

**OPAS VALMENTAJALLE -
näin tuet kilpaurheilijaa
psyhykkisestl loukkaantumisen
aikana**

“ENSIN IHMINEN,
sitten vasta
urheilija”

Olivia Sintonen
& Jenni Sundberg

Sisällysluettelo

1. Johdanto
2. Valmentajan tuki
3. Harjoitteluun osallistaminen
4. Lajiharjoitteluun ja kilpailuihin paluu
5. Vuorovaikutus loukkaantumisen aikana
6. Loukkaantuminen positiivisena kasvun paikkana
7. Tulostettava tärppilista
8. Lähdeluettelo

Johdanto

Loukkaantumisten yhteydessä koetaan usein psyykkisiä haasteita, ja ne tulee aina huomioida ja ymmärtää fyysisen kuntoutuksen rinnalla. Tilanteet ja henkilöt ovat yksilöllisiä, ja jokainen kokee loukkaantumisen eri tekijöistä riippuen eri lailla.

Loukkaantumiskokemukseen voivat vaikuttaa esimerkiksi, miten vakavasta loukkaantumisesta on kyse ja millaisia toimenpiteitä kuntoutuminen vaatii, millainen kuntoutumisprosessi on luvassa, onko aiempia loukkaantumisen kokemuksia ja millaisia ne ovat olleet, missä vaiheessa kilpaurallaan urheilija on sekä millä tavoin lähipiirissä suhtaudutaan loukkaantumiseen.

Urheilijan identiteetti voi olla uhattuna loukkaantuessa ja tällöin merkityksellisyyden ja mielekkyyden tuntemukset voivat olla vaarassa särkyä. Vaikutusta voi olla myöskin motivaatioon, urheilusuorituksiin sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Loukkaantuminen voidaan kokea usein psyykkisenä kriisinä, joka luo erilaisia psyykkisiä haasteita, kuten masennusta, ahdistusta, pelkoa, vihaa, mielialan vaihteluita ja stressiä.

Suomen Valmentajat ry toimii toimeksiantajana tälle työlle. Tämä opas on suunnattu kilpaurheilijoiden valmentajille työvälineeksi arkeen valmennustyön tueksi. Tarkoituksena on lisätä valmentajien ymmärrystä ja osaamista loukkaantuneen kilpaurheilijan kohtaamiseen ja tukemiseen. Opas on laadittu teorian, kilpaurheilijoiden kokemusten sekä asiantuntijahaastatteluiden pohjalta.

Jokainen urheilija on **yksilö**, joka
kokee ja **tuntee**
loukkaantumiset erilailla, vaikka
loukkaantuminen/vamma
olisi samanlainen kuin jollakin
toisella!

Valmentajan tuki

Valmentaja luo omalla toiminnallaan sekä vuorovaikutustyyllillään psykologisen ilmaston, jonka avulla voi tukea tai haitata urheilijaa.

SUHTAUTUMINEN - huomioi urheilija ensisijaisesti ihmisenä ja yksilönä

- Ole kiinnostunut urheilijan tunteista ja ajatuksista.
- Arvosta urheilijaa muutenkin kuin pelkän suorituskyvyn perusteella.

VUOROVAIKUTUS - säännöllinen yhteydenpito, kuulumisten kysely ja kuuntelu

- Kiinnitä huomiota omaan tapaasi vuorovaikuttaa. Reflektoi omaa toimintaasi vuorovaikutus tilanteiden jälkeen.

TIETOISUUDEN LISÄÄMINEN - varmistakaa molemminpuoleinen tietoisuus kuntoutusprosessiin vaikuttavista tekijöistä

- Käy kuntoutusprosessi läpi urheilijan kanssa.

YMMÄRRYS - koko prosessin aikainen ymmärryksen osoittaminen, mitä urheilija käy läpi

- Ole empaattinen urheilijaa kohtaan.
- Sanoita urheilijalle ymmärtäväsi tilanteen luomat haasteet ja kerro olevasi tukena.

KOGNITIIVINEN TUKI - kehitetään urheilijan optimismia, kiitollisuutta ja itsemyötätuntoa

- Valmentajana on hyvä muistuttaa tunteiden kuulumisesta prosessiin.

OMAN AMMATTITAIDON TUNNISTAMINEN - tee yhteistyötä muiden asiantuntijoiden kanssa

- Ohjaa tarvittaessa valmennettava eteenpäin, esim. urheilupsykologille.

Pidä urheilija mukana toiminnassa

MUKAUTA HARJOITTELUA:

- Mukauta treenejä loukkaantuneen urheilijan osalta, jotta urheilija pysyy mukana harjoittelussa. (Tärkeä huomioida lääkäreiden ja fysioterapeuttien ohjeistukset kuntoutukseen)
- Urheilija voi tehdä sivussa jotain omaa, jos ei lajitreeniin pysty osallistumaan.
- Esim. jos joukkueessa/ryhmässä on useampi loukkaantunut samaan aikaan, voisiko heille järjestää sivuun jotain toimintaa.

PIDÄ URHEILIJA AJAN TASALLA:

- Huomioidaan, että urheilija on tietoinen kilpailuihin ja joukkueeseen liittyvistä asioista, esimerkiksi taktiikoista, jotta on helpompaa palata takaisin kilpailun pariin.
- Pidä yhteyttä urheilijaan samallailla kuin ennen loukkaantumista, jotta urheilija kokee olevansa arvokas myös loukkaantumisen yhteydessä.

Loukkaantunut urheilija on tärkeä pitää joukkueen /ryhmän toiminnassa mukana, ettei hän loukkaantumisen yhteydessä koe jäävänsä yksin.

Palaaminen lajiharjoitteluun ja kilpailuun

ETENE ASTEITTAIN:

- Lisää harjoittelun kuormitusta vähitellen.
- Tee ratkaisut etenemisessä urheilijan terveys ensisijaisesti mielessä.
- Huomioikaa urheilijan kanssa yhdessä mahdolliset takapakit kuntoutusprosessissa ja reagoikaa niihin.
- Ole järjen äänenä urheilijalle, jos hän ei huomioi tarpeeksi lääkäreiden / fysioterapeuttien ohjeistuksia harjoitteluun palaamisessa.
- Pyri lievittämään urheilijan paineita ensimmäisestä kilpailusta loukkaantumisen jälkeen. → Tässä voidaan hyödyntää ajastusta: "Ensimmäinen kilpailu on loukkaantumisen jälkeisistä kilpailuista paras." Jonka tarkoituksena on luoda urheilijalle ajatus siitä, ettei pidä olettaa hänen olevan välttämättä heti samalla tasolla kuin ennen loukkaantumista.

HUOMIOI PELKO UUDELLEEN LOUKKAANTUMISESTA:

- Älä painosta urheilijaa mihinkään, mihin hän ei ole täysin valmis.
- Tunnistakaa urheilijan kanssa yhdessä, johtuvatko toimintarajoitukset itse kivusta vai sen aiheuttamista ajatus-, tunne- tai käyttäytymisreaktioista.
- Urheilijan kanssa voi keskustella EMDR-terapiasta, jossa silmän liike avusteisella työllä autetaan aivoja prosessoimaan tapahtunutta kokemusta.

SUUNNITELKAA PALUUPOLKU YHDESSÄ URHEILIJAN KANSSA:

- Käykää urheilijan kanssa yhdessä fysioterapeutin/lääkärin ohjeet läpi.
- Laatikaa yhdessä suunnitelma ohjeiden pohjalta, jota urheilija voi alkaa noudattamaan → Sanoita urheilijalle, että suunnitelmaa voidaan yhdessä muuttaa tarvittaessa.

Vuorovaikutus loukkaantumisen aikana

OSOITA AITO KIINNOSTUS JA KYSELY KUULUMISIA:

- Käy urheilijan kanssa kahdenkeskeisiä keskusteluja. Näissä sinulla on hyvä tilaisuus kysyä vointia myös psyykkisellä tasolla.
- Varmista, että urheilija tietää, että sinulle voi tulla puhumaan ajatuksista ja fiiliksistä. Kerro urheilijalle suoraan, että hän voi tulla koska vain juttelemaan, jos haluaa.
- Ole aidosti kiinnostunut urheilijan kertomasta ja ota aikaa keskustelulle. Reagoi urheilijan kertomaan kiinnostuneesti, eikä välinpitämättömästi.
- Kuuntele aktiivisesti käyttämällä passiivista ja eläytyvää kuuntelua. Ole kohti urheilijaa ja keskity vain häneen. Anna urheilijan puhua loppuun ja katso silmiin. Varmista, että olet ymmärtänyt oikein ja käytä minäviestiä.
- Kysy kuulumisia ja käy keskusteluja koko kuntoutuksen prosessin ajan osoittaen olevasi tukena.
- Merkkejä vakavammista ongelmista voi olla, jos henkilön puheissa ilmenee jotakin poikkeavaa tai normaalia enemmän viitteitä psyykkisistä oireista. Tai jos käytöksessä, toimintakyvyssä, tunnereaktioissa tai olemuksessa huomataan selkeitä muutoksia.
 - Tarvittaessa ehdota urheilijalle esimerkiksi urheilupsykologilla tai psyykkisellä valmentajalla käyntiä → Jos urheilija on suostuvainen tähän, auta urheilijaa viemään prosessia eteenpäin.
- Liika kysely fyysisen kunnon etenemisestä voi turhauttaa urheilijaa, jos hänellä ei ole hyviä uutisia kerrottavana.

VARMISTA URHEILIJALTA ITSELTÄÄN MILLAISTA TUKEA HÄN TARVITSEE:

- Kysy urheilijalta millaista tukea hän kokee tarvitsevänsä ja toteuta toiveet oman ammattitaitosi ja mahdollisuuksiesi rajoissa → Auta urheilijaa saamaan tarvittava tuki.

Loukkaantuminen positiivisena kasvun paikkana

Autetaan urheilijaa kehittämään:

OPTIMISMIA

Urheilija saattaa loukkaantuessaan kokea paljon negatiivisia tunteita ja nähdä tulevaisuuden enemmän negatiivisena kuin positiivisena asiana. Tällöin valmentajan on hyvä auttaa löytämään positiivisia asioita arjesta, sekä muistuttaa urheilijaa loukkaantumisen olevan väliaikaista.

- Käykää urheilijan kanssa pitkäntähtäimen ja lyhyen aikavälin tavoitteet selkeästi läpi, ja täsmentäkää niitä yhdessä. Loukkaantumista voidaan ajatella vain mutkana matkassa kohti pitkäntähtäimen tavoitetta.
- Valmentaja voi ohjata urheilijaa ajatusharjoitteluiden tekoon, joita löytyy esimerkiksi Mielenterveystalon tai Terveyskirjaston sivuilta. (Lähteissä linkit sivuille).

ITSEMYÖTÄTUNTOA

Urheilija saattaa kokea vihaa tai pettymystä itseään kohtaan loukkaantumisen aiheuttamana, jolloin on tärkeää auttaa häntä suhtautumaan itseensä ymmärtäväisesti. Loukkaantuminen ei ole epäonnistuminen, vaan mutka matkassa kohti tavoitteita.

- Loukkaantunutta urheilijaa voi kehottaa kohtelevaan itseään, niin kuin kohtelisi ystäväänsä samassa tilanteessa.

KIITOLLISUUTTA

Loukkaantuminen luo usein tilaisuuden pysähtyä ja huomata asioita. Urheilijaa voidaan ohjata tunnistamaan asioita, joista voi olla kiitollinen tilanteestaan huolimatta. Esim. tukiverkosto ja oma kehittyminen ennen loukkaantumista voivat olla tällaisia asioita. Kiitollisuuden opettelu voi auttaa urheilijaa huomioimaan sen, mitä edelleen on, loukkaantumisesta huolimatta.

- Iloitkaa pienistä onnistumisista ja edistymisaskeleista yhdessä.

ITSETUNTOA

Loukkaantumisen yhteydessä urheilija saattaa kadottaa hetkellisesti itsensä, jos on rakentanut minuutensa vahvasti urheilijuuteen. Tällöin on hyvä tukea loukkaantunutta urheilijaa näkemään oman arvonsa urheilun ulkopuolella.

- Auta monipuolisen identiteetin rakentamisessa. Voitte keskustella urheilijan kanssa muista vahvuuksista ja kiinnostuksen kohteista, jotka eivät välttämättä liity pelkästään urheiluun.

OPAS VALMENTAJALLE - näin tuet kilpaurheilijaa psyykkisesti loukkaantumisen aikana

Kysy kuulumisia

- Käy kahden keskeisiä keskusteluita
- Osoita aito kiinnostus
- Kerro urheilijalle, että sinulle saa tulla juttelemaan
 - Ohjaa tarvittaessa eteenpäin esim. urheilupsykologille
 - Kysy millaista tukea urheilija kaipaisi

“ENSIN IHMINEN,
sitten vasta
urheilija”

Pidä urheilija mukana toiminnassa

- Mukauta treenejä, jotta hän pystyy osallistumaan
- Pidä urheilija informoituna
- Pidä yhteyttä urheilijaan koko prosessin ajan

Jokainen urheilija palaa omaan tahtiin

- Tue rauhallista / asteittaista palaamista lajiharjoitteluun ja kilpailuun
 - Älä painosta
 - Huomioi kipu
- Kivun aiheuttama pelko
 - Tue itseluottamusta
- Etenkin lajiharjoitteluun ja kilpailuihin palatessa
 - Etene terveys edellä
- Tee toimia urheilijan hyväksi

Auta urheilijaa näkemään
loukkaantuminen kasvun
paikkana.

Muista:
ymmärrys,
usko urheilijaan &
luottamus!

OPAS VALMENTAJALLE - näin tuet kilpaurheilijaa psyykkisesti loukkaantumisen aikana

Lähdeluettelo:

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia – Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Forsblom, K. 3.2.2026. Psyykkinen valmentaja. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea. Teams-haastattelu.
- Matikka, L. & Roos-Salmi M. 2020. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura Ry. Hansaprint. Turenki.
- Pasanen, R. 11.2.2026. Urheilupsykologi. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea. Teams-haastattelu.
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Pusa, H. & Pusa, S. 2016. Urheilijan mieliharjoittelu. Sun Text Oy. Lappeenranta.
- Sinikallio, S. 2019. Terveiden Psykologia. PS-Kustannus. Keuruu.
- Tranaeus, U., Gledhill, A., Johnson, U., Podlog, L., Wadey, R., Bjornstal, D.W. & Ivarsson, A. 11.6.2024. 50 years of research on the psychology of sport injury: A consensus statement. Sport Medicine. 2024. 54:1733-1748. Elektroninen tietoaineisto. Luettavissa: <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02045-w> Luettu: 23.2.2026

Linkit ajatusharjoitukseen:

- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/ajatusharjoitukset>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01288>