

# Änkytys ja urheilu

*Valtteri Hellgren*

Liikunnan ilo syntyy osallistumisesta ja onnistumisesta. Onnistumisen kautta usko omiin kykyihin kasvaa ja itsetunto kehittyy vahvemmaksi. Samalla kehittyy uskallus tehdä haastavampia asioita. Lapsi, jolle ei tarjota mahdollisuutta osallistua kehitystasonsa mukaiseen toimintaan, saa epäonnistumisen kokemuksia. Meidän aikuisten tulee suunnitella harjoitukset niin, että kaikki kokevat joka kerta onnistuvansa. (lähde: <http://www.nuorisuomi.fi> 23.1.2011).

Osallistuin Östersundom IF:n kesäleirille 1998 joukkueessa pelaamisen lisäksi. Siellä valmensivat Veli-Markus "Vellu" Melleri, Kasper Salo ja Petri Hyyryläinen. Omat pelailuni ÖIF:ssä menivät änkytyksestäni huolimatta hyvin. Valmentajani olivat asiallisia kaikilta osin ja kukaan ei kiusannut minua.



Kasper Salo on yksi Suomen menestyneimmistä sulkapalloilijoista. Nykyään hän on olympiajoukkueen valmentaja sekä ÖIF:n toiminnanjohtaja sekä moninkertaisen SM-kultamitalistin Ville Långin henkilökohtainen valmentaja.

## Kasper Salon haastattelu

### 1. Mikä on sinettiseura?

Se on seura, jonka toiminta täyttää Nuoren Suomen Sinettiseura standardin. Siinä määritellään seuran toimintaa. Se sitouttaa koko jäsenistön toimimaan reilulla tavalla. Tähän liittyy myös nuoren urheilijan joukkuesopimus, jonka kaikki joukkueen jäsenet allekirjoittavat. Siinä sitoudutaan mm. tekemään parhaansa harjoituksissa ja peleissä, kannustamaan muita virheistä huolimatta ja olemaan ylpeä koko joukkueesta.

### 2. Mitä jos lasta kiusataan kaikesta ennaltaehkäisystä huolimatta?

Asiaan puututaan. Valmentaja puuttuu toisen lapsen tekemään kiusaamiseen. Valmentajan ollessa kiusaaja valmennusjohto puuttuu asiaan.

