

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit



ALKUSANAT

Mielen hyvinvoinnin huomioiminen ja edistäminen ovat oleellinen osa kokonaisvaltaista valmentamista. Mielen hyvinvointia edistävät toimintatavat vaikuttavat positiivisesti harrastuksen ilmapiiriin ja luovat oivat puitteet nuoren urheilijan kasvulle ja kehitykselle.

Mielen hyvinvoinnin kivijalkaa rakennetaan jokaisessa harjoitustapahtumassa. On merkityksellistä, miten valmentaja kohtaa lapsia ja nuoria ja millaista puhetapaa hän käyttää.

Urheiluympäristöt tarjoavat parhaimmillaan erinomaiset puitteet lasten ja nuorten kasvulle ja kehitykselle. Turvallisessa ja kasvun mahdollisuuksia tarjoavassa toimintaympäristössä nuori urheilija voi tulla hyväksytyksi omana itsenään, näyttää tunteitaan, ilmaista ajatuksiaan sekä epäonnistua, oppia virheistä ja yrittää uudelleen.

Tämä **Hyvän harjoituksen tunnusmerkit** -julkaisu koostuu toimintatavoista, joita toteuttamalla valmentaja voi vahvistaa mielen hyvinvointia harjoitustapahtuman aikana. Mitä monipuolisemmin ja pitkäjänteisemmin näitä tunnusmerkkejä käytetään ja toistetaan harjoituksissa, sitä vahvempaa on mielen hyvinvoinnin edistäminen valmennuksessa.

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit on osa MIELI ry:n tuottamaa Nuori mieli urheilussa -kokonaisuutta:
www.mieli.fi/nuorimieliurheilussa

SISÄLLYSLUETTELO

Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet	3
Turvallinen toimintaympäristö.....	4
Ihmissuhteet ja vuorovaikutus	6
Aikaansaaminen	8
Läsnäolo ja uppoutuminen.....	10
Myönteisyys	12
Merkityksellisyys	14

NUORI MIELI URHEILUSSA

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit

JULKAISIJA: MIELI Suomen Mielenterveys ry

PIIRROKSET: Heidi Lintula

ULKOASU JA TAITTO: Graafinen Suunnittelu Pirjo Uusitalo-Aura

Helsinki 2022

MIELEN HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET

Myönteisyys

Läsnäolo ja
uppoutuminen

Ihmissuhteet ja
vuorovaikutus

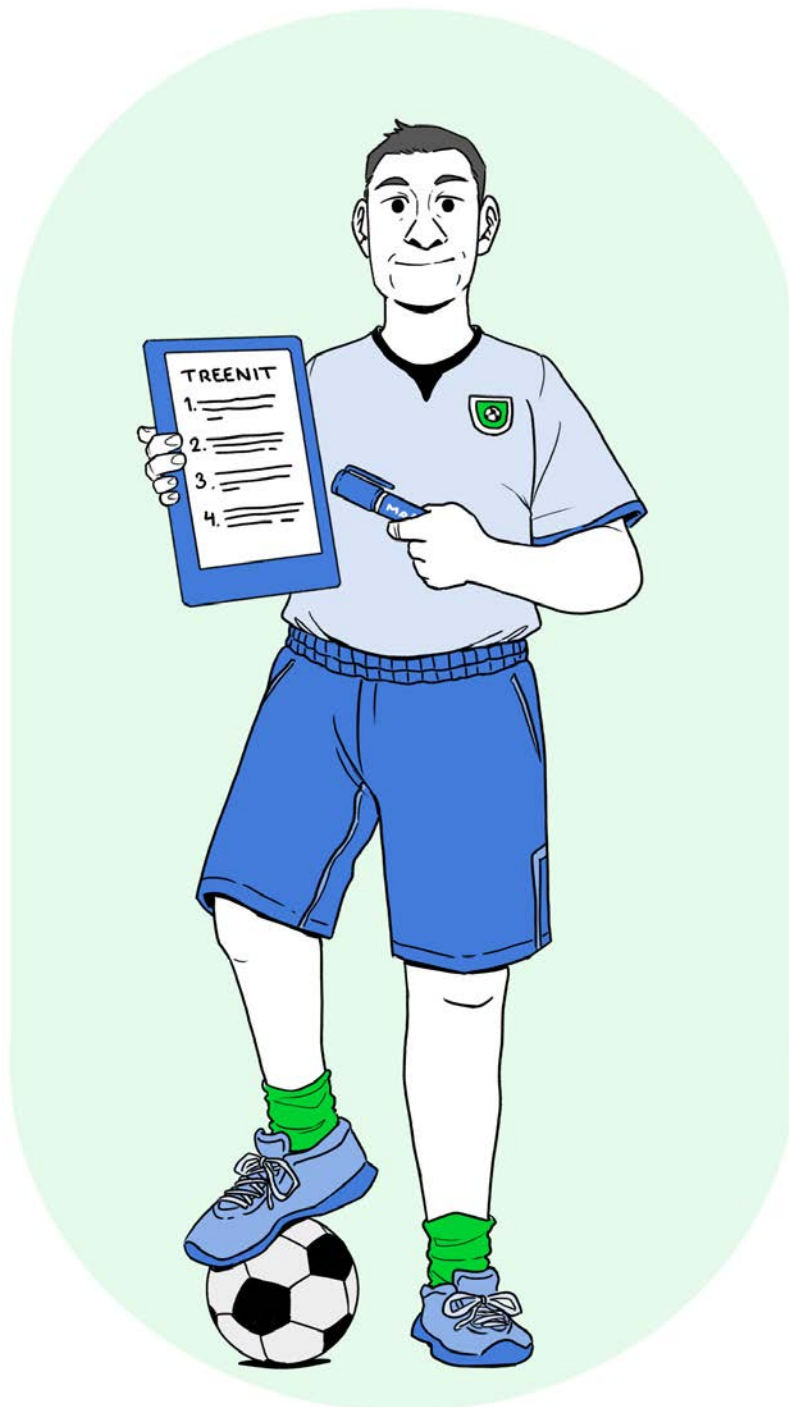
Merkityksellisyys

Aikaansaaminen

Turvallinen
toimintaympäristö



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 kuululuiksi. 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 jatkokysymyksiä.
- 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 huomioimista 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.

IHMISSUHTEET JA VUORO- VAIKUTUS



HARJOITUKSIIN ON MUKAVA TULLA

Ryhmän jäsenet tuntevat toisensa nimeltä, hymyilevät ja tervehtivät toisiaan. Uudet jäsenet toivotetaan tervetulleiksi toimintaan ja huolehditaan yhteisesti, ettei kukaan jää harjoituksissa ulkopuoliseksi.



- Tervehdin nimellä, puhuttelen nimellä.
- Tutustutan uudet urheilijat ryhmään.
- Toteutan ryhmähenkeä edistäviä harjoitteita ja toimintaa, joissa nuorten urheilijoiden erilaiset vahvuudet pääsevät esille.
- Luon nuorille urheilijoille mahdollisuuksia olla yhdessä myös harjoitusten ulkopuolella.

HARJOITUKSISSA ON MUKAVA ILMAPIIRI

Ryhmän jäsenet viihtyvät hyvin yhdessä. Kaikkien mielipiteitä huomioidaan ja arvostetaan. Nuoret urheilijat kantavat yhdessä vastuuta harjoitteiden suorittamisesta ja ovat sitoutuneita yhteiseen toimintaan ja tavoitteisiin.



- Annan tilaa urheilijoiden mielipiteille ja ehdotuksille.
- Rohkaisen jokaista tuomaan esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan.
- Edistän yhteistä sitoutumista tekemiseen selkiyttämällä ja kertaamalla yhteisesti sovittuja tavoitteita, pelisääntöjä ja toimintatapoja.

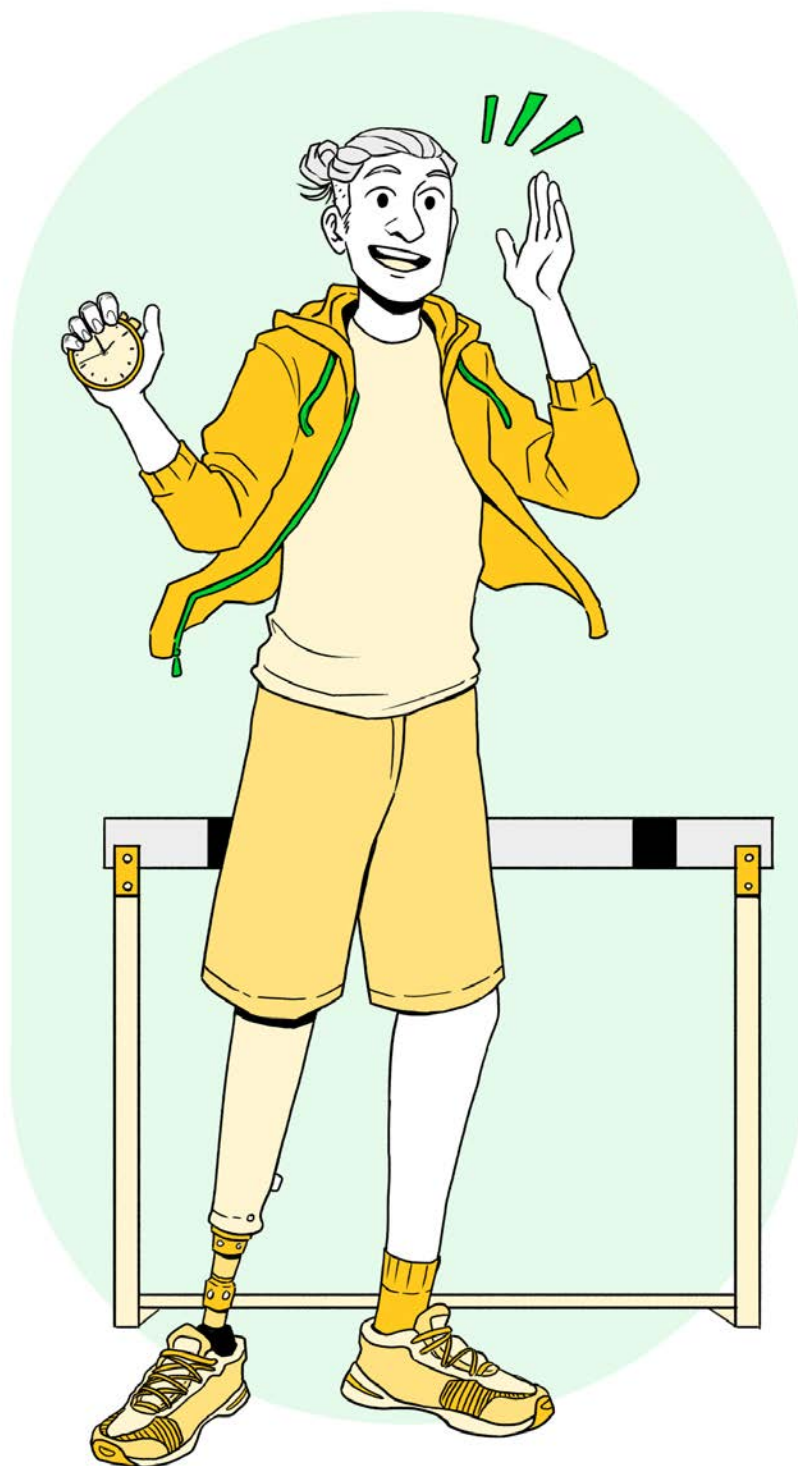
HARJOITUKSISSA VOI LUOTTAA AIKUISEN TUKEEN JA OHJAUKSEEN

Harjoituksissa mukana oleva aikuinen on turvallinen; hän aidosti kuuntelee, keskustelee ja on kiinnostunut nuorista urheilijoista. Harjoituksissa mukana olevia aikuisia on helppo lähestyä ja heille voi kertoa myös luottamuksellisia asioita, niin murheita kuin ilonaiheita. Nuoret urheilijat ymmärtävät, että tuen hakeminen on osoitus kypsyudesta eikä heikkoudesta.



- Vuorovaikutan aktiivisesti nuorten urheilijoiden kanssa, kyselen kuulumisia ja päivän fiiliksiä.
- Osoitan olevani urheilijoiden luottamuksen arvoinen.
- Olen valmis osoittamaan oman inhimillisyyteni ja erehtyväisyyteni; osaan pyytää myös anteeksi.

AIKAAN- SAAMINEN



HARJOITUKSISSA OPITAAN UUSIA TAITOJA JA VASTUUN OTTAMISTA OMASTA URHEILEMISESTÄ

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 kehittymisestään.

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.

LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN



HARJOITUKSISSA NÄKYVÄ ILOA, INNOSTUSTA JA INTOHIMO

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 näyttäytyä 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 pukeutulla asianmukaisesti sekä toimimalla suunnitelmallisesti ja innostuneesti.

HARJOITUKSISSA TYÖSKENNELLÄÄN KESKITTYNEESTI 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.

MYÖNTEISYYS



HARJOITUKSISSA OLLAAN YSTÄVÄLLISIÄ JA KANNUSTAVIA

Valmentajat tervehtivät kaikkia nuoria urheilijoita harjoituksiin saapuessaan. Valmentajien sekä nuorten urheilijoiden käytös ja kielenkäyttö ovat ystävällistä ja myönteistä, ja heistä huokuu innostus toimintaa kohtaan. Harjoituksissa näkyy paljon hymyjä ja ylävitosia. Harjoituksissa on aikaa naurulle ja onnistuneiden suoritusten fiilistelylle.



- Tervehdin urheilijoita harjoituksiin tullessa.
- Puhun myönteisesti.
- Valmennan vahvuuksien kautta: huomaan ja sanoitan, missä nuoret urheilijat ovat onnistuneet.
- Annan tilaa ilolle ja opetan nuoria urheilijoita myös itse huomioimaan toistensa hyviä suorituksia.

HARJOITUKSISSA OSOITETAAN ARVOSTUSTA JA KIITOLLISUUTTA

Harjoituksissa käydään yhteisesti läpi huippuhetkiä ja pohditaan, mikä ryhmässä jo sujuu ja onnistuu hyvin sekä mikä tuottaa iloa ja nautintoa. Nuoret urheilijat saavat valmentajilta ohjaavan palautteen lisäksi myös arvostavaa palautetta: kiittämistä, tunnustuksen antamista ja nähdyksi tulemistä.



- Kertaan hyviä asioita.
- Jaan kiitosta ja tunnustusta. Opetan nuoria urheilijoita toimimaan myös itse arvostavasti ja kunnioittavasti toisiaan kohtaan.
- Kerron nuorille urheilijoille, miten myönteisenä itse koen heidän valmentajanaan toimimisen; mistä itse nautin harjoituksissa.

HARJOITUKSISSA PIDETÄÄN KIINNI YHTEISISTÄ TOIMINTATAVOISTA

Harjoituksissa on positiivinen ja kannustava perusvire. Mahdolliseen häiritsevään käytökseen tai ristiriitatilanteisiin reagoidaan rohkeasti ja päättäväisesti. Valmentajat kuuntelevat asianosaisten mielipiteitä sekä yrittävät ymmärtää heidän tunteitaan ja näkemyksiään osana tilanteen ratkaisua. Valmentajat ottavat tarvittaessa huoltajiin yhteyttä ja varmistavat, että mahdolliset ristiriita- tai kiusaamistilanteet käsitellään.



- Puutun rauhallisesti ja johdonmukaisesti häiritsevään käytökseen.
- Pysyn neutraalina osapuolena ja kuuntelen asianosaisten näkemyksiä.
- Varmistan, että asiat tulevat käsitellyiksi.

MERKITYKSELLISYYS



HARJOITUKSISSA TUETAAN OMAEHTOISUUTTA

Valmentajat tiedusteleivat nuorten urheilijoiden odotuksia ja toiveita harjoituksille, tarjoavat valinnanvaraa 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 päätettyjä 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 valmennettaville seuran arvoja ja toimintakulttuuria. Nuoret urheilijat 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.

SEKASIN

SEKASIN-CHAT

Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelupalusta 12–29-vuotiaille. Sekasin-chatissa voit keskustella mieltäsi askarruttavista kysymyksistä tai aiheista nimettömänä ja luottamuksellisesti. Chatissa päivystävät järjestöjen ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset. Välitämme sinusta ja siitä, mikä sinua mietityttää.



Sekasin-chat on auki vuoden jokaisena päivänä, maanantaista perjantaihin klo 9–24 sekä lauantaisin ja sunnuntaisin klo 15–24. Sulkemisajan jälkeen jono ei valitettavasti ole mahdollista, emmekä ota klo 24 jälkeen uusia asiakkaita. Uudelleen jonoon pääsee heti chatin avautuessa.

<https://sekasin247.fi/>

NUORTEN

MLL:N LASTEN JA NUORTEN PUHELIN, CHAT JA KIRJEPALVELU

Vaikeisiin elämäntilanteisiin ei saa jäädä yksin! Puhuminen ja kirjoittaminen helpottaa oloa. Lasten ja nuorten puhelimeen, chattiin ja kirjepalveluun voit ottaa luottamuksellisesti yhteyttä:

Soita 116 111
ma–pe klo 14–20, la–su klo 17–20

<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/lasten-ja-nuorten-puhelin/>



ET OLE YKSIIN -PALVELU

Oletko kokenut kiusaamista, seksuaalista häirintää, ahdistelua, väkivaltaa tai mitä tahansa epäasiallista käyttäytymistä urheiluharrastuksessa? Sinulla on oikeus harrastaa urheilua turvassa ja tulla kohdelluksi kunnioittavasti.

Sinulla on oikeus saada apua. Ensisijaisesti apua kannattaa pyytää valmentajaltasi, vanhemmaltasi tai huoltajaltasi. Voit myös ottaa nimettömästi yhteyttä Väestöliiton Et ole yksin -palveluun, ja jutella turvallisen ammattilaisen kanssa.

Yhteydenotto on helppoa – soita tai chattaa. Olipa huolesi iso tai pieni, meillä on aikaa kuunnella.

<https://www.etoleyksin.fi/haluatko-jutella/>

mieli

mieli.fi/nuorimieliurheilussa