

Lapset, Urheilu ja Kilpailu

Suomessa on lähes puoli miljoonaa alle 18-vuotiasta urheilun ja liikunnan harrastajaa, joista noin 125 000 harrastaa jalkapalloa. Nuorisourheilun tärkeimpiä tavoitteita on myönteisten elämysten tarjoaminen urheilun parissa. Näiden kokemusten avulla lapsi kiintyy urheiluun ja liikuntaan.

Yleisimpiä motiiveja lasten urheiluharrastukselle ovat hauskanpito, taitojen kehittäminen, fyysisen kunnon ylläpito ja kilpailun kokeminen. Lapset itse kertovat urheiluharrastuksen lopettamisen syyksi uudet kiinnostuksen kohteet, harrastaminen ei ole enää hauskaa ja saavuttamattomat tavoitteet. Hauskuuden katoaminen ja saavuttamattomat tavoitteet aiheuttavat stressiä, urheilun lopettamista ja tarpeeksi pitkälle edetessä jopa lapsen loppuun palamista. Kaikilla näillä oireilla on psykologisten vaikutusten lisäksi myös fysiologisia seurauksia.

Lasten urheilussa aikuiset, lasten vanhemmat ja valmentajat asettavat usein tavoitteet, laativat säännöt ja päättävät, miten harjoitellaan. Maailma aikuisten silmin eroaa monella tavalla lasten maailmasta, jossa leikki, hauskanpito ja kaverit ovat etusijalla. Vapaassa leikissä ja hauskanpidossa esiintyy harvoin sääntöjä. Ehkä säännöt lasten urheilussa onkin tehty meitä aikuisia, eikä suinkaan lapsia varten? Onko valmentajilta ja vanhemmilta unohtunut, että lapset eivät ole miniatyyriäikuisia pienet nappikset jalassa?

On tärkeää huomioida, että lapset saavat tärkeimmän palautteen urheilusuorituksestaan ulkoisista informaationlähteistä eli, valmentajilta, vanhemmilta ja joukkueovereilta. Jos ilmapiiri joukkueen sisällä painottaa voiton tärkeyttä, jäävät onnistumisen kokemukset lapsilta vähäisiksi. Toisaalta, jos joukkueen sisällä vallitsee ilmapiiri, joka kannustaa jokaista lasta tekemään parhaansa, tulee onnistumisen kokemuksia enemmän.

Jokaista voittajaa kohden on ainakin yksi häviäjä, mutta häviäjä ei missään tapauksessa ole aina epäonnistunut omassa suorituksessaan. On hyvin kapeakatseista tuijottaa vain tulosluetteloon, sarjataulukkoon tai maalintekijälistaan ja päättää niiden perusteella, kuka pelasi huonosti ja kuka hyvin.

Ilmapiiri, joka kannustaa omaa kehittymistä ja mahdollisimman hyviä suorituksia voittamisen pakon sijasta varmistaa, että mahdollisimman moni lapsi kokee onnistuneensa. On tärkeää huomata, että ne lapset, jotka liikunnallisesti eivät ole kaikkein taitavimpia, ovat usein samoja lapsia, joilla onnistumisen kokemukset muillakin elämänalueilla ovat harvinaisia. Eikö siis ole tärkeää, että ainakin urheiluharrastuksensa parissa nämä lapset voivat kokea onnistumisia ja kuulua arvokkaana ja tasavertaisena jäsenenä ryhmään?

Vanhempien, valmentajien ja muun tukijoukon tehtävänä urheilujoukkueessa on kannustaa lapsia ja antaa heille mahdollisuuksia kokea elämyksiä urheilun parissa, niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin. Kuinka hyvin nuoren urheilijan vanhemmat ymmärtävät lastensa harrastuksia? Tarkoittaako voitto menestystä ja maalien tekeminen hyvää suoritusta? Kehuja on helppo antaa voitokkaa pelin jälkeen. Sarjataulukkoa on mukava näyttää työpaikan kahvihuoneessa työkavereille. Eikö tappioputkessa riutuvan joukkueen pelaajat tarvitsisi aikuisten tukea ja kannustusta enemmän kuin voitokas joukkue?

Valmentaja on joukkueen päällikkö. Hänestä riippuu pitkälti, minkälainen ilmapiiri joukkueessa on. Jos valmentajalle on tärkeää, että joukkue menestyy mahdollisimman hyvin ja vain parhaat pelaajat saavat peliaikaa, myös henki joukkueen sisällä painottaa voiton tärkeyttä ja väheksyy heikompia pelaajia. Toisaalta joukkueessa, jossa valmentajat antavat reilusti positiivista palautetta, painottavat osanoton tärkeyttä ja oman parhaansa yrittämistä, urheilee lapsia, jotka ovat motivoituneita, nauttivat urheilustaan ja voivat hyvin.

Urheilu on lasten oma juttu. Mieti, millaisessa joukkueessa sinä haluat pelata tai vaikuttaa.