



# mieli

**Nuori mieli urheilussa  
4. Läsnäolo ja uppoutuminen**

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



**Kirjoita itsellesi muistiin, mitä  
läsnäoloon ja uppoutumiseen liittyviä  
asioita kuulet videolla.**





# mieli

Nuori mieli urheilussa  
1. Läsnäolo ja uppoutuminen

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

Nuoren urheilijan on hyvä oppia keskittymään pitkäjänteiseen harjoitteluun, rauhoittamaan itsensä stressaavissa tilanteissa sekä elämään hetkessä.

Mitä paremmin nämä *läsnäolon ja uppoutumisen taidot* ovat hallussa, sitä useammin hän pääsee nauttimaan hyvinvointia ja merkityksellistä elämää tuottavasta flow-tilasta – tilasta, jolloin tuuli ottaa toden teolla purjeisiin ja kaikki sujuu kuin itsestään.

### Läsnäolo ja uppoutuminen

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



# LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN



## HARJOITUKSISSA NÄKYVÄ ILOA, INNOSTUSTA JA INTOHIMOA

Harjoituksissa näkyvät innostuminen ja intohimo omaa lajia kohtaan. Nuoret urheilijat ovat yritteliäitä ja halukkaita oppimaan uutta. Mukana on myös tunnetta, lajirakkautta sekä sopivaa kilpailuhenkisyyttä. Valmentajien ja nuorten urheilijoiden innostuneisuus on tarttuvaa ja yhteinen tekeminen näyttäytyt tärkeänä ja arvokkaana.



- Annan ilon ja innostuksen näkyä, myös itsestäni.
- Tuon oman intohimoni ulos sanoina ja eleinä: tuuletan ja riemuitsen nuorten urheilijoiden mukana.
- Suunnittelen harjoituksiin paljon vauhdikkaita kisailuja ja haasteita sekä mahdollisuuksia heittäytyä tekemiseen täysillä.
- Osoitan yhteisen tekemisen tärkeyttä ja arvokkuutta pukeutumalla asianmukaisesti sekä toimimalla suunnitelmallisesti ja innostuneesti.

## HARJOITUKSISSA TYÖSKENNELLÄÄN KESKITTUNEESTI JA UPPOUTUNEESTI

Nuoret urheilijat opettelevat harjoituksissa uusia taitoja keskittyneesti ja uppoutuen toimintaan. Valmentajat edesauttavat keskittymistä, kiinnostusta ja nautinnollista tekemistä hyvin suunnitelluilla ja sopivan haastavilla harjoitteilla sekä välttämällä turhia pysäytyksiä.



- Suunnittelen sopivan tasoisia harjoitteita, jotka mahdollistavat runsaasti suorituksia ilman odottelua.
- Pidän ohjeistukset ytimekkäinä ja lyhyinä.
- En hukkaa turhaan energiaani ryhmän täydelliseen hallitsemiseen tai hiljenemisen odottamiseen. Hyväksyn ja hallitsen kaaosta ja osaan ohjata keskittymisen seuraavaan tekemiseen.

## HARJOITUKSISSA VALMENTAJAT OVAT AIDOSTI LÄSNÄ

Valmentajat ovat harjoituksissa aidosti läsnä ja antavat nuorille urheilijoille huomiota keskittyneen ja kiireettömän oloisesti. Valmentajat katsovat nuoria urheilijoita suoraan silmiin ja vastaavat yksilöllisesti heidän kysymyksiinsä.



- Osoitan läsnäolon antamalla huomiota.
- Maltan pysähtyä hetkeksi ja annan kaiken huomioni nuorelle urheilijalle: katson silmiin ja vastaan ajatuksella kysymyksiin – tai lupaan palata asiaan myöhemmin.

# Tehtävä ryhmälle

Katso läsnäolon ja uppoutumisen taitoihin 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](https://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

