

HUOM! Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Pyykkönen, M. & Kokkonen, M. (2023) ADHD-oireiset lapset urheiluvalmennuksessa. Valmentaja, 4/2023, 12-13.

PLEASE NOTE! This is an electronic self-archived version of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Pyykkönen, M. & Kokkonen, M. (2023) ADHD-oireiset lapset urheiluvalmennuksessa. Valmentaja, 4/2023, 12-13.

Valmentaja

VALMENTAJAN PÄIVÄ
valloittaa

KAISA ALANKO kokenut
valmennuksen ääripäät

Valmentajien Kunniagalleria täydentyi

Jalkapalloprofessori
Martti Kuusela ja
13 muuta legenda

Valmentaja

4/2023 29. vuosikerta

KUSTANTAJA:
Suomen Valmentajat ry
Valimotie 10, 00380 Helsinki

TOIMITUS:
Päätoimittaja
Sari Tuunainen, 050 328 2036
sari.tuunainen@suomenvalmentajat.fi

Taimittaja
Jussi Helmo

ILMOITUSMYNTI
toimisto@suomenvalmentajat.fi
044 459 6730

ILMESTYMISAIKATAULU 2023:

Número	1/2023
Teema	Meidän urheilu - valmennuskulttuuri ja vastuullisuus valmennuksessa Aineisto 30.1. Ilmestyy vko 8
Número	2/2023
Teema	Urheilijan ura - huippu-urheilu Aineisto 20.3. Ilmestyy vko 15
Número	4/2023
Teema	Urheilijan polku - lasten ja nuorten valmennus Aineisto 22.5. Ilmestyy vko 24
Número	4/2023
Teema:	Joukkueiden ja ryhmien valmennus Aineisto 18.9. Ilmestyy vko 41
Número	5/2023
Teema:	Valmentajan polku - Ammatillisuus, kansainvälisyys ja teknologia urheilussa Aineisto 13.11. Ilmestyy vko 49

KANSI: Jalkapalloprofessori Martti Kuusela (oik.) on yksi Valmentajien Kunniagalleriaan neljännessä valinnassa nimetyistä. Julkistamistilaisuudessa Olympiastadionilla hänen valmennettavanaan paikalla oli Jukka Ikkäläinen, joka hänkin on tehnyt pitkän valmentajauran peliuransa jälkeen.
Kuva: Sanni Sailampi / Suomen Valmentajat

ULKOASU: Viestintätönetti Oy, Jyväskylä

LEVIKKI: 4 000 kpl (keskim.), kontaktimäärä 24 000

ISSN: 1238 - 4283

TAUSTAYHTEISÖT:

• SAVAL, Olympiakomitea, Paralympiakomitea, KIHU, SUEK

Urheiluopistot:

- Eerikkilän Urheiluopisto
- Kisaakallion Urheiluopisto
- Kuortaneen Urheiluopisto
- Lapin Urheiluopisto
- Liikuntakeskus Pajulahti
- Varalan Urheiluopisto
- Suomen Urheiluopisto Vierumäki
- Tanhuvuoran Urheiluopisto
- Vuokatn Urheiluopisto

Valmentajayhteisöt:

- Equestrian Trainers Finland (hevosurheilu)
 - Fysiikkavalmentajat
 - Hiihtäjävalmentajat
 - Jousiammuntavalmentajat
 - Judovalmentajat
 - Jääkiekkovalmentajat
 - Koripallovalmentajat
 - Nyrkkeilyvalmentajat
 - Paravalmentajat
 - Pesäpallovalmentajat
 - PPV
 - Purjehdusvalmentajat
 - Koripallovalmentajat
- Käsipallovalmentajat - Handballstränaren
 - Lentopallovalmentajat
 - Ringettevalmentajat
 - Salibandyvalmentajat
- SAL-valmentajaverkosto (ampumahurheilu)
 - Soutuvalmentajat
 - Squashvalmentajat
 - Sulkapallovalmentajat
- SUL-valmentajayhdistys (yleisurheilu)
 - Suunnistusvalmentajat
 - Taitoluistelvalmentajat
 - STAV
 - Tanssinopettajain Liitto STOL
 - Tennisvalmentajat
 - Uintivalmentajat
 - Urheilufysioterapeutit SUFT
 - Urheilupsykologinen yhdistys SUPY
 - Valmisteluvalmentajat

Lehden vastuu ilmoitusten poisjäämisestä tai julkaisemisesta sattuneesta virheestä rajoittuu ilmoituksesta maksetun määrän palauttamiseen.

Mahdolliset huomautukset on tehtävä kahdeksan (8) päivän kuluessa lehden ilmestymisestä.

PAINO:

punamusta



Pääkirjoitus

1.10.2023



Sykkivä syyskuu

SYYSKUUN TAPAHTUMAT osoittivat konkreettisesti, kuinka monipuolista toimintaa Suomen Valmentajilla on. Yhdistyksemme sykki moneen suuntaan.

Kalenterissa isoimpina merkintöinä olivat muun muassa: 5.9. *Valmentaa kuin nainen -hankkeen* tasa-arvon työkalun laajennusosan julkistaminen, 16.9. *Valmentajien Kunniagallerian* neljänsien valintojen julkistaminen, 25.9. *Valmentajan päivä* ja 30.9.-1.10. *Nuoret valmentajat - tulevaisuuden tekijät -tapahtuma*.

Nämä kaikki olivat niin sanotusti omia toimenpiteitä, toki useimmat yhteistyön avulla järjestettyjä. Osa tapahtumista oli viestintäpainotteisia ja hienoja aineistoja saatiin valmiiksi niitä varten.

Syyskuun toiminta kuvaa hyvin myös sitä, miten yhdistys on verkostoitunut moneen suuntaan. Syyskuun tapahtumien kumppaneina toimivat Suomen Ammativalmentajat SAVAL, Suomen Olympiakomitea, Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus TAHTO, opetus- ja kulttuuriministeriö, mailapelien lajiilitot, Suomen Paralympiakomitea, Valmentajuuden maailmanjärjestö ICCE ja opetushallitus.

Lisäksi syyskuussa on tehty ensi vuoden suunnitelmia, jäsenkyselyä ja *Meidän urheilu -kehitysprosessin* toteutusvaihetta, unohtamatta tämän lehden toimitus- ja taittotyötä. Myös koulutustoiminta pyörii tuttuun tapaan jatkuvasti.

Ehdittiinpä pitää myös valmentajayhteisötapaaminen, hallituksen kokous ja tiimipäivä henkilöstön kesken. Lisäksi osallistuttiin moniin muiden järjestämiin tapahtumiin ja toimenpiteisiin.

Näistä edellä mainituista toimenpiteistä ja monista muista teemoista pääset lukemaan tämän Valmentaja-lehden sivuilta. Toivottavasti mahdollisimman moni on jollain lailla osallisenakin toiminnassa - sitä järjestetään valmennuksen ja valmentajuuden edistämiseksi sekä jäsentemme hyväksi.

Jäsenistömme on moninainen, mutta sitä yhdistää yksi asia tavalla tai toisella: urheiluvalmennus.

Näin lehden välityksellä oikein hyvää syksyn jatkoa jäsenillemme. Kuten Valmentajan päivä toi hyvin esiin, arvonne ja panoksenne suomalaiselle urheilulle on valtavan suuri.

Kiitos että olette!

Sari Tuunainen
toiminnanjohtaja

ADHD-oireiset lapset urheiluvalmennuksessa

ADHD ON KOGNITIIVISTA toimintakykyä heikentävä ominaisuus, jossa yleisimmät piirteet ovat tarkkaavuuden säätelyn ongelmat, impulsiivisuus ja ylivilkkaus.

Toiminnanohjauksessa ja etenkin siirtämälanteissa nämä lapset tarvitsevat tukea aikuisilta. Meissä kaikissa on ADHD-oireiden piirteitä; toisissa enemmän ja toisissa vähemmän.

Diagnoosin saaneilla lapsilla niitä on sen verran paljon, että niistä on haittaa elämässä. Lapsella, joka tulee valmennettavaksi ei tarvitse olla diagnoosia, jotta voimme huomata hänen erilaisen kykynsä oppia ja loistaa.

Kaikki lähtee kohtaamisesta

Kuka meistä on erilainen, sinä vai minä? Kohtaamisessa on tärkeää nähdä lapsi arvokkaana yksilönä. Arvostus luo pohjaa luottamukselle ja hyvälle vuorovaikutukselle.

Tärkeintä on osoittaa, että näemme, kuulemme ja kohtamme valmennettavan lapsen. Hyväksyvä katse toimii tähän hyvin. Utelias tutustuminen jokaiseen, käytöksen taakse näkeminen sekä hyvän huomaaminen ja sanoittaminen on oleellista.

Valmentajan on hyvä muistaa, että vaikka ADHD-oireiset lapset kyseenalaistavat monia asioita tunnilla, he kyseenalaistavat tiedon, eivät valmentajaa.

Vireystila ja tunnetaidot

Vireystilan säätelyä ja tuntehallintaa tuetaan toimimalla lasten kanssasäätelijöinä. Siihen paras työkalu on oman vireystilan ja tunnetilan tiedostaminen. Mitä parempi itse-tuntemus valmentajalla on, sen helpompi hänen on havainnoida itsessä esiin nousevia tunteita ja reagoitua niihin.

Kun työskennellään lasten kanssa, joilla tunnetyöskentely on vasta harjoittelun alla, on valmentajan tunnetyöskentelyllä ja kanssasäätelyllä suuri merkitys. Tunneturvallisessa ympäristössä lapsi uskaltaa haastaa itseään ja yrittää parhaansa.

– Ongelmien vatvominen synnyttää vain lisää ongelmaa, kertoi seikkailuterapeutti **Pekka Lyytinen** opinnäytetyön haastattelussa.

Myös muut asiantuntijat olivat sitä mieltä, että katse tulisi suunnata lapsen vahvuuksiin ja huomata hyvää.

– Se mitä haluat lisää, sanoita sitä. Kiinnitä mahdollisimman vähän huomiota sel-

10 VINKKIÄ ADHD-oireisen lapsen valmentajalle

1. Kohtaa lapsi arvostaen



3. Huomioi vireystasosi



2. Kohtaa erilaisuus uteliaasti



5. Lisää uskoa, toiveikkuutta ja luottamusta

4. Vahvista hyvää käytöstä, vähennä kuormaa ja lisää turvaa

7. Jousta



6. Asetu samalle tasolle, toimi yhteistyössä



8. Tiedosta itsesi



9. Vähennä aistikuumaa

10. Suunnittele ja eriytä



Mervi Pyykkönen: ADHD-oireiset lapset ja nuoret urheilussa

laiseen, mitä haluat sammuttaa, neuvot puolesta **Anne-Mari Kuusimäki**.

Huutamisella ja hyökkävällä käytöksellä saadaan aikaan pelon ja turvattomuuden tila, joka provosoi lapsen ylivilkkausta entisestään. Vireystila laskee, tunne pienenee, keho rauhoittuu ja käytös tasaantuu vasta, kun lapsen stressi ja liiallinen kuorma (esimerkiksi aistiärsyksiä johtuva) on saatu purettua.

Vaihtelevat opetustyyli, intensitee-

tin vaihtelevuus harjoitteissa (välillä tarkkaavuutta vaativaa, vuoroin "höntsäystä") ja monipuolisuus auttavat säätämään kuormitusta ja pitävät motivaatiota yllä, jota ADHD-oireiset lapset tarvitsevat erityisesti keskittyäkseen.

Supervoimat

Supervoimaksi ADHD kääntyy, kun sen monimuotoisuus ja positiiviset ominaisuudet opitaan valjastamaan vahvuuksiksi. Tässä

Vinkkejä käytäntöön ADHD-oireisen lapsen valmentajalle:

- Auta lasta löytämään oma paras tapa tehdä.
- Ole oikeudenmukainen, niin ansaitset lapsen kunnioituksen.
- Erilaiset oppijat tarvitsevat erilaisia tapoja oppia. Uskalla kokeilla ja olla luova!
- Vältä "Ei" ja "Älä" sanojen käyttöä, kerro sen sijaan miten.
- Ohjeistaessasi anna lasten pysyä pienessä liikkeessä, se auttaa aivoja keskittymään ja muistamaan.
- Vältä jonottamista. Jos sitä ei voi välttää, ohjeista lasta pieneen aktiivaatioon jonossa (esim. kehollinen toiminta, aivotoiminnan aktiivaatioharjoitus tai leikki).
- Muista selkeät ja lyhyet ohjeet.
- Keskity vahvuuksiin, voimavaroihin ja lasten hyvinvointiin.
- Ole ratkaisukeskeinen.
- Ole johdonmukainen.
- Innosta ja anna lapsen innostua.
- Ja tärkein: huolehdi itsestäsi, jotta jaksat auttaa näitä lapsia saavuttamaan unelmansa ja tavoitteensa urheilun polulla. ■

valmentajilla on suuri mahdollisuus vaikuttaa lapsen tulevaisuuteen.

Kannustava ja rohkaiseva palaute on ensiarvoisen tärkeää. Itsetunto kaipaa monella ulkopuolista boostaamista. Valmentajan luja usko lapseen ja sen sanoittaminen lapselle ääneen on tärkeää, jotta lapsi oppii itsekkin luottamaan itseensä ja kykyihinsä. Tunnuksomaisia piirteitä ADHD-oireiselle ovat oikeudenmukaisuus, rohkeus, riskinottokyky, aitous, luovuus, empatiakyky ja innostuneisuus. Supervoimia ovat muun muassa ylikeskittyminen (*flow-tila*), nopea palautuminen, nopeus ja hyvä resilienssikyky. ■

Tutustu tarkemmin opinnäytetyöhön:

Pyykkönen, Mervi (2023). ADHD-oireiset lapset ja nuoret urheiluvälityksessä: opas valmentajille, liikunnanohjaajille ja -opettajille. Haaga-Helia amk opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023060117316>

Artikkeli on syntynyt Mervi Pyykkösen ja Haaga-Helian valmennuksen lehtorin Maiju Kokkosen yhteiskirjoittamana Mervi Pyykkösen liikunnanohjaaja amk-opintoihin tehdyn opinnäytetyön pohjalta.



How am I doing mate?

SYKSY. On rakennettu ryhmähenkeä. On tehty ryhmälle arvoja. Mutta jotenkin sen tietää ja tiedostaa – ryhmä ryhmäytyy, kun se alkaa onnistua tehtävässään. Jos se ei ala pian onnistua, alkavat ryhmän koheesio ja arvot pikkuhiljaa rapistua.

Urheilussa ryhmä on usein joukkue ja onnistuminen on voittamista. Mutta kumpi tulee ensi, voittaminen ja onnistuminen, vai ryhmän hyvä henki ja arvojen kunnioittaminen?

W Urheilussa ryhmä on usein joukkue ja onnistuminen on voittamista. Mutta kumpi tulee ensi, voittaminen ja onnistuminen, vai ryhmän hyvä henki ja arvojen kunnioittaminen?

Kumpikin vaihtoehto näyttäisivät olevan mahdollisia, vaikka useasti nämä asiat tapahtuvat samaan aikaan – kun joukkue alkaa voittamaan, muuttuvat velat usein saataviksi ja synnit anteeksi annoksi. Väki tekee joukkueelle ja sitoutuu.

Mutta kun joukkue sitoutuu toimintaan jo ennen kuin voiton

tie alkaa, vaaditaan usein muuta. Vaaditaan usein kahta asiaa.

Ensimmäinen asia on urheilijoita nostava ja kasvattava valmennus. Tällaisessa valmennuksessa valmentaja osoittaa ehtymätöntä positiivista mielenkiintoa urheilijoita kohtaan. Hän luo ympäristöä, jossa toinen, urheilijan kontolla oleva asia voi toteutua.

Ympäristö ikään kuin kutsuu urheilijaa investoimaan, sijoittamaan itsensä kehittämiseen paljon enemmän kuin normaalisti tapahtuisi. Tuolloin urheilija päättää olla aidosti täysillä mukana. Hän päättää luottaa valmennukseen ja toiseen urheilijaan.

Toinen asia: Hän päättää tulla myös itse luotettavaksi. Valinnallaan hän siis päättää, että hän – eikä kukaan muu – on vastuussa siitä, mitä hän tekee ja tapahtuu. Samalla hän päättää investoida toisen nostamiseen ja toiselle hyvän tekemiseen.

Hän siis päättää toimia siten, että yhteiset hetket ryhmän kanssa ovat tavallaan palvelua. Hetket ovat palvelua valmennuksen onnistumisen hyväksi. Hetket ovat toisen urheilijan nostamista varten. Kun urheilijain tekivät tämän päätöksen, on ryhmällä hyvä olla.

Tämän päätöksen äärelle voi hyvä valmennus urheilijat viedä. Tämä tehtävä on ehkä tärkein tehtävä valmentajalle.

Silloin valmentaja opettaa urheilijaa kasvamaan, tekemään valintoja, joilla on kaikua koko elämään. Valmentaja on päättänyt tuolloin olevansa ryhmän kasvattaja.

Voittojen ja tappioiden sijaan valmentaja päättää: tapamme olla yhdessä on aina ensi, muu on toisarvoista, vaikka toki kiinnostavaa. ■