



mieli

Nuori mieli urheilussa
1. Turvallinen toimintaympäristö

Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa

Vakaa ja ehjä vene

Ehjä vene on turvallinen. **Turvallinen toimintaympäristö, ihmissuhteet ja vuorovaikutus** sekä **aikaansaamisen** kokemukset luovat toiminnalle vakaat lähtökohdat.

Tuulta purjeisiin - kasvun mahdollisuudet

Mitä useampi vahva purje urheilijalla on käytössään, sitä palkitsevampaa ja mukavampaa on matkanteko. Vahvat purjeet auttavat myös muuttamaan suuntaa ketterästi ja joustavasti olosuhteiden muuttuessa. Purjeina toimivat **läsnäolo ja uppoutuminen, myönteisyys** sekä **merkityksellisyys**.

[Lue lisää](#)

PERMA

Martin Seligmanin PERMA-teoria, lue lisää positiivinenoppiminen.fi/positiivinen-psykologia/



KAUSISUUNNITELMA – HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Turvallinen toimintaympäristö	Ihmissuhteet ja vuorovaikutus	Aikaansaaminen	Läsnäolo ja uppoutuminen	Myönteisyys	Merkityksellisyys
<ul style="list-style-type: none"> Kerron selvästi, mitä harjoituksessa tehdään ja missä järjestyksessä. Puhun ja kuuntelen arvostaen. Näytän esimerkkiä kertomalla omista tunteistani. Puhun me-muodossa ja korostan harjoitusryhmän yhteistä tekemistä. Luomme yhdessä urheilijoiden kanssa toisia kunnioittavat pelisäännöt. Olen reilu, selkeä ja johdonmukainen. 	<ul style="list-style-type: none"> Tervehdin nimellä, puhuttelen nimellä. Rohkaisen jokaista tuomaan esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan. Osoitan olevani luottamuksen arvoinen. Edistan yhteistä sitoutumista tekemiseen selkiyttämällä ja kertamalla yhteisesti sovittuja tavoitteita, pelisääntöjä ja toimintatapoja. Olen valmis osoittamaan oman inhimillisyyteni ja erehtyväisyyteni; osaan pyytää myös anteeksi. 	<ul style="list-style-type: none"> Asetan nuorten urheilijoiden kanssa tavoitteita ja suunnittelen tavoitteita tukevia harjoitteita. Kerron, miten harjoite liittyy tavoitteeseen. Suunnittelen harjoituksiin paljon tekemistä. Huomioin urheilijoiden aktiivisuuden ja yrittämisen. Kannustan ja tuen nuoria urheilijoita onnistumisten ja pettymysten hetkillä. Teen nuorelle urheilijalle näkyväksi hänen omaa osaamistaan ja kehittymistään. 	<ul style="list-style-type: none"> Annan ilon ja innostuksen näkyä, myös itsestäni. Mahdollistan heittäytymisen harjoituksissa vauhdikkailla haasteilla ja kisailuilla. Pidän ohjeistukset ytimekkäinä ja lyhyinä. Maltan pysähtyä hetkeksi ja annan kaiken huomioni nuorelle urheilijalle: katson silmiin ja vastaan ajatuksella kysymyksiin – tai lupaan palata asiaan myöhemmin. 	<ul style="list-style-type: none"> Valmennan vahvuuksien kautta: huomaan ja sanoitan, missä nuoret urheilijat ovat onnistuneet. Kertaan hyviä asioita Opetan nuoria urheilijoita toimimaan myös itse arvostavasti ja kunnioittavasti toisiaan kohtaan. Harjoituksissa pidetään kiinni yhteisesti sovituista pelisäännöistä. Esimerkiksi puutun rauhallisesti ja johdonmukaisesti häiritsevään käytökseen. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätöksentekoon. Tuen kysymyksilläni pohdintaa ja oppimisen halua. Luon yhdessä nuorten kanssa kauden tavoitteet. Rohkaisen unelmoimaan isosti ja uskomaan itseensä. Luon harjoituksiin turvallisen, mutta haastavan ympäristön, joka tarjoaa tilaisuuksia sekä onnistumisiin että pettymyksiin.
esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta

Suunnittele kausiohjelmaan painotusjaksot jokaiselle mielen hyvinvoinnin ulottuvuudelle.

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit

Julisteeseen on nostettu osa Hyvän harjoituksen tunnusmerkeistä

mieli.fi/hyva-harjoitus



Hyvän harjoituksen tunnusmerkit
mieli.fi/hyva-harjoitus

mieli

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

mieli.fi

Kirjoita itsellesi muistiin, mitä turvallisen toimintaympäristön tunnusmerkkejä kuulet videolla.





Mielen hyvinvointitaitoja voi opettaa ja oppia, aivan kuten muitakin taitoja.

Tänään keskustelemme teemasta **Turvallinen toimintaympäristö** sekä Hyvän harjoituksen tunnusmerkeistä, jotka edistävät turvallisen toimintaympäristön toteutumista.

Seuraavassa diassa on Turvalliseen toimintaympäristöön liittyviä Hyvän harjoituksen tunnusmerkkejä.



TURVALLINEN TOIMINTA- YMPÄRISTÖ



HARJOITUKSISSA ON TOISTUVUUTTA JA ENNAKOITAVUUTTA

Nuorille urheilijoille on kerrottu ja perusteltu harjoitusten rakenne, sisältö ja etenemisjärjestys. Nuoret urheilijat tietävät, mitä odottaa harjoituksilta. Harjoitustoiminnassa on riittävästi toistuvuutta ja ennakoitavuutta (olosuhteet, aikataulut, toimintatavat ja valmentajan käytös).



- Toteutan harjoituksen tutun rungon mukaan.
- Kerron selvästi, mitä harjoituksessa on tarkoitus tehdä ja missä järjestyksessä.
- Olen oma itseni valmentajana.

HARJOITUKSISSA ON TURVALLISTA OLLA OMA ITSENSÄ

Nuoret urheilijat kokevat itsensä harjoituksissa arvostetuiksi, nähdyiksi ja kuulluiksi. He uskaltavat kertoa avoimesti omista tunteistaan ja näkemyksistään, luottavat ryhmän tukeen vaikeina hetkinä sekä harjoittelevat uusia taitoja virheitä pelkäämättä.



- Puhun ja kuuntelen arvostaen.
- Kunnioitan jokaisen nuoren urheilijan omaa persoonallisuutta.
- Osoitan esimerkkiä kertomalla omista tunteistani.
- Vahvistan osallisuuden kokemuksia keskustelemalla säännöllisesti nuorten urheilijoiden kanssa harjoittelusta ja yhdessä toimimisesta.
- Keskustelussa tiivistän ja toistan ääneen kuulemani ja esitän tarkentavia jatkokeskusteluita.
- Puhun me-muodossa ja korostan harjoitusryhmän yhteistä tekemistä.

HARJOITUKSISSA TOIMITAAN YHTEISTEN PELISÄÄNTÖJEN MUKAISESTI

Nuorten urheilijoiden kanssa on muodostettu yhteiset pelisäännöt ja niitä noudatetaan ja kunnioitetaan. Nuoret urheilijat sekä toiminnassa mukana olevat aikuiset ymmärtävät, millaista käytöstä ja toisten huomioimisista heiltä odotetaan.



- Luomme yhdessä urheilijoiden kanssa toisia kunnioittavat pelisäännöt.
- Harjoitusryhmän jäsenet ymmärtävät, että yhteiset pelisäännöt vahvistavat ryhmän ilmapiiriä, viihtyvyyttä ja hyvinvointia.
- Olen reilu, selkeä ja johdonmukainen.

Tehtävä ryhmälle

Katso turvallisen toimintaympäristön **Hyvän harjoituksen tunnusmerkkejä**.

1. Mitä niistä toteutuu jo nyt harjoituksissa?

2. Mitä asioita haluatte tapahtuvan seuraavassa harjoitusjaksossa?

Purku:

- Kerro yksi asia joka jo toteutuu harjoituksissa.
- Mitä lähdette kehittämään. Kerro ääneen yksi asia.



Asiat, joita haluatte lähteä kehittämään

- kirjataan harjoitussuunnitelmaan,
- kirjataan tavoitteisiin,
- niitä seurataan.



Nuori mieli urheilussa -etusivu

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

- Verkkokurssit (30 min ja 3 tuntia) liitemateriaaleineen,
- Verkkokahvilat, joissa on alustus ja vapaata keskustelua,
- Materiaaleja vanhemmille,
- Vie sisällöt valmennusarkeen,
- Seuraesimerkit,
- Nuori mieli urheilussa -blogit ja -podcastit,
- 6 videon soittolista mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa.
- Valmentajahaastatteluita,
- Uutisarkisto.

Ajankohtaistiedotus [uutiskirjeessä](#)

mieli.fi



Mielenterveys on

- yhdistelmä kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia
- yksilöllisiä valmiuksia kuten omanarvontuntoa, optimismia ja hallinnan tunnetta
- itse koettua hyvänolon tunnetta
- tunne- ja vuorovaikutustaitoja
- kykyä kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin
- kehityskriisien ja muutosten onnistunutta läpikäymistä
- joustavuutta ja sinnikkyyttä haasteiden ja ongelmien kohtaamisessa

