



Kaikille avoin kamppailuseura

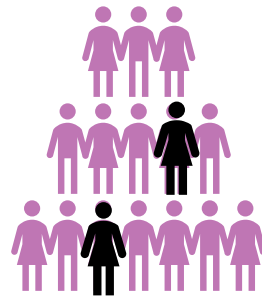
Neuromoninaisuus

Tausta

- Liikuntatieteellinen seura -



Vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista



Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu n. 15% Suomen väestöstä



Tällä hetkellä 1/10 urheiluseuroista järjestää erityisryhmiä



Neuromoninaisuus ja kamppailu

Nepsy ja harrastukset

- Lapsi (tai aikuinen) kuormittuu arjessa poikkeuksellisesti -> voi olla väsynyt tullessaan treeneihin. Kivatkin asiat kuormittaa.
- Toiminnanohjauksen haasteet
- Tunnesäätelyn haasteet
- Taustalla voi olla lasten ja vanhempien ”epäonnistumisia”, uudet harrastukset voi jännittää.
- Lapsi voi kokea olevansa huono **kaikilla** osa-alueilla elämässään.
- Vanhemmat lapsen asiantuntijoina, lapsi itse asiantuntijana.
(Huom! Vanhemmat voivat olla uupuneita, jos kaikki on vaikeaa myös heille)



Miten haasteet voi näkyä?

- Keskeyttäminen ohjeiden aikana
- Ohjeiden ymmärtäminen
- Odottamisen vaikeus
- Tahaton liikuskelu/levottomuus
- Keskittymisen ongelmat esim. siirtymisissä
- Impulsiivisuus
- Alentunut epämukavuuden sieto
- Ei jaksaa motivoitua viivästyneistä palkkioista

Kuitenkin urheilijoissa arvellaan olevan enemmän esim. ADHD oireisia 8% vs. 1-3% koko väestössä
Nepsyoireita omaavat voivat olla myös taitavimpia kamppailijoita....?

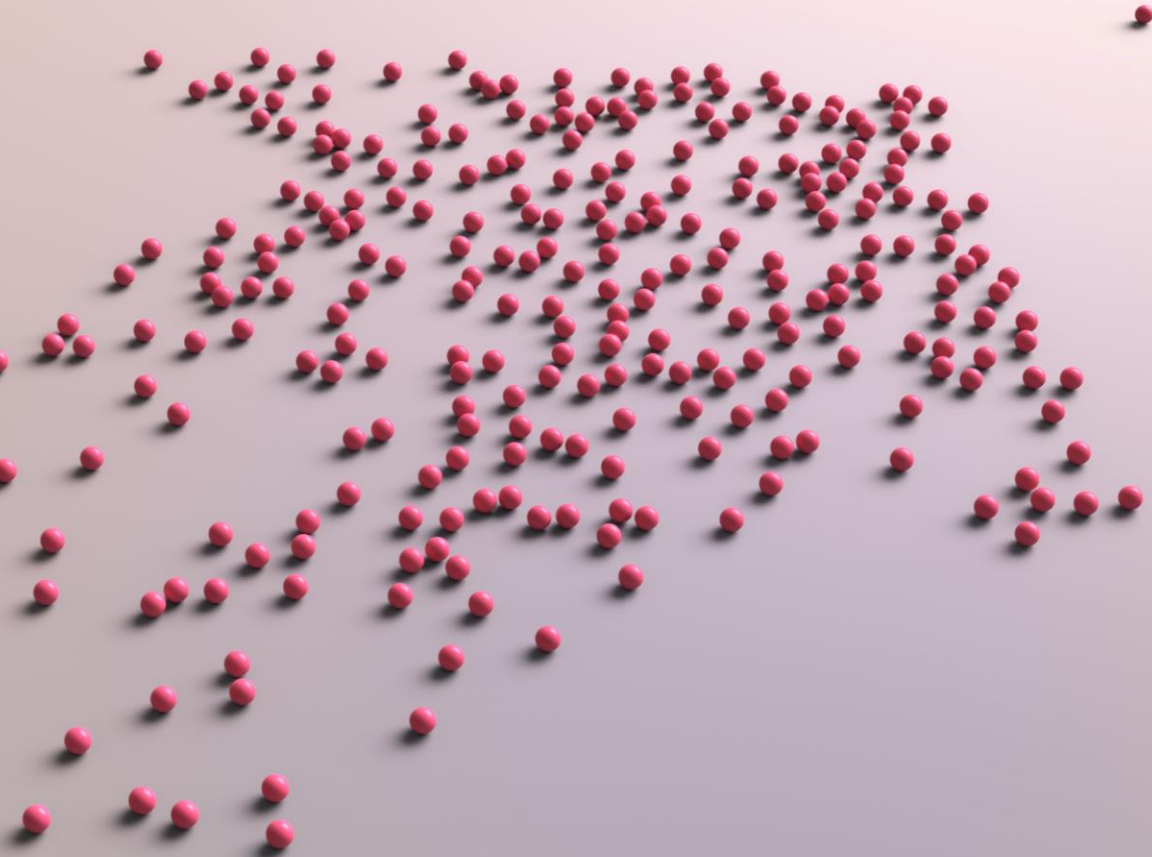
Potentiaalisia vahvuuksia:

- Kyky havaita ympäristöä
- Kaaottiset tilanteet ja paineen alla työskentely voi olla vahvuus (ottelu)
- Motorinen levottomuus: Väsymättömyys, harjoitettavuus, toistojen määrä, korkea energia taso
- Mahdollinen hyperfokus
- Adrenaliinikoukku, vs. dopamiini
- Loistaminen kilpailutilanteessa





Toiminnanohjauksen
tukeminen

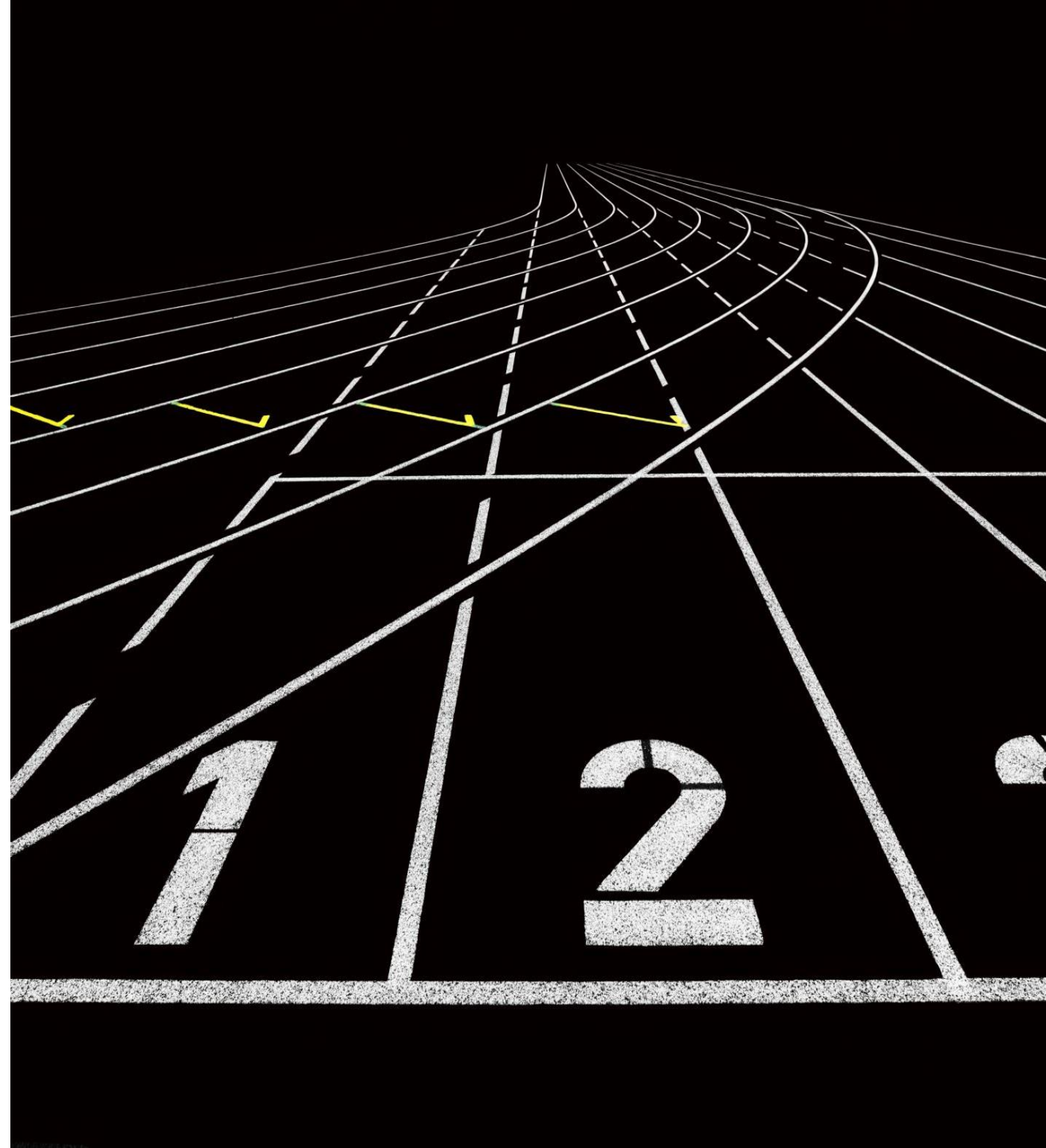


Ohjeiden selkeys

- Varmista, että ymmärtää mitä odotetaan.
 - Potki tyynyä 30 s.
 - Karhukävelyä toiseen päähän.
 - Osu kaveriin kevyesti vuorotellen
 - Pidä toinen jalka hernepussin vieressä, kun teet heiton
 - Vedä miekka takaisin osuman jälkeen

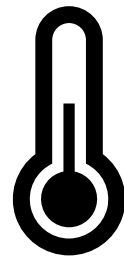
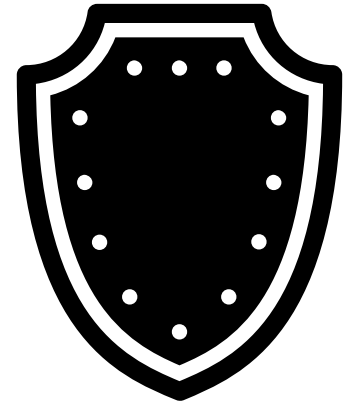
When...then: Selvät odotukset

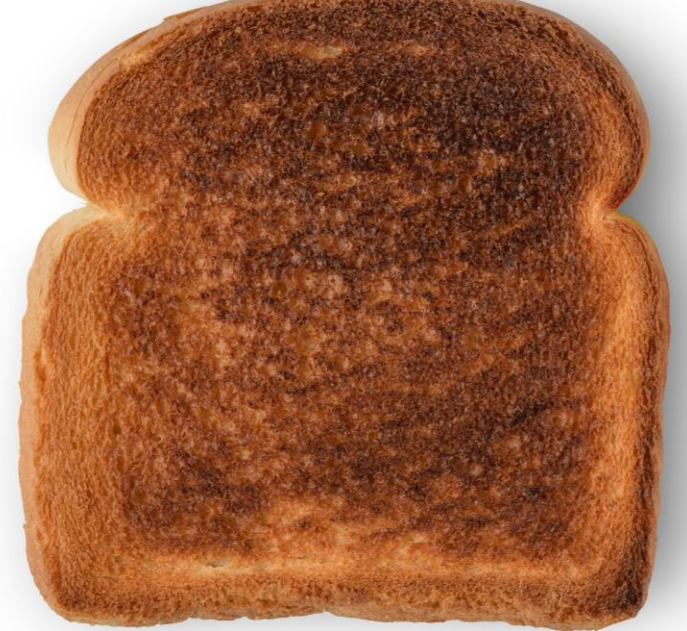
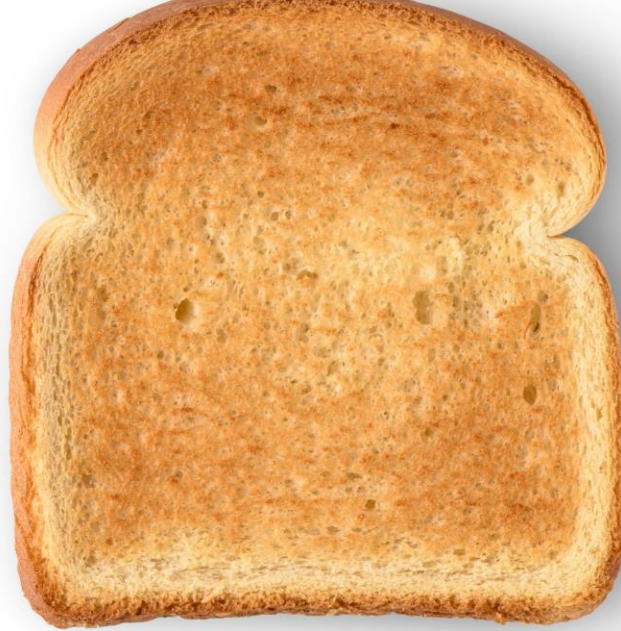
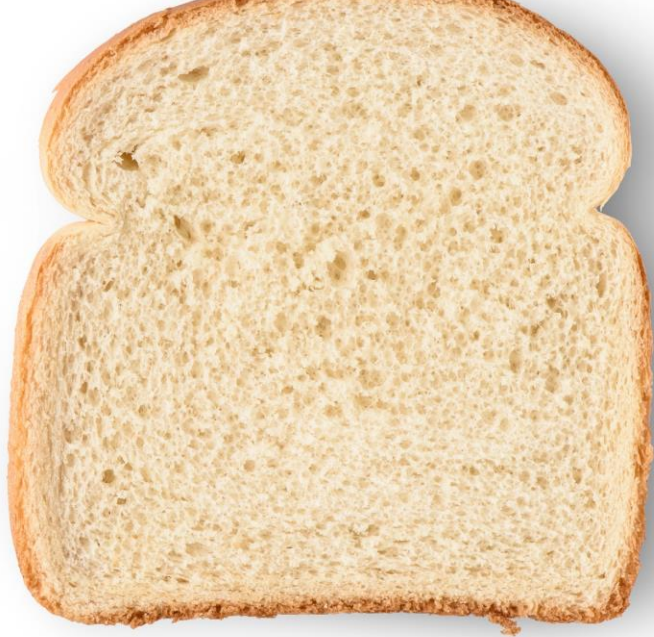
- Kun olette viivalla, kerron mitä tapahtuu.
- Kun olet valmis, nosta kädet ylös.
- Kun olet potkinut 15x, anna mitsi parille.
- Kun olet tehnyt heiton, jatka kunnes sanon uuden ohjeen.



Kuvatuet

- Rivi
- Jalan kuva (potkuja)
- Käden kuva (lyöntejä)
- Heitot
- Suojaus (Kilpi)
- Lämmittely





Aikataulu selvä, ohjelma selvä

- Hyvät toistuvat sisällöt
- Mahdollisuus onnistua, kokea turvaa rutiineista
- Esimerkki rakenne: Peli, lämmittely, kertaus, opetus, peli, (opetus jatkuu), lopettelu.
- Mieti kesto: 45min on monelle riittävä.
- Toisto ja rutiinit eivät ole tylsiä. Mieluummin liian vähän, kuin yhtään liian paljon.
- Fyysisesti haastava tunti ei tarvitse psykologista haastavuutta. Esim. spinning.

Toimintapisteet

- Piste ohjaa, mitä pitää tehdä
- Voi olla tuntisidonnainen/ aina sama: venyttelyt piirissä, nopeus kulmasta kulmaan, tekniikat pisteillä
- Rauhoittumispiste





Aloillaan pysyminen

- Fidget yms. pienapuväline sallittu, jos pitää keskittyä aloillaan. (Ohjaaja?)
- Tehtävä: seiskää yhdellä jalalla ohjeiden aikana (kädet ylhäällä: ei voi töniä), pylly seinään
- Minimoidaan ohjeet: selkeät tehtävät



Itsetunnon tukeminen

- Kehu, osoita onnistumisen paikat.
- Madalla tavoitteita, jos ei onnistu
- Kannusta kokeilemaan, anna tilaa yrittämiselle
- Juoruile hyvää!



KIITOS
MIELENKIINNOSTA!