykkyys aikuisen tasolla. Identiteettikriisi? Tunne-elämä syventyy.
Myöhäisnuoruus 19-25 -vuotiaana	Identiteetti lujittuu. Ajattelun joustavuus kasvaa. Jatkuva oppiminen. Läheisyys-eriytyminen-kriisi.

KUINKA PALJON VALMENTAJINA OTAMME HUOMIOON JA POHDIMME NÄITÄ, KUN PELAAJAT KASVAVAT JA KEHITTYVÄT URHEILIJAN POLULLA?

Mistä valmentaja voisi lähteä liikkeelle?

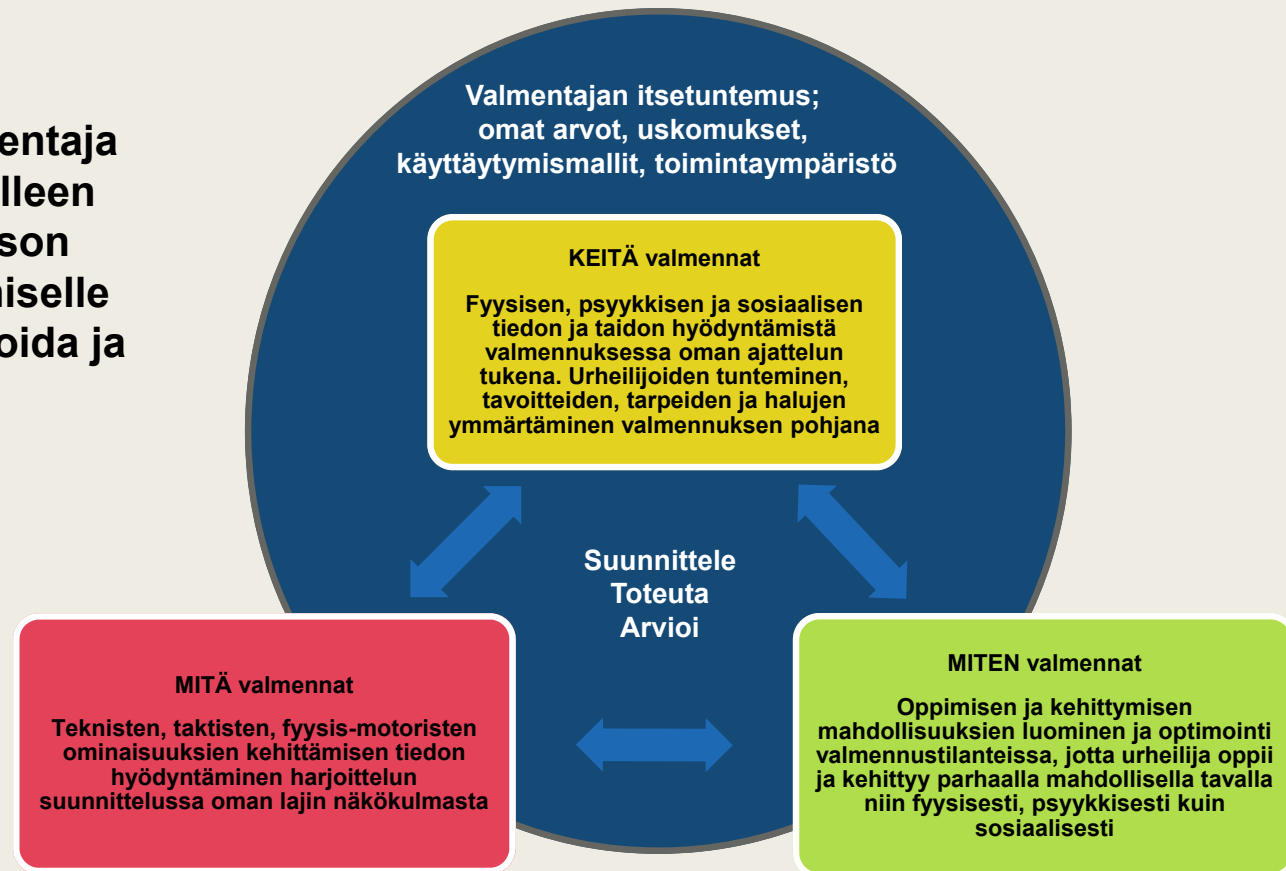
- Valmentajalla tulee olla ajatus hyvästä valmennuksesta ja mistä se muodostuu (*Mika Saarinen 2023, Haaga-Helian liikunnanohjaaja YAMK koulutus, valmennusprosessin johtamisen kurssi*):
 - *Valmentajan käsitys itsestä (kuka minä olen, millainen valmentaja olen ja haluan olla)*
 - *Valmentajan ihmiskäsitys (miten näen ihmiset, millaisia uskon ihmisten olevan)*
 - *Valmentajan oppimiskäsitys (miten edistän oppimista, millaisia oppimisympäristöjä luon, miten minä opin, miten muut oppivat)*
 - *Valmentajan urheilukäsitys (mitä urheilu on, miten se näkyy omassa toiminnassani)*
 - *Valmentajan johtamiskäsitys (miten johdan itseäni ja muita)*
- Näiden pohjalta valmentaja muodostaa käsityksen hyvästä valmennuksesta ja parhaimmassa tapauksessa luo arvopohjan valmennukselleen
- *“To be great coach, you have to be a great human first”, Pep Guardiola*

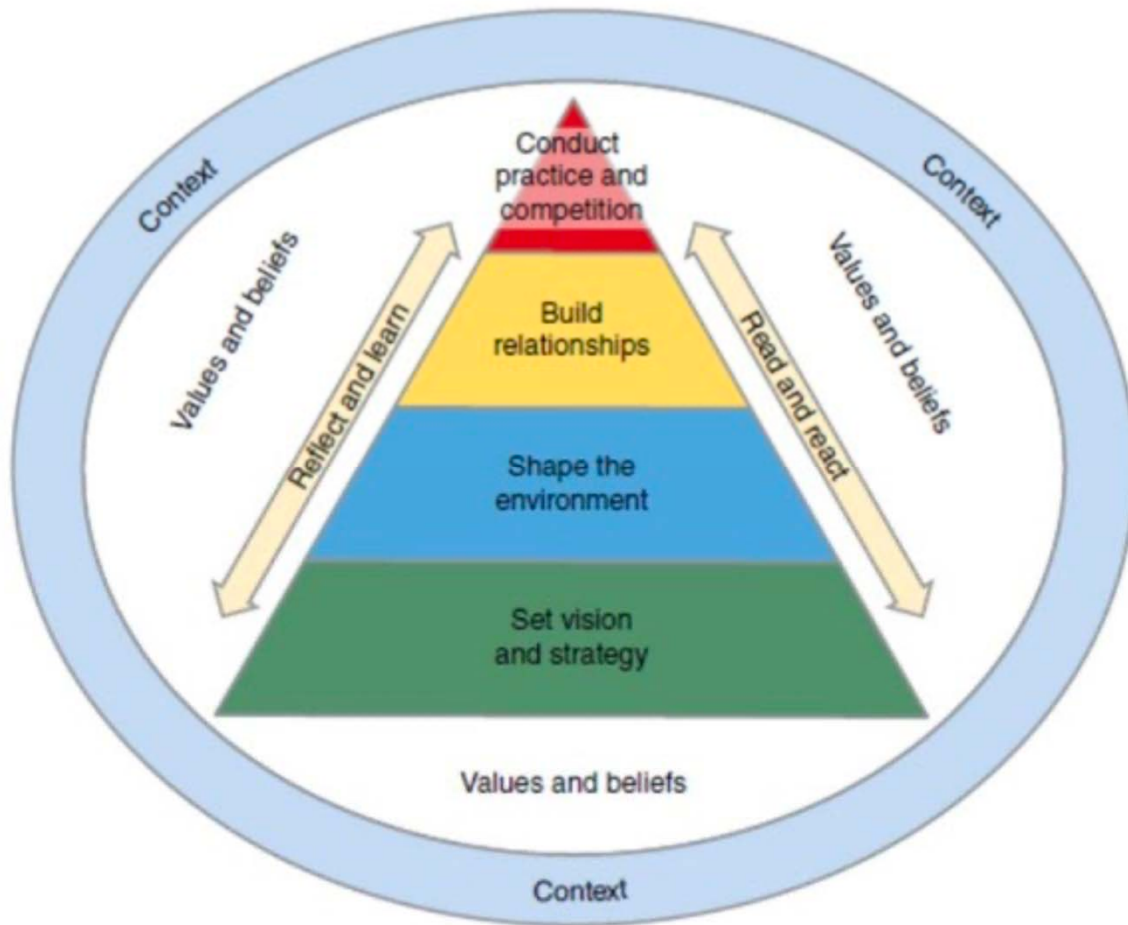
Suomalaisen valmennusosaamisen malli



Keitä – mitä - miten

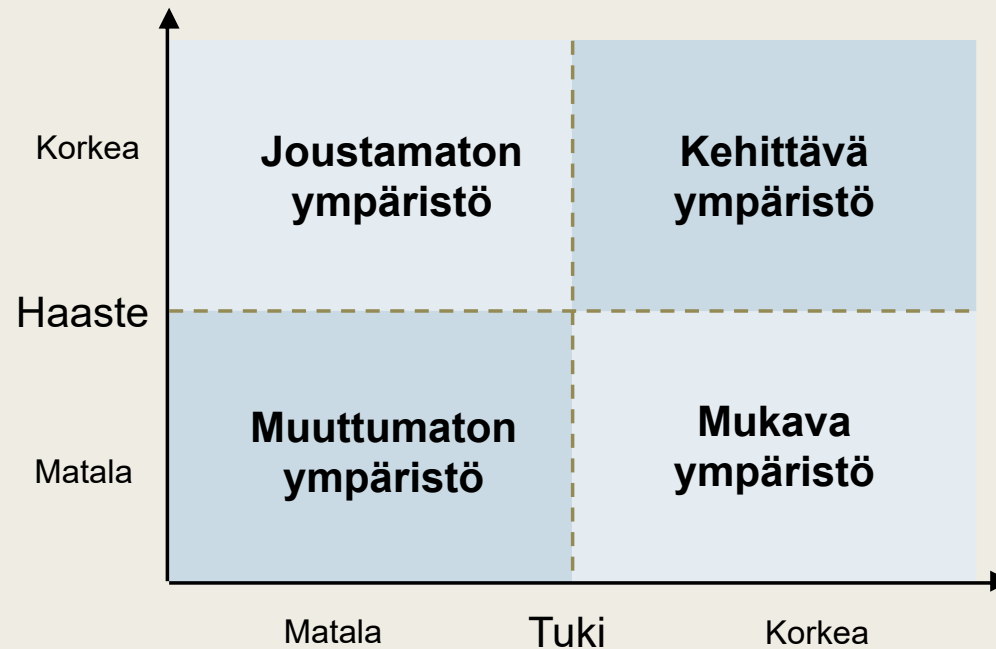
Tiedostamalla nämä, valmentaja voi luoda omalle joukkueelleen sen ikätason ja osaamistason mukaisia tavoitteita oppimiselle ja kehittymiselle sekä arvioida ja antaa niistä urheilijoille palautetta tehtävien ja haasteiden mukaan





EUROPEAN SPORT COACHING FRAMEWORK

Korkea vaatimustaso – vahva tuki

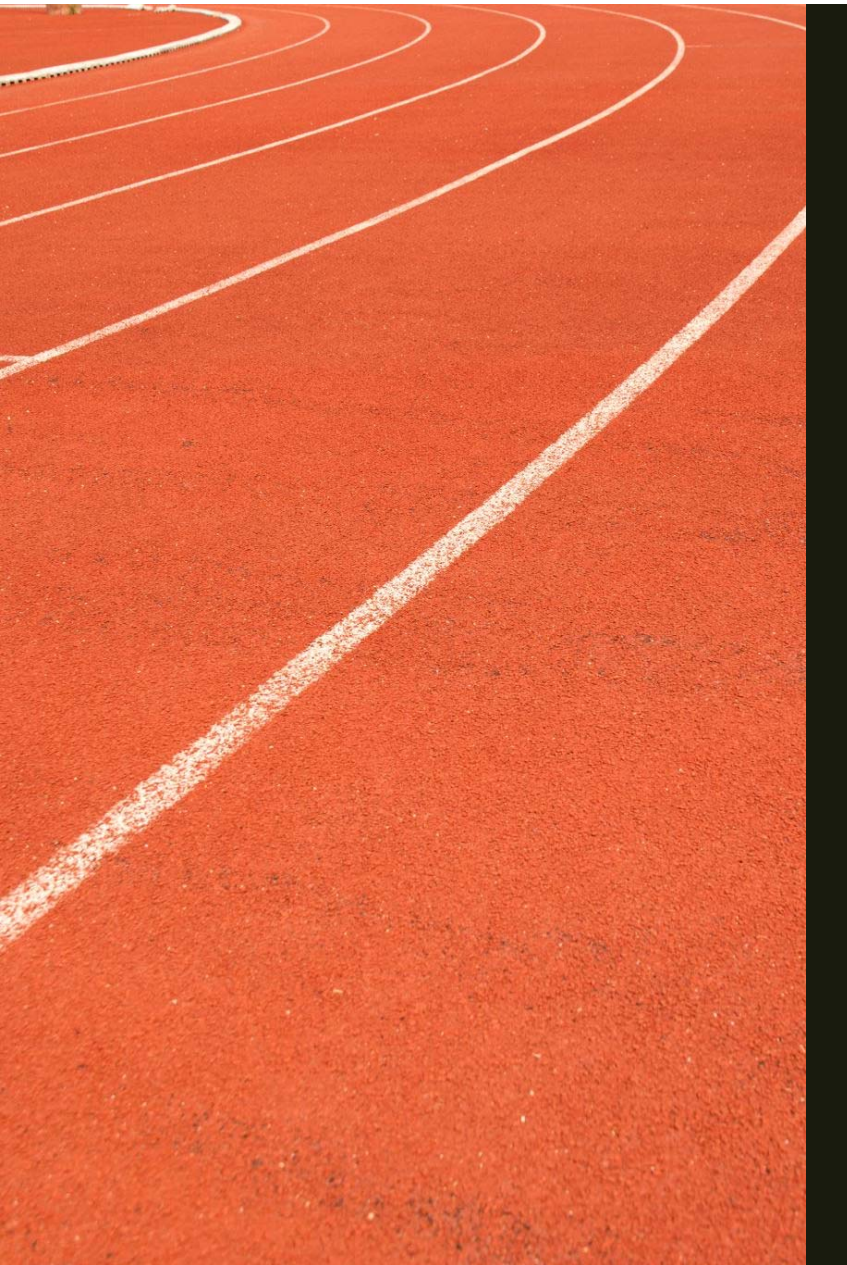


**MILLAINEN YMPÄRISTÖ KEHITTÄÄ NUORIA
URHEILIJOITA? MILLAISEN YMPÄRISTÖN
VALMENTAJANA HALUAN LUODA JA MITEN?**



Lisää vaatimustasosta

- ***”Vaatimustaso syntyy oppimisen ja ymmärtämisen kautta”***, Henna Tanhuanpää, Meidän urheilu hankevastaava
- **Jos ajattelee urheilijan polkua lapsuudesta nuoruuteen ja vaikka aikuisuuteen niin erilaisten kokemusten kautta kasvaa urheilijoiden käsitys ja ymmärrys siitä, mitä urheilu ja urheileminen on. Valmentajan tehtävänä on luoda toimintaympäristö, jossa urheilijat tiedostavat heihin kohdistuvat vaatimukset ja odotukset sekä omata keinoja urheilijoiden tukemiseksi ja kasvattamiseksi**
- **Oppiminen syntyy toisen ihmisen mielessä, ei opettamisen kautta. Onko valmentajan tehtävä olla sanansaattaja ja rinnalla kulkija?**



Yksi näkökulma

- Kunnioitammeko valmentajina psyykkisessä valmennuksessa riittävästi urheilun perusluonnetta
 - *Urheilulajien säännöissä usein jo voittajia sekä häviäjiä = paremmuus ratkaistaan jollain tavalla*
- Sallimmeko voittojen ja häviöiden kautta erilaisten tunteiden ilmaisun urheilijoille?
- Miten autamme urheilijoita läpi hankaluuksien?
- Miten valmentajan omien tunteiden näyttäminen ja säätely?

CASE Bryne FK 1999 ikäluokka (Erkko Meren blogi)

”Kun pelaajat olivat 6–12-vuotiaita, harjoitusten kestosta 50 % oli pelaamista eri muodossa. Myös kilpailullisuus oli osa jokaista harjoitetta. Kyllä, harjoitetta. Ei vain harjoitusta. Tämä on tullut esiin sekä valmentajien että pelaajien suusta. Jopa erilaisiin teknisiin pallonkäsittelyharjoituksiin tuotiin mukaan kilpailua. Alkulämmittelyissä yhdistettiin monipuolisia liikemalleja erilaisiin kisoihin ja viestisuorituksiin. Loppupeleissä oli usein tapana, että hävinneelle joukkueelle määrättiin punnerruksia tai muita lihaskuntoliikkeitä – pienestä pitäen. Valmentajien tavoitteena oli osoittaa, mikä ero on voittamisella ja häviämällä”

Vuonna 1999 syntyneet bryneläis lapset pääsivät nauttimaan laadukkaasta, lapsilähtöisestä valmennuksesta, jota urheilua ymmärtävät vanhemmat tukivat ehdoitta. Valmentajat kulkivat lasten rinnalla pitkän yhteisen matkan ja loivat kilpailullisen, yhteishengeltään erinomaisen ja aktiiviseen vapaa-ajan pelaamiseen kannustavan ilmapiirin, jota olosuhteet edesauttoivat. Kilpailullinen ilmapiiri ei karkottanut lapsia (mikä Suomessa tuntuu usein olevan diskurssina), koska sille löytyi vastinpari: yhteisöllisyys.

Itsemäärämisteoria (Deci & Ryan). Koettu pätevyys, yhteenkuuluvuuden tunne, autonomian tunne

Kasvun asenne vs. muuttumattomuuden asenne (Growth mindset vs. fixed mindset)

KASVUN ASENNEN		MUUTTUMATTOMUUDEN ASENNEN
Usko kyvykkyyden / taitojen olevan kehitettäviä harjoittelun avulla	TAIDOT	Uskotaan taitojen / kyvykkyyden olevan pysyvä ja annettu ominaisuus
Haasteisiin tarttuminen ja niiden näkeminen oppimiskokemuksina	HAASTEET	Haasteiden vältteleminen
Ovat sinnikkäitä ja haluavat oppia virheistään. Näkevät ponnistelun osana taitojen kehittymistä	YRITTÄMINEN	Luovuttavat helposti ja näkevät ponnistelun turhana, koska taidot ovat ulkoapäin annettuja
Muokkaavat toimintaansa ohjaavan palautteen suuntaisesti	PALAUTE	Kokevat ohjaavan palautteen loukkaavana ja eivät siksi hyödy siitä.
Kokevat virheet ja takaiskut oppimisen kokemuksina	TAKAISKUT	Välttelevät virheiden tekemistä, koska ne aiheuttavat epävarmuutta

Mukaeltu Carol Dweck

MILLAISTA MINDSETTIÄ HALUAMME KEHITTÄÄ URHEILJOILLE TOIMIESSAMME VALMENTAJINA?

**”Mind is everything: muscles – pieces of rubber.
All that I am, I am because of my mind”**

*Paavo Nurmi, one of only four athletes ever to win
nine Olympic gold medals*

**”Mikä on perintöni valmennettavilleni? 1.
Ihmisinä? 2. Pelaajina?”**

Janne Lipponen, FC Espoo valmennuspäällikkö



Karsten Warholm

NORJALAISEN vahvimaksi piirteeksi on kuvailtu hänen horjumatonta motivaatiotaan. Warholmia on lähes mahdotonta saada luovuttamaan, mistä valmentaja Alveskin puhuu dokumenttisarjassa. Itseluottamus on pohjaton, mitä aluksi pidettiin ylimielisyytenä.

Huonommaksi ei jää hänen valmentajansa motivaatio.

Ihamäki huomauttaa, että sitoutunut urheilija tarvitsee tuekseen yhtä sitoutuneen valmentajan.

Warholmin kohdalla kaikki on todennäköisesti natsannut kohdilleen jo perimästä lähtien, mutta ilman osaavaa valmentajaa potentiaali olisi jäänyt lunastamatta.

– Tärkein tekijä urheilijan menestykselle on valmentaja ja valmennussuhde. Väittäisin, etten ole tuollaista symbioosia nähnyt kenelläkään muulla. Se on kaiken a ja o, että urheilija luottaa valmentajaansa sekä arvostaa tätä, ja toisinpäin, Ihamäki sanoo.

Täydellinen ja molemminpuolinen luottamus on mahdollistanut sen, että on uskallettu tehdä asioita myös eri tavalla kuin ennen. Päätökset ovat kaiken lisäksi osoittautuneet oikeiksi.

Sillä tavalla voi syntyä urheilijoita, jotka mullistavat koko lajia.



Menestyvä urheilija tai joukkue (loppukaneetti / tiivistys)

- 1. Ymmärrys siitä, että urheilussa mitään ei saavuteta ilman kovaa työntekoa***
- 2. Tarvitaan yhteys (urheilijat ja valmentajat):***
 - ***Omiin henkisiin voimavaroihin, niiden tunnistamiseen ja käyttöönottoon → Urheilussa tiukat tilanteet ratkaistaan usein henkisten voimavarojen avulla***
 - ***Mielen valmennus yhtä tärkeää kuin fyysinen, tekninen tai taktinen valmennus***
- 3. Sosiaalisten taitojen kehittäminen sekä sosiaalinen ja kunnioittava yhteys itseensä, joukkueetovereihin, vastustajiin ja toisiin ihmisiin. Urheilija tarvitsee ihmissuhteita kannustamaan unelmien saavuttamisessa sekä tukemaan epäonnistumisissa ja vastoinkäymisissä***



Luku-, kuuntelu- ja katselusuosituksia aiheen tiimoilta

- Ankersen, R. 2015. The Gold Mine Effect – Crack The Secrets Of High Performance. Icon Books Ltd.
- Coach Learn. 2024. European Sport Coaching Framework. <https://www.coachlearn.eu/european-sport-coaching-framework.html>
- Dweck, C. 2023. MINDSET – Menestymisen psykologia. Viisas elämä Oy.
- Eerikkilän urheiluopisto. 2024. E.Pod –podcast. <https://eerikkila.fi/uutiset/e-pod-urheilijan-polku/>
- Erkkö Meri. 2024. Norjalaisen kyläseuran yhden ikäluokan poikkeuksellinen ja osin väärinymmärretty tarina. <https://erkkomeri.wordpress.com/2024/03/22/norjalaisen-kylaseuran-yhden-ikaluokan-poikkeuksellinen-ja-osin-vaarinymmarretty-tarina/>
- Harwood, C. & Anderson, R. 2015. Coaching Psychological Skill in Youth Football – Developing the 5 Cs. Bennion Kearny Ltd.
- Hämäläinen, K. 2022. Valmentaja, millaisia ovat ihmis-, oppimis- ja urheilukäsityksesi. <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/valmentaja-millaisia-ovat-ihmis-oppimis-ja-urheilukasityksesi/>
- Hämäläinen, P. 2021. Myötätuntoinen valmennus. Minerva.
- Ilta-Sanomat. 2021. Karjuvan Karstenin nousu tähtiin alkoi Tampereen Pirkkahallista – lue henkilöjuttu tuoreesta olympiavoittajasta ja ME-miehestä. <https://www.is.fi/urheilulehti/parhaat/art-2000008167717.html>
- Lampinen, K. & Forsman-Lampinen, H. & Meri, E. 2021. Parempia pelaajia. Readme.fi.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2024. Lapsen kasvu ja kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Luku-, kuuntelu- ja katselusuosituksia aiheen tiimoilta

- Martela, F. 2014. itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>
- Meidän urheilu. 2023. Pelin henki –podcast. <https://www.suomenvalmentajat.fi/meidan-urheilu/pelin-henki-podcast/>
- Mieli ry. 2022. Nuori mieli urheilussa –hanke. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-hyvinvointitaidot-urheiluvalmennuksessa/>
- Pietikäinen, A. & Pasanen R. 2023. Joustava mieli urheilussa – Vahvista mielen taitoja urheilun tueksi. Kustannys Oy Duodecim.
- Roos-Salmi, M. 2019. Lapsen ja nuoren psyykkinen kasvu, kehitys ja kilpaileminen. https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/3202/20190202_pajulahti_martina_diat.pdf
- Suomen Olympiakomitea. 2024. Suomalaisen valmennusosaamisen malli sekä muita materiaaleja. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaaminen/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajan-tyokalut/>
- Suomen Palloliitto. 2024. Nyt puhuu valmentaja –podcast. <https://open.spotify.com/show/00gymUOOyLiEkyl7dtYmSj>
- Suomen Valmentajat ry. 2024. Meidän urheilu –kehitysprosessi. <https://www.suomenvalmentajat.fi/meidan-urheilu/>
- Valmentajan äänellä –podcast. 2024. <https://open.spotify.com/show/1yHqPnZVuWiFzwztfyB5pR>
- Yle Areena. 2024. Karsten & Leif. <https://areena.yle.fi/1-50688596>

KIITOS AJASTANNE!

0453301201

Joni.reijo@gmail.com