

Valppaina urheilukentillä, valmiina elämään

Urheileminen kehittää lapsen ja nuoren keskittymiskykyä sekä vahvistaa itsetuntoa

Iloiset ilmeet, onnistumisen riemu, kiehtova kokeileminen ja syvä keskittyminen ovat kaikki osa urheiluharrastusta jo lapsena. Mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä tärkeämpää on liikunnan ilo ja harjoitusten hauskuus. Keskittymiskyky kehittyy vuosi vuodelta, mutta jo alle kouluikäisetkin lapset jaksavat keskittyä pieniä hetkiä kerrallaan. Leikin kautta lapset jaksavat keskittyä uskomattoman pitkään. Yleisurheilukoulussa on huomioitu lapsen tai nuoren ikätaso. Koulutetut ohjaajat valmistelevat ikätasolle sopivia leikkejä tai harjoituksia – edeten helpoista vaativampiin vuosien myötä.

Keskittymiskyky kehittyy monipuolisesti

Keskittymiskyky kehittyy jokaisessa leikissä tai harjoituksessa. Lapselle tai nuorelle kehittyy myös kyky palauttaa keskittyminen, jos se sisäisestä (ajatus tai tunne) tai ulkoisesta (tilanne, häiriö, keskeytys) syystä katkeaa. Keskittymiskyky on tärkeä ominaisuus elämässä, koska monet arkiset toiminnot puhumattakaan työelämässä vaadituista taidoista nojaavat siihen, miten yksilö pystyy säätelemään keskittymistään ja fokuoitumaan tarpeen tullen.

Urheilua harrastava lapsi tai nuori pärjää usein hyvin myös koulussa. Hän on oppinut urheilun kautta **monia taitoja**, joita voi hyödyntää laajemminkin (ajanhallinta, tavoitteiden asettaminen, oman toiminnan analysointi, hyvä asenne, yrittäminen jne.). Yleisurheilussa oman vuoron odottaminen, pelisääntöjen muistaminen ja noudattaminen sekä hyvän hengen ylläpitäminen porukassa valmistelevat lasta ja nuorta toimimaan erilaisissa ryhmissä elämänsä varrella.

Positiivisten elämysten kautta kohti vahvempaa itsetuntoa

Murrosiässä nuoret ovat herkkiä ja silloin kannustamisen vaikutukset ovat erittäin merkittäviä. Vertailua muihin tapahtuu tässä iässä paljon ja siksi urheilemisen kautta opittu malli verrata omia suorituksia keskenään (tehtävälähtöisesti eikä muihin suorittajiin nähden) on itsetunnonkin kannalta tärkeä taito. Liikunnan avulla lapset ja nuoret saavat luonnollisella tavalla positiivisia elämyksiä, jotka ovat tärkeitä **minäkuvan ja omanarvontunteen kehitykselle**. Kun lapsi tai nuori kertoo iloinen pilke silmissään omista onnistumisistaan, se on hyvin palkitsevaa kaikille osapuolille. Onnistumisten ei tarvitse olla voittoja tai isoja saavutuksia, vaan lapsen tai nuoren kannalta merkityksellisiä asioita (esim. rohkeus kokeilla uutta lajia tai tekniikkaa, yrittää täysillä, parantaa aiempia tuloksia tms.). Nämä pienet asiat on hyvä huomata yhdessä.

Hyvä asenne kantaa lasta ja nuorta sekä näkyy myös aikuisesta

Urheilupsykologi Markku Gardinin mukaan tutkimukset motivaation osalta viittaavat siihen, että keskeistä on **ilo ja hauskuus sekä lapsen oma halu kehittyä (sisäinen motivaatio)**. Kun lapsi tai nuori huomaa, että harjoittelun myötä suoritukset paranevat, hän innostuu harjoittelusta sekä haluaa yrittää parhaansa. Kun taas tulee pettymyksiä ja epäuskoa, niin sekin kasvattaa oikeassa suhteessa. Koska niinhän se menee, että aina ei voi voittaa. Tärkeintä on yrittää tehdä parhaansa – ei voittaa.

Lasten ja nuorten urheiluharrastus vaatii myös vanhemmilta hyvää asennetta sekä aikaa ja vaivaa. Lapsen kärsivällisyyden kasvaessa voi ajatella myös aikuisten kärsivällisyyden kasvavan. Kuljeta – kannusta – kustanna -filosofia pätee myös yleisurheiluun. Onneksi yleisurheiluharrastus on taloudellisesti maltillinen laji. Liikuntapsykologian professori Taru Lintunen on todennut, **että jos ympäristö tukee ja motivoi lasten urheiluharrastuksia, lapset myös jatkavat lajeissa.** Hän korostaa myös, että lapsen liikunnallisen elämäntavan tukeminen on pitkälti aikuisen vastuulla, koska lapsi ajattelee enimmäkseen vain tätä hetkeä. Joskus siis olisi paljon mukavampaa jatkaa nykyistä leikkiä tai omia touhuja kuin lähteä yleisurheilukouluun. Kuitenkin sieltä tullessaan lapsi tai nuori voi iloisena todeta, että kyllä kannatti lähteä. Tervetuloa mukaan yleisurheilukouluun!

Kahden energisen pikkupojan äiti, työterveyspsykologi ja innokas liikunnan harrastaja,

Mari Kalliolahti-Oja