

KAUSISUUNNITELMA – HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Turvallinen toimintaympäristö	Ihmissuhteet ja vuorovaikutus	Aikaansaaminen	Läsnäolo ja uppoutuminen	Myönteisyys	Merkityksellisyys
- 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.	- 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.	- 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.	- 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.	- 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.	- Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätösten tekoon. - 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
mieli.fi/hyva-harjoitus

mieli

mieli.fi/nuorimieliurheilussa