



mieli

Nuori mieli urheilussa
3. Aikaansaaminen

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 erehtyväsyyteni; 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 aikaansaamisen tunnetta vahvistavia asioita kuulet videolla.





mieli

Nuori mieli urheilussa
Ei Alkuaan-sääntöä

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

Aikaansaamisen kokemukset vahvistavat osaltaan selviytymiskykyä.

Kokemukset kasvattavat pystyvyyden tunnetta, omanarvontuntoa sekä itsensä tärkeäksi kokemista, eli luottamusta siihen, että tiukoistakin paikoista on mahdollista selvitä.

Aikaansaaminen

Seuraavassa diassa on tähän mielen hyvinvoinnin ulottuvuuteen liittyvät Hyvän harjoituksen tunnusmerkit.



AIKAAN- SAAMINEN



HARJOITUKSISSA OPITAAN UUSIA TAITOJA JA VASTUUN OTTAMISTA OMASTA URHEILEMISESTA

Nuoret urheilijat ymmärtävät, mitä harjoituksissa on tarkoitus opetella. Yksittäisten harjoitteiden ja asetettujen oppimistavoitteiden välillä on selkeä yhteys. Harjoitteet ovat nuoria urheilijoita motivoivia ja haastavia. Nuorille urheilijoille annetaan mahdollisuuksia ottaa vastuuta omasta harjoittelustaan ja oppimisestaan.



- Asetan nuorten urheilijoiden kanssa tavoitteita ja suunnittelen tavoitteita tukevia harjoitteita.
- Kerron, miten harjoite liittyy tavoitteeseen.
- En tavoittele korkeaa vaatimustasoa äänekkäällä käskyttämällä. Korostan sen sijaan jatkuvaa oppimista ja annan vastuuta nuorelle urheilijalle omasta kehitymisestään.

HARJOITUKSISSA TUETAAN SINNIKÄSTÄ YRITTÄMISTÄ JA PONNISTELUA

Harjoituksissa on energinen tekemisen meininki. Nuoria urheilijoita kannustetaan ottamaan oppia niin onnistumisista kuin pettymyksistä sekä jatkamaan yrittämistä. Valmentajat kohdistavat vähintään yhtä paljon huomiota tekemiseen ja yrittämiseen kuin lopputulokseen.



- Suunnittelen harjoituksiin paljon tekemistä.
- Huomioin urheilijoiden aktiivisuuden ja yrittämisen.
- Kannustan ja tuen nuoria urheilijoita onnistumisten ja pettymysten hetkillä.

HARJOITUKSISSA TEHDÄÄN NÄKYVÄKSI ONNISTUMISIA JA KEHITTYMISTÄ

Harjoituksissa kiinnitetään kehityskohteiden lisäksi huomiota myös siihen, mikä toimii jo hyvin. Valmentajat sanoittavat aktiivisesti nuorten urheilijoiden kanssa heidän edistymistään ja osaamistaan. Valmentajat pyytävät myös aktiivisesti palautetta harjoitteista sekä omasta toiminnastaan.



- Teen nuorelle urheilijalle näkyväksi hänen omaa osaamistaan ja kehittymistään.
- Kysyn aktiivisesti nuorilta urheilijoilta, miten he itse kokevat edistyvänsä harjoituksissa.
- Varaan kauden aikana riittävästi aikaa kahdenkeskisiin keskusteluihin.
- Pyydän palautetta toiminnastani.

Tehtävä ryhmälle

Katso aikaansaamiseen liittyviä **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 ja hallinnan tunnetta
- 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

