

NUORI MIELI URHEILUSSA

MERKITYKSELLISYYS

Merkityksellisyys on vahvasti läsnä nuoren urheilijan elämässä, kun hän pääsee hyödyntämään ja kehittämään omia ydin-
vahvuuksiaan ja vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa.

Sisällys

- Hyvän harjoituksen tunnusmerkit
- Tarkistuslista valmentajalle
- Valmentajan keskustelunavaukset
- Nuorten pohdintatehtävät

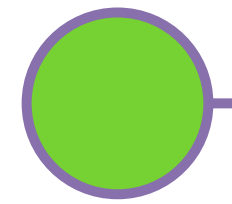
mieli

NUORI MIELI URHEILUSSA – HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

MERKITYKSELLISYYS

HARJOITUKSISSA TUETAAN OMAEHTOISUUTTA

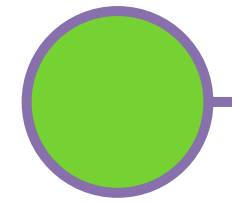
Valmentajat tiedustelevat nuorten urheilijoiden odotuksia ja toiveita harjoituksille, tarjoavat valinnan-
varaa ja jättävät myös riittävästi tilaa heidän omille oivalluksille ja ratkaisuille. Valmentajat käyttävät
paljon *pystyt oppimaan tämän ja ehkä voisit kokeilla tätä* -tyyppisiä ilmauksia.



- Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätöksentekoon.
- Mahdollistan valintojen tekemisen.
- Tuen kysymyksilläni pohdintaa ja oppimisen halua.

HARJOITUKSISSA TUETAAN TAVOITTEIDEN JA UNELMIEN ETEEN TYÖSKENTELYÄ SEKÄ IHMISENÄ KASVAMISTA

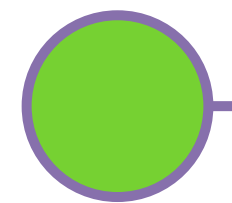
Nuorilla urheilijoilla on harjoituksissa mahdollisuus työskennellä kohti omia ja ryhmässä yhteisesti pää-
tettyjä tavoitteita ja unelmia. Harjoituksissa pääsee kokemaan onnistumisia ja pettymyksiä, kilpailua ja
yhteistyötä. Harjoituksissa opitaan ottamaan vastuuta ja tuntemaan paremmin itseään sekä tukemaan
ja arvostamaan toisia.



- Luon yhdessä nuorten urheilijoiden kanssa kauden tavoitteet.
- Rohkaisen unelmoimaan isosti ja uskomaan itseensä.
- Luon harjoituksiin turvallisen, mutta haastavan ympäristön, joka tarjoaa tilaisuuksia
sekä onnistumisiin että pettymyksiin.
- Ymmärrän ja tiedostan roolini sekä lajin opettajana että kasvattajana.

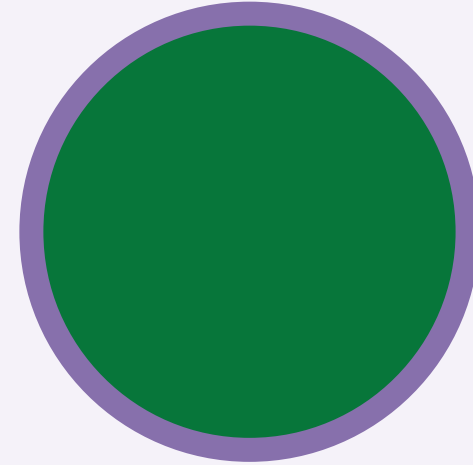
HARJOITUKSISSA EDISTETÄÄN MERKITYKSELLISTÄ SEURA- JA TOIMINTAKULTTUURIA

Valmentajat tervehtivät harjoituksiin tullessaan seuran muita urheilijoita, valmentajia ja taustatoimijoita
sekä välittävät ja ilmentävät omille valmennettavilleen seuran arvoja ja toimintakulttuuria. Nuoret urheili-
jat kokevat ylpeyttä ja merkityksellistä yhteyttä omaan seuraansa ja lajiinsa.



- Osoitan teoillani ja puheillani arvostavani seurakulttuuria.
- Kerron, mikä itselleni on tärkeintä omassa seurassani; miksi valmennan juuri täällä.
- Vastuutan nuoret urheilijat huolehtimaan varusteista sekä harjoituspaikkojen siisteydestä.
- Annan nuorille urheilijoille mahdollisuuksia pohtia ja määrittää itse omia arvojaan
ja tavoitteitaan.
- Tervehdin muita seuratoimijoita sekä vanhempia.

NUORI MIELI URHEILUSSA – TARKISTUSLISTA VALMENTAJALLE



MERKITYKSELLISYYS

Onko valmennettavillani selvä ymmärrys yhteisistä tavoitteistamme? Pääsevätkö he hyödyntämään riittävästi ydinvahvuuksiaan sekä osallistumaan heitä koskeviin päätöksiin?

- Luon yhdessä nuorten urheilijoiden kanssa kauden tavoitteet.
- Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätöksentekoon.
- Osoitamme teoillamme ja puheillamme arvostavamme seuramme toimintakulttuuria.
- Vastuutan nuoret urheilijat huolehtimaan varusteista sekä harjoituspaikkojen siisteydestä.

MERKITYKSELLISYYS

Keskustelunavauksia merkityksellisyyden kokemuksista nuorten urheilijoiden kanssa

- Oletteko tutustuneet seuran/lajin historiaan?
Mitä tiedätte seuran alkuaajoista?
- Miksi uutta harrastusta miettivien kannattaisi tulla juuri meidän toimintaamme mukaan?
- Ketkä ovat teille tärkeitä esikuvia meidän lajissamme?
- Mitä sellaista olet oppinut harrastuksessasi, jota voit hyödyntää myös muussa elämässä, esimerkiksi koulussa?
- Mitä urheilullisia unelmia ja tavoitteita teillä on?
- Mistä taidosta tai ominaisuuksista olet ylpeä?
- Millainen on teidän mielestänne hyvä itseluottamus ja mihin sitä tarvitaan?
- Mikä motivoi teitä eniten harjoituksissa?

MERKITYKSELLISYYS

Itsetuntemustaidot

- ✓ Mietin mitä kaikkea hienoa ja hyvää minussa on.
- ✓ Mietin millaisia erilaisia rooleja minulla on elämässäni (esim. koulussa, harrastuksissa).
- ✓ Mietin mikä saa minut iloiseksi tai kiitolliseksi.
- ✓ Pohdin mitkä asiat ovat olleet minulle tärkeitä tähän mennessä harrastuksessani.
- ✓ Pohdin mitkä asiat voisivat olla minulle tärkeitä harrastuksessani tulevaisuudessa.
- ✓ Pohdin milloin viimeksi olen ollut ylpeä itsestäni harjoituksissa.
- ✓ Mietin miten haluan kohdella muita ja miten haluan tulla itse kohdelluksi harjoituksissa.
- ✓ Mietin missä olen hyvä ja mikä vaatii vielä harjoittelua.
- ✓ Kertasin mielessäni parhaita urheilusuorituksiani.
- ✓ Kirjoitin paperille viisi syytä miksi harrastukseni on minulle merkityksellinen.
- ✓ Pohdin miksi on hienoa harrastaa juuri minun lajissani/seurassani. Tunnen lajini/seurani historiaa.

Vahvuustaidot

- ✓ Mietin millaisesta tekemisestä innostun helposti.
- ✓ Muistelin mitä tykkäsin tehdä jo pienenä ja mitä näistä asioista teen vieläkin.
- ✓ Kertasin mielessäni parhaita muistoja omasta harrastuksestani.
- ✓ Hyödynsin omia vahvuuksiani (esim. sinnikkyys) treeneissä.
- ✓ Hyödynsin omia vahvuuksiani (esim. sinnikkyys) koulussa.
- ✓ Mietin mitkä asiat sujuvat minulta harrastuksessani helposti, kuin luonnostaan.
- ✓ Keksinkin viisi asiaa, joissa olen hyvä omassa harrastuksessani.
- ✓ Keksinkin kolme asiaa, joissa minulla olisi vielä kehitettävää harrastuksessani.
- ✓ Kerroin joukkuekaverilleni/ryhmän jäsenelle, missä hän on hyvä.
- ✓ Uskalsin olla rohkeasti oma itseni.
- ✓ Käytin vahvuuttani auttaakseni toista henkilöä.
- ✓ Bongasin tällä viikolla uuden vahvuuden itsessäni.

MERKITYKSELLISYYS

Myötätuntotaidot ja itsemyötätunto

- ✓ Annoin itselleni luvan olla epävarma ja epätäydellinen harrastuksessani.
- ✓ Annoin itselleni luvan iloita ja tuntea ylpeyttä itsestäni.
- ✓ Annoin itselleni luvan olla väärässä ja epäonnistua.
- ✓ Annoin itselleni luvan kohdella itseäni samalla ystävällisyydellä kuin kohtelisin hyvää ystävääni.
- ✓ Ymmärrän, että kaikilla meistä on välillä vastoinkäymisiä.
- ✓ Kysyin miltä toisesta tuntuu.
- ✓ Tarjosin toiselle apua.
- ✓ Kuuntelin toista aktiivisesti.
- ✓ Osasin ottaa palautetta vastaan rakentavasti.
- ✓ Muistutun itseäni onnistumisistani.
- ✓ Osasin sanoa tarpeen tullen myös "ei".
- ✓ Muistutin itseäni, että tarvitsen taukoja päivän aikana.

(Ks. lisää Neff 2011: Itsemyötätunto; Grandell 2015: Itsemyötätunto)