

VANHEMMAN MUISTILISTA

OHJEET MUISTILISTAN KÄYTTÖÖN

Huom! Muistilista lähtee ajatuksesta, että nuori on motivoitunut palaamaan lajin pariin. Jos näin ei ole, niin arvioi kaa valmentajan roolin merkittävyyttä kuntoutumisprosessissa.

- | | |
|---|--|
| 1 | Keskustele nuoren kanssa kustakin aiheesta. Ehdota nuorta käymään keskustelu aiheesta yhdessä X:llä merkittyjen henkilöiden kanssa tai käykää keskustelut yhdessä – kumpi sopii nuorelle paremmin? Keskustelu aiheesta kysymysmerkillä varustettujen henkilöiden kanssa voisi olla myös hyödyllistä. |
| 2 | Arvioi tilanne uudelleen 2–4 viikon välein ja käykää tarvittavat keskustelut asianosaisten kanssa – tarvittaessa myös useammin. Keskustele nuoren kanssa ja kuuntele nuoren tuntemuksia herkillä korvalla. |
| 3 | Pyytä reilusti apua ja tukea, jos tilanne sitä vaatii. Avoin keskustelu yleensä selkeyttää tilannetta. Pitkäkestoiset kuntoutumisajat voivat olla hyvin haastavia sekä nuorelle että läheisille. |
| ! | Keltaisella merkityissä aiheissa keskustelut muiden toimijoiden kanssa ovat ensisijaisesti vanhemman tehtäviä. Keskustele aiheista kuitenkin nuoren kanssa ja varsinkin siitä, miltä nuoresta tuntuu ajatus yhteispalaverin järjestämisestä eri toimijoiden kesken. |

NUOREN JOUKKUEURHEILIJAN KUNTOUTUMISAJAN TÄRKEITÄ KYSYMYKSIÄ

Valmentaja

Fysioterapeutti

Lääkäri

Koulu

Joukkue &

Kaverit

Psychologi

Miten nuori suhtautuu loukkaantumiseen? Vahva motivaatio palata lajiin vai jotain muuta? Olo ahdistunut, surullinen, ehkä jopa helpottunut? Laji ainoa tärkeä asia elämässä vai löytyykö muita mielenkiinnon kohteita? Kuntoutumisaika iso mahdollisuus panostaa muihin asioihin tai kokeilla jotain täysin uutta?

Mitä voi ja mitä ei voi tehdä nyt? Kuntoutumisprosessin kulku selvä? Vamman huomiointi arjessa, koulussa ja muissa harrastuksissa?

Mitä muita asioita kannattaa kehittää nyt? Kehitettävät taktiset, tekniset, fyysiset, psyykkiset taidot lajissa? Sosiaalisia ja kognitiivisia elementtejä sisältäviä tehtäviä joukkueessa: pelien videointia, pelitilanteen analysointia, yhteisen tapahtuman suunnittelua, ym? Kuntoutumisajan ajatusten ja teemojen käsittelyä koulutehtävissä?

Miten nuori osallistuu joukkuetoimintaan kuntoutumisen eri vaiheissa? Mitä tehtäviä nuorella voisi olla? Valmentajan apuna tai huoltajana? Suunnittelemassa harjoituksia tai erikoistilanteita?

Millä tavoin valmentaja ja nuori pitävät yhteyttä kuntoutumisaikana? Kuinka usein kuntoutumisen eri vaiheissa?

Psyykkisen tuen saatavuus ja vertaistuki? Mistä tietoa? Koulu- tai urheilupsykologista ehkä apua? Lajiin paluun hetki vaikein nuorelle?

Fysioterapeutti käymään joukkueharjoituksissa? Prosessin alkuvaiheessa, ennen normaaliin joukkue toimintaan siirtymistä tai sen jälkeen? Kuormituksen suunnittelu yhdessä valmentajan kanssa?

Mitkä ovat toimijoiden vastuualueet kuntoutumisajan eri asioihin liittyen? Kenellä kuntoutumisprosessin koordinoivastuu?

Yhteispalaverin järjestäminen eri toimijoiden kesken? Kuka toimisi organisoijana? Etä- vai livepalaveri? Sopiiko palaveri nuorelle?

X = tärkeää käydä keskustelu näiden henkilöiden kanssa

? = voisi olla hyödyllistä käydä keskustelu myös näiden henkilöiden kanssa

Lisää aiheesta: Partanen & Pousi 2021,
*Tavoitteena nuoren joukkueurheilijan
kokonaisvaltainen kuntoutuminen*