

INKLUSIIVINEN URHEILU VALMENTAJAN OPAS



KAIKKI OIKEUDET KUULUVAT "ALLA MED!
KAIKKI MUKAAN!" -HANKKEELLE
SEKÄ
YRKESHÖGSKOLAN NOVIALLE JA VAASAN
AMMATTIKORKEAKOULULLE

KAIKKI KUVAT ON TUOTETTU TEKÖÄLYLLÄ



SISÄLLYSLUETTELO

- Esipuhe - s. 2
- Ryhmät - s. 7
- Ryhmädynamiikka - s. 9
- Sosioemotionaalinen kehitys - s. 11
- Motorinen kehitys - s. 13
- Yhdenvertaisuus - s. 17
- Sosiaalinen inklusio - s. 19
- Normikriittisyys - s. 20
- Inklusiivinen kieli - s. 21
- Psykologinen turvallisuus - s. 23
- Nepsy - s. 25
- Vähäeleinen kohtaaminen - s. 27
- Psykologinen joustavuus - s. 29
- Vanhempien rooli - s. 31
- Kiitos! - s. 3



Medfinansieras av
Europeiska unionen



Svenska
kulturfonden

LEADER

Aktion
Österbotten

1 INGEN
FATTIGDOM



3 HÄLSA OCH
VÄLBEFINNANDE



11 HÅLLBARA STÄDER
OCH SAMHÄLLEN



HYVÄ LUKIJA



Tämä opas on suunnattu valmentajille,
joukkueenjohtajille sekä muulle
joukkueurheiluun ja urheilutoiminnan
henkilöstölle





**SUURET
KIITOKSET
KAIKILLE
VALMENTAJILLE!**

**OPPAAN
TAVOITTEENA ON
ANTAA
VALMENTAJILLE
VÄLINEITÄ 7-14-
VUOTIAIDEN
LASTEN JA
NUORTEN
JUNIORIJOUKKUE
IDEN
OHJAAMISEEN.**

Teidän ansiostanne lapset ja
nuoret voivat olla osa
joukkueurheilua!



Seurojen, ohjaajien ja yhteiskunnan tulisi työskennellä aktiivisesti syrjinnän ehkäisemiseksi ja turvallisuuden vahvistamiseksi, jotta urheilusta saataisiin inklusiivisempaa ja turvallisempaa.



**KAIKKI
TERVEHTIVÄT
TOISIAAN!**



Osallistumalla urheilutoimintaan lapset kehittävät koordinaatiotaan sekä vahvistavat notkeuttaan ja voimaansa. Samalla heidän ajattelunsa kehittyi loogisemmaksi ja abstraktimmaksi, ja he alkavat ymmärtää monimutkaisempia asioita

**MONISSA
HARRASTUKSISSA
LAPSET SAAVAT MYÖS
HARJOITELLA
YHTEISTYÖTÄ JA
RYHMÄSSÄ TOIMIMISTA,
MITKÄ OVAT TÄRKEITÄ
SOSIAALISIA TAITOJA**

RYHMÄT

Jokaisella lapsella on erilaiset kokemukset ryhmässä olemisesta. Toiset ovat kasvaneet suuressa perheessä, kun taas toiset ovat ainoita lapsia.

Se, miten ryhmä toimii, riippuu monista asioista, kuten lasten välisistä suhteista ja suhteesta valmentajaan. Tämä vaikuttaa siihen, miten he toimivat yhdessä muiden kanssa.

- ! On tärkeää kuunnella kaikkia lapsia, myös niitä, jotka eivät yleensä puhu paljon. Ryhmä saa uusia ideoita, kun useammalla on mahdollisuus sanoa sanansa. Tämä puolestaan edistää sitä, että ryhmä todennäköisemmin toimii hyvin useammalle lapselle



Motivaatio kasvaa kun lapset saavat:

- olla osallisia (autonomia)
 - tuntea kehittyvänsä (pätevyys),
 - tuntea yhteenkuuluvuutta (yhteisöllisyys)
- ja he samalla kokevat, että urheilu on ymmärrettävää, hallittavissa olevaa ja merkityksellistä. Silloin sekä motivaatio, ilo että kehitys kasvavat joukkueessa

Ryhmän ymmärtäminen vaatii tarkkaavaisuutta.

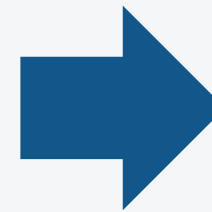
- Miten lapset puhuvat toisilleen?
- Miten he tekevät yhteistyötä?
- Pienissä ryhmissä ilmenee usein käyttäytymiskaavoja.
- Kaikki ryhmät ovat erillaisia.
- Siksi jokaisen ryhmän on löydettävä juuri heille sopivat säännöt ja toimintatavat.



RYHMÄDYNAMIIKKA



LEIKKI JA ILO OVAT TÄRKEINTÄ!



VINKKEJÄ

- Rakenteet edistävät lasten hyvinvointia.
- Selkeät säännöt auttavat.
- Kun lapset tietävät, mitä tapahtuu, he rentoutuvat ja silloin kaikki toimii paremmin. Joukkue saa paremman dynamiikan.
- Näytä harjoitus pitkän selityksen sijaan tai piirrä se niin, että lapset ymmärtävät.
- Uskalla puuttua kiusaamiseen, muuten se voi tuhota koko joukkueen.
- Kehu ahkeraan myönteistä käytöstä!

Haasteet:

- on helppo käyttää eniten aikaa parhaimpiin lapsiin tai eniten energiaa häiritseviin lapsiin.
- näe hiljainenkin lapsi.
- kannusta epävarmaa lasta.
- anna pidemmälle kehittyneille lapsille uusia haasteita



SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS

Keskilapsuudessa (7–12-vuotiaat) lapset saattavat välillä tuntea, että he ovat päteviä ja kykeneviä, mutta myös välillä kokea, etteivät he selviydy asioista yhtä hyvin kuin muut.

Tässä vaiheessa he kehittävät havaintokykyjään ja arviointikykyään, mutta myös käsitteenmuodostustaan ja keskittymiskykyään.

Nämä ovat taitoja, jotka ovat keskeisiä elämän erilaisten vaatimusten kohtaamisessa.

- Lapset tuntevat olevansa taitavia, kun he selviytyvät tehtävästä.
- He tuntevat pystyvänsä, mikä saa heidät haluamaan yrittää uudelleen.
- He muuttuvat aktiivisemmiksi ja motivoituneemmiksi.
- Kun lapsilla on hyvä itsetunto, he tuntevat kelpaavansa.
- Pätevyyden tunne on tärkeä itsetunnolle.
- Lapsen onnistuminen riippuu hänen omista taidoistaan.
- Ympäristön kannustus ja tuki vahvistavat itsetuntoa.
- Lapset tarvitsevat ahkeraan myönteistä palautetta!



POHDITTAVAA:
MILLAINEN SINÄ
OLIT LAPSENA?

MOTORINEN KEHITYS

Havaintomotoriikka tarkoittaa sitä, miten lapset vastaanottavat, käsittelevät ja tulkitsevat kehon ja ympäristön aistiärsyksiä pystyäkseen suorittamaan tarkoituksenmukaisia liikkeitä. Se voi olla jalkatyötä jalkapallossa, luistelutekniikkaa jääkiekossa tai jotain muuta jossain toisessa urheilulajissa. Prosessi on suurelta osin automatisoitu ja tiedostamaton sekä perustuu aiempiin kokemuksiin. Havaintomotoriset kyvyt kehittyvät vaiheittain. Näöllä on erityisen keskeinen rooli, sillä suuri osa aivojen käsittelystä liittyy visuaalisiin ärsykkeisiin, mutta myös tunto ja kuulo ovat tärkeitä.

- Tasapaino on erityisen tärkeä tässä kehitysvaiheessa. Jos tasapaino on puutteellinen, lapsi joutuu käyttämään näköä ja muita aisteja kehon vakauttamiseen, mikä voi viedä huomion pois pelistä.
- Hyvä tasapaino takaa sen, että pelaaja voi keskittyä peliin liittyvien päätösten tekemiseen ja kehittää siten myös pelisilmäänsä.
- Kaikki lapset kehittyvät omaan tahtiinsa!



ANNA KAIKILLE LAPSILLE
TASAVERTAISET
EDELITYKSET
OSALLISTUA JA KEHITTYÄ.



EPÄONNISTUMISIA EI TULE
NÄHDÄ KIELTEISINÄ ASIOINA
VAAN OSANA OPPIMISTA, JA
SINNIKKYYS VAHVISTUU AJAN
MYÖTÄ.

ONNISTUMISET OVAT MYÖS
ERITYISEN ILOISIA, KUN NE
VOIDAAN JAKAA MUIDEN
KANSSA.



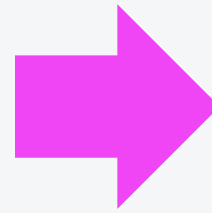


YHDENVERTAISUUS

Yhdenvertaisuuden luomiseksi sekä lapsilla että aikuisilla on oltava yhtäläiset mahdollisuudet vaikuttaa ja saada äänensä kuuluviin.

Lasten osallisuus on tärkeää.

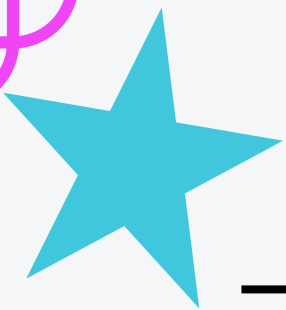
Lasten tulee saada sanoa mielipiteensä ja tuntea, että heidän mielipiteensä otetaan vakavasti.



VINKKEJÄ

- Anna lasten olla välillä mukana päättämässä harjoituksista.
- Käy lyhyitä keskusteluja: "Mikä toimi tänään hyvin?"
- Anna lasten äänestää joistain asioista.
- Oikeudenmukaisuuden säilyttämiseksi on tärkeää, ettei koskaan lupaa enemmän kuin voi pitää.

Kaikilla on erilaiset tarpeet ja toiveet, eikä kaikkia voi aina tyydyttää samanaikaisesti. Lapset, jotka tarvitsevat tilapäisesti enemmän tukea, voivat saada sitä, koska se hyödyttää koko ryhmää.



SOSIAALINEN INKLUUSIO

Kaikkien lasten tulee saada olla osa yhteiskuntaa. Heidän tulee tuntea, että he ovat tärkeitä ja kuuluvat joukkoon.

Sosiaalinen inkluusio tarkoittaa, että kaikki lapset saavat osallistua elämän tärkeisiin asioihin. Kyseessä voi olla esimerkiksi perhe, koulu, vapaa-ajan toiminta tai kulttuuri. Lasten ja nuorten täytyy saada olla mukana tällaisissa yhteyksissä, koska:

- se auttaa lapsia kehittymään,
- he oppivat asioita, jotka ovat tärkeitä arjessa ja selviytymiseen,
- kyse on myös lasten verkostojen ja suhteiden vahvistamisesta,
- se tarkoittaa, että heillä tulee olla turvallisia aikuisia ja ystäviä ympärillään, ja
- hyvät suhteet saavat lapset tuntemaan olonsa turvalliseksi ja osalliseksi.


NORMIKRIITTISYYS

Normikriittisyys tarkoittaa yhteiskunnassa usein itsestään selvinä pidettyjen normien näkyväksi tekemistä ja kyseenalaistamista. Normikriittisyyden edistämiseksi meidän on tehtävä näkyviksi ja pohdittava normeja, jotka vaikuttavat lapsiin ja meihin itseemme. Mieti, mitä sanoja käytät arjessa.

Käytä neutraaleja sanoja.

Kiinnitä myös huomiota omiin ajatuksiisi ja reaktioihisi.

Näe pelaaja sellaisena kuin hän on!



ERILAISUUS ON
PARASTA! OLISI
TYLSÄÄ, JOS
OLISIMME KAIKKI
SAMANLAISIA!



INKLUSIIVINEN KIELI

Inklusiivinen kieli on puhetapa, joka ei sulje pois tai syrji lapsia. Se osoittaa kunnioitusta ja huomioon ottamista muita kohtaan. Se, miten puhutaan inklusiivisesti, ei ole aina itsestään selvää, sillä se riippuu tilanteesta ja siitä, kenen kanssa puhutaan. Ei ole olemassa listaa sanoista, jotka ovat aina oikeita tai vääriä.

Tärkeää on, miten sanoja käytetään, kuka ne sanoo ja miten ne sanotaan.

Inklusio ei siis tarkoita vain sanoja.

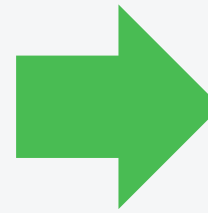
Se tarkoittaa myös yhteyttä ja sävyä.

Inklusiivisesti puhuminen tarkoittaa, että uskaltaa ajatella uudella tavalla ja pohtia, miten kieli vaikuttaa muihin.

Tärkeintä on, että vastaanottaja ymmärtää viestin.

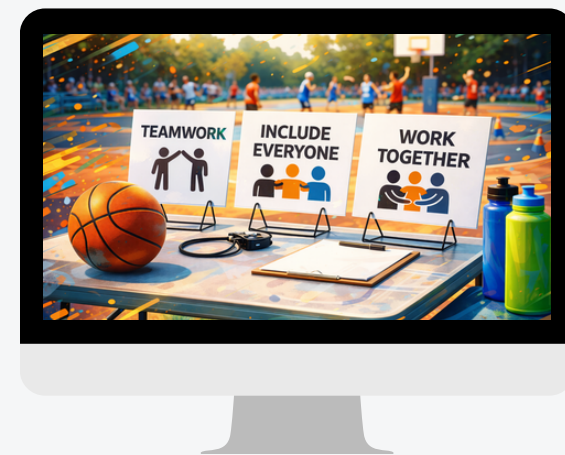
Kielen tulee olla yksinkertaista ja selkeää.

Monimutkainen kieli voi saada lapset tuntemaan olonsa ulkopuolisiksi.



VINKKEJÄ

- Puhu selkeästi niin, että lapsi ymmärtää.
- Älä käytä syrjiviä sanoja.
- Älä käytä homofobisia tai halventavia kommentteja.
- Kannustava ja kunnioittava viestintä voi rakentaa itsetuntoa ja antaa motivaatiota.
- Negatiivinen tai vähättelevä viestintä luo stressiä, estää kehitystä ja voi heikentää mielenterveyttä.



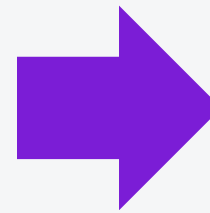


PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS

Psykologinen turvallisuus saa lapset tuntemaan itsensä motivoituneiksi ja turvallisiksi suhteissaan toisiinsa.

Turvallisuus alkaa valmentajasta. Se, mitä valmentaja sanoo, miten hän suhtautuu lapseen ja millaisia signaaleja hän antaa kehonkielellään ja eleillään, vaikuttaa voimakkaasti siihen, kuinka turvallisiksi lapset tuntevat olonsa. Sen sijaan on koko joukkueen vastuulla yhdessä luoda ja ylläpitää turvallista ympäristöä.

- Lapset uskaltavat ottaa riskejä turvallisessa ympäristössä.
- He uskaltavat esittää kysymyksiä, ilmaista mielipiteitään ja tehdä ehdotuksia.
- He uskaltavat myös kokeilla uusia asioita ja kehittyä ilman pelkoa virheiden tekemisestä.



VINKKEJÄ

- Näe lapsi ja anna hymy tai näytä peukkua.
- Sano: "Hienosti tsempattu"
- Esitä avoimia kysymyksiä: "Mitä ajattelit siinä?" (antaa tilaa pohdinnalle).
- Ole myönteinen mutta päättäväinen.
- Korjaa käyttäytyminen – älä oikaise lasta henkilönä.
- Kun lapset tuntevat olonsa turvallisiksi, he ymmärtävät, että palaute on tarkoitettu auttamaan heitä, ei tekemään heidät surullisiksi.





NEPSY

Nepsy tarkoittaa neuropsykiatrista toimintarajoitetta ja voi viitata esimerkiksi ADHD:hen, ADD:hen tai autismiin. Se tarkoittaa, että lapsilla voi olla harjoittelussa erilaisia tarpeita rakenteen, viestinnän ja tuen suhteen.

Harjoitusryhmässä on todennäköistä, että valmentaja kohtaa jossain vaiheessa pelaajan, jolla on nepsy-diagnoosi. Tämä diagnoosi voi ilmetä lapsilla monin eri tavoin. Siksi on tärkeää, että valmentaja kohtaa jokaisen lapsen ymmärryksellä, kärsivällisyydellä ja tukevalla asenteella.



Lapset voivat yleisesti ottaen urheilun ansiosta hyvin, mutta urheilu voi olla tärkeää nepsy-diagnoosin saaneiden lasten hyvinvoinnille ja onnellisuudelle. Joillekin lapsille urheilu voi olla ainoa asia arjessa, joka toimii hyvin. Siksi on tärkeää antaa heille se mahdollisuus!

VÄHÄELEINEN KOHTAAMINEN

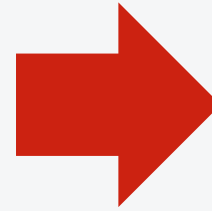
Vähäeleinen kohtaaminen tarkoittaa käytännössä rauhallista suhtautumistapaa, joka ei laukaise tai pahenna tilannetta. Esimerkiksi sellaisten lasten kanssa, jotka kokevat voimakasta vihaa, on tärkeää olla korottamatta ääntä tai näyttämästä omaa suuttumusta. Vähäeleinen kohtaaminen on hyvä menetelmä nepsydiagnoosin saaneiden lasten kanssa.

Kaikki lapset ovat erilaisia, joten selvitä, mikä toimii lapselle parhaiten. Jos huoltajat jakavat tietoa siitä, mitä koulussa tai kotona tehdään, voit valmentajana kokeilla jatkaa samalla tavalla. Rutiinit ja tottumukset ovat

tärkeitä!



"Hmm... miten häntä pitäisi kohdata, kun hän reagoi näin?"



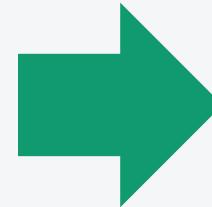
VINKKEJÄ

- Stressaantunut aikuinen ei voi rauhoittaa stressaantunutta lasta. Hermostot tarttuvat.
- Laske ääntä.
- Hengitä hitaasti.
- Laske hartiat alas.
- Intensiivinen katsekontakti voi tuntua uhkaavalta tunnekuohun aikana.
- Seiso vinottain vieressä sen sijaan, että seisoisit suoraan edessä.
- Pidä hieman etäisyyttä.
- Vältä kumartumasta lapsen yli.
- Vältä valtataistelua.
- Kun joku on järkyttynyt, pitkät selitykset eivät toimi, sano: "Pysähdy. Tule tänne. Voimme mennä ulos."

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS

Psykologinen joustavuus tarkoittaa, että lapsi tai valmentaja on tietoinen ajatuksistaan, tunteistaan ja kehollisista reaktioistaan, muttei kuitenkaan anna niiden ohjata itseään painetilanteissa, kuten ottelun aikana.

Tärkeintä on, miten suhtautuu omiin tunteisiinsa.



VINKKEJÄ

- Kun lapset hyväksyvät hermostuneisuuden sen sijaan, että he yrittävät taistella sitä vastaan, heidän on helpompi keskittyä urheilusuoritukseensa.
- Anna lapsille mahdollisuus jakaa tunteitaan ja ajatuksiaan, mutta älä anna niiden vallata tilaa. Auta lasta etenemään ajatuksissaan.
- Opetta lapsia keskittymään hetkeksi hengitykseen ja palaamaan sitten tehtävään.
- Tunne ei ole vaarallinen; se on signaali, ei vihollinen.





VANHEMPIEN ROOLI

Vanhempien rooli on tärkeä lasten urheiluun osallistumisen kannalta. Vanhempien käyttäytyminen ja tuki vaikuttavat lapsen suhtautumiseen urheiluun ja motivaatioon jatkaa. Jos vanhemmat ovat myönteisiä ja näyttävät hyvää esimerkkiä, he voivat auttaa lasta saamaan hyvän ja kehittävän urheilukokemuksen. Joskus vanhemman rooli voi sekoittua valmentajan rooliin, mutta on tärkeää pitää nämä roolit erillään.

- Valmentaja vastaa lapsen urheilullisesta kehityksestä ja hänelle on annettava mahdollisuus tehdä työnsä parhaalla mahdollisella
- Vanhemman rooli on antaa tukea, kannustaa ja tehdä yhteistyötä valmentajan kanssa; ei ohjata tai ottaa valmentajan vastuuta.



- Joissain tapauksissa vanhemman tuki voi ottaa ylivallan. Puutu ongelmaan asiallisesti.
- Vanhemman tulisi suunnata tukensa koko joukkueelle. Jos vanhempi esittää kielteisiä kommentteja omaa lastaan, muita pelaajia tai ottelun tuomaria kohtaan, hänen tulisi ottaa askel taaksepäin ja antaa valmentajan tehdä työnsä.



On tärkeää muistaa, etteivät lapset välttämättä käyttäydy samalla tavalla kotona kuin harjoituksissa tai otteluissa!

Ratkaisu: hyvä yhteistyö ja avoin viestintä valmentajien, vanhempien ja seuran välillä!



KIITOS!

Tämä opas on kehitetty osana
sosionomikoulutuksen
opinnäytetyötämme
Yrkeshögskolan Noviassa
Vaasassa yhteistyössä "Alla med!
Kaikki mukaan!" -hankkeen
kanssa.

Toivomme, että materiaali antaa
sinulle tukea valmentajana tai
joukkueenjohtajana!



Mikaela Loo-Söderholm
Minna Stenroos
Vaasa 2026