

Pienestä ampujasta isoksi ihmiseksi

Ampumaurheiluliiton nuorisotyön keskeisiä tavoitteita on myönteisten elämysten ja onnistumisten tarjoaminen lapsille ja nuorille urheilun parissa. Näiden kokemusten myötä lapsi saadaan kiintymään ampumaurheiluun ja yleensä liikuntaan. Tavoitetta kuvastaa hyvin liiton nuorisotoiminnan visio: ”pienestä ampumaurheilijasta isoksi ihmiseksi”.

Lapset itse kertovat harrastavansa urheilua useista eri syistä, selkeästi yleisin syy urheiluharrastukselle on hauskanpito. Myös omien taitojen kehittäminen ja kunnossa pysyminen ovat lapsille tärkeitä motivaation lähteitä urheilun harrastamiselle. Jos urheiluharrastuksesta puuttuu edellä mainittuja elementtejä, saattaa nuori turhautua urheiluun ja etsiä elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia muualta. Tällöin hienon urheiluharrastuksen loppumisen lisäksi nuori saattaa menettää ison joukon hyviä ystäviä sekä mahdollisuuden kokeilla rajojaan turvallisessa ympäristössä.

Lasten ja nuorten urheilussa aikuisilla on keskeinen rooli. Aikuiset osallistuvat lasten toimintaan vanhempina, valmentajina sekä muina taustahenkilöinä. Varsinkin lasten vanhemmat ovat avainasemassa vapaaehtoisessa urheiluseuratoiminnassa, missä yhdelle aikuiselle saattaa langeta samanaikaisesti monta roolia. Vanhemmilla on merkittävä vaikutus nuoren urheilijan menestykseen ja ennen kaikkea siihen, miten paljon nuori harrastuksestaan nauttii.

Vanhempien keskeinen rooli urheilussa näkyy päivittäin lehtien urheilusivuilla. Ei voi olla huomaamatta tarinoita Williamsin sisaruksista, miten heidän isänsä Richard on vaikuttanut heidän urheilu-uraansa. Samoin David Beckham on saanut kannustusta ja rohkaisua vanhemmiltaan palloiluharrastuksensa alusta lähtien. Lehdet kuitenkin harvoin kirjoittavat niistä lukemattomista lapsista ja nuorista, jotka urheilevat saavuttamatta koskaan maailman huippua, mutta joiden urheilu-uran tärkein henkilö on oma isä tai äiti.

Koska vanhemmilla on keskeinen rooli nuoren urheilijan elämässä, otan hieman kantaa siihen, miten urheilijanuoren vanhemmat voivat tehdä parhaansa varmistaakseen, että heidän lapsensa kokee urheiluharrastuksensa hauskana ja innostavana.

Kaikkein keskeisintä on, että vanhemmat ymmärtävät ja muistavat lapsen urheiluharrastuksen tärkeimmän tavoitteen; lapsella on harrastuksensa parissa hauskaa. Auta ja kannusta lastasi, eritoten silloin, kun he urheilussa kokevat pettymyksiä. Auttamalla lastasi pääsemään urheilun tuomien pettymysten yli ja oppimaan niistä, varmistat myös sen, että hänellä on resursseja selviytyä vaikeuksista, joita hän väistämättä myöhemmin elämässään kohtaa.

Anna lapsesi harrastaa urheilua hänen omien syittensä tähden. Aikuiselle menestys urheilussa tarkoittaa usein voittoa, lapselle itselleen voitto voi olla sivuseikka. Paljon tärkeämpää saattaa olla, että urheilun parissa on hauskaa ja saa tehdä ”kivoja juttuja kavereiden kanssa”. Kysy lapseltasi, miksi hän harrastaa urheilua, ja unohtaa omat kunnianhimoiset tavoitteesi makeista voitoista ja kiiltävistä pokaaleista. Vertailu lasten ja nuorten urheilussa on vaarallista, sillä aina löytyy niitä, jotka ovat huonompia, mutta myös niitä jotka ovat parempia. Tämän vuoksi on tärkeää, että kannustat lastasi kehittymään niin hyväksi kuin hän itse kykenee, eikä välttämättä paremmaksi kuin naapurin lapsi. Rohkaise lastasi vertaamaan omia tuloksiaan aikaisempiin tuloksiinsa mieluummin kuin toisten tuloksiin. Näin lapsi oppii, ettei menestys välttämättä tarkoita toisten voittamista, vaan ennemminkin omien tavoitteiden saavuttamista tai ylittämistä.

Muista tukea lastasi ja arvostaa hänen omia päätöksiään urheilun suhteen. On tärkeää varmistaa, että lapsi tietää ja ymmärtää olevansa rakastettu riippumatta siitä, miten hän

kilpailuissa tai urheilussaan menestyy. Näin pidät huolta siitä, että lapsellasi on tukeva ja turvallinen jalusta, jolta ponnistaa urheilu-uralleen ja elämään, ja jolle hän aina voi palata, jos tarvitsee apuasi.

Ymmärrä oma vastuusi lapsesi roolimallina, aikuisena, jota lapsi jatkuvasti tarkkailee. Sinulla on erittäin suuri vaikutus hänen käyttäytymiseensä. Vanhemman ei välttämättä tarvitse olla aktiivinen urheilija, vaan mallia voi antaa myös muilla tavoin. Esimerkiksi vanhemman käyttäytyminen kilpailuissa antaa lapselle selkeän viestin kuinka kilpailussa käyttäytyään ja mitkä asiat ovat urheilussa tärkeitä. Jos painostat voiton merkitystä, lapsesi saa sen kuvan, että vain muiden voittaminen on tärkeää hänen urheilussaan. Jos taas päätät painottaa lapsellesi henkilökohtaisen kehittymisen, omien tavoitteiden saavuttamisen ja hauskanpidon tärkeyttä, lapsesi oppii arvostamaan juuri näitä asioita.

Omalla esimerkilläsi voit vaikuttaa myös muihin lapsesi käyttäytymismalleihin, kuten syömistapoihin, sekä suhtautumiseen päihteitä ja huumeita kohtaan. Kannattaa miettiä millaisin eväin varustettuna haluat lapsesi maailmalle lähettää.

Lopuksi, muista kunnioittaa lapsesi valmentajia ja muita tukijoukkoja. Älä milloinkaan kritisoi valmennusta julkisesti. Jos olet jostain asiasta eri mieltä valmentajien kanssa, puhu ensin heidän kanssaan ja pyri kaikkia tyydyttävään ratkaisuun. Näin vältät lastasi ja hänen valmentajaansa joutumasta hankaliin, mahdollisesti jopa nöyryyttäviin tilanteisiin. Olemalla lastesi valmentajien kanssa jatkuvasti tekemisissä osoitat ennen kaikkea lapsellesi kiinnostusta hänen kehityksestään niin urheilijana kuin ihmisenäkin.

Paras neuvo, jonka vanhemmille voin antaa, on muistuttaa mistä lasten urheilussa on kyse. Nuorisourheilun tärkein tavoite on antaa lapselle mahdollisuus pitää hauskaa ja kasvaa ihmisenä. Kaikki urheilun tuomat saavutukset, voitot ja tappiot, auttavat pientä ampujaa kasvamaan isoksi ihmiseksi.