



mieli

NUORI MIELI URHEILUSSA

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

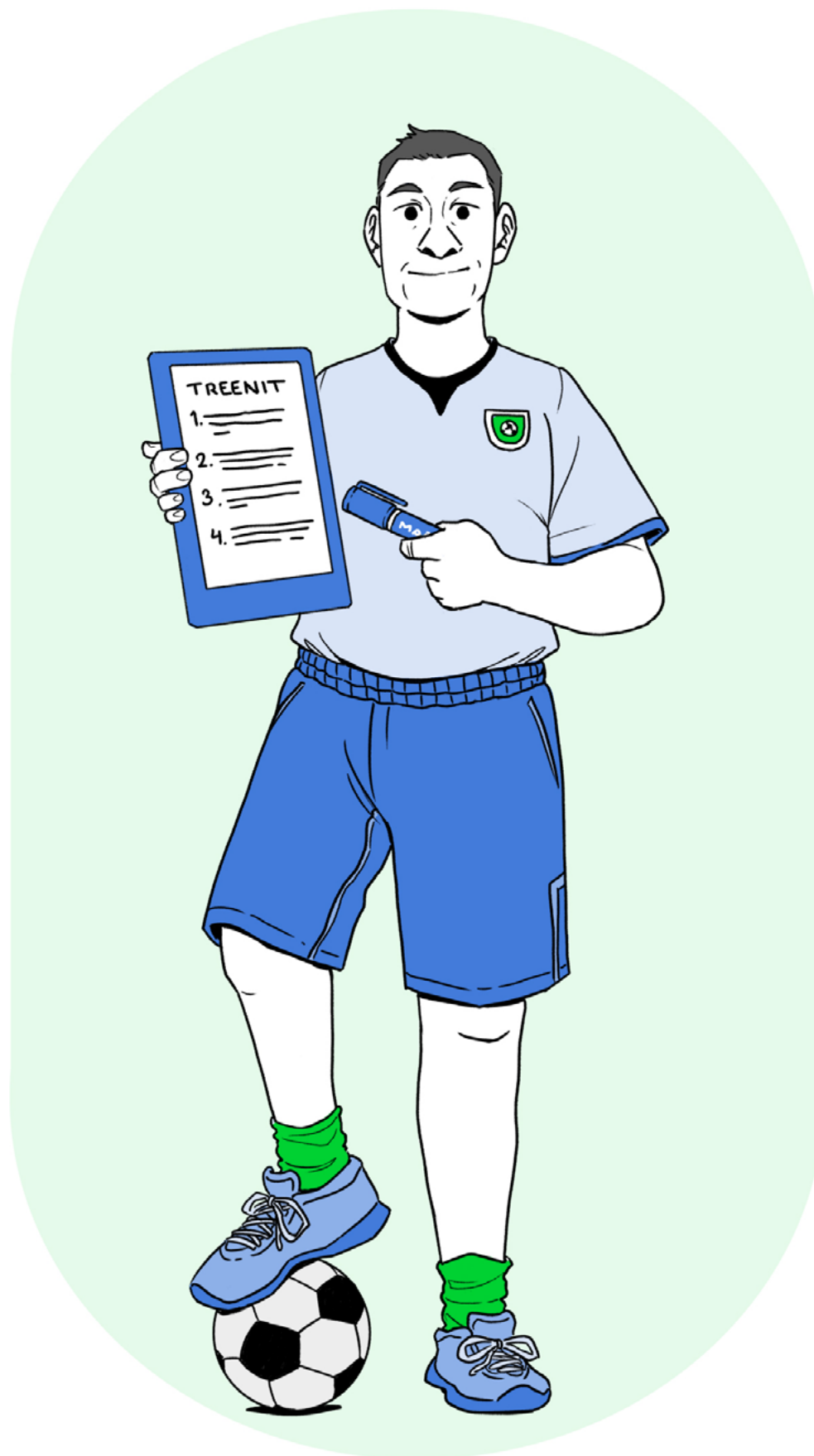
Psyykkisesti turvallinen toimintaympäristö tarkoittaa kiusaamisesta, häirinnästä ja epäasiallisesta käytöksestä vapaata ympäristöä, joka muodostaa vakaan pohjan urheilijana ja ihmisenä kasvamiselle ja kehitymiselle.

Sisällys

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

NUORI MIELI URHEILUSSA - HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

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 kuulluiksi. 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.

NUORI MIELI URHEILUSSA - TARKISTUSLISTA VALMENTAJALLE



TURVALLINEN TOIMINTA- YMPÄRISTÖ

Onko valmennettavillani turvallinen treeniympäristö? Tietävätkö he, millaista käytöstä ja toisten huomioimista heiltä odotetaan?

- Olemme luoneet yhdessä urheilijoiden kanssa toisia kunnioittavat pelisäännöt.
- Puhun me-muodossa ja korostan harjoitusryhmän yhteistä tekemistä.
- Toteutan harjoituksen tutun rungon mukaan ja kerron selvästi, mitä harjoituksessa on tarkoitus tehdä ja missä järjestyksessä.

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ



Keskustelunavauksia turvallisesta toimintaympäristöstä ja hyvästä arjesta nuorten urheilijoiden kanssa

- Tuntuuko, että meidän harjoituksissamme on turvallinen ilmapiiri? Koetteko, että täällä voi olla turvallisesti oma itsensä? Onko tässä meillä parannettavaa?
- Onko meillä teidän mielestänne tarpeeksi selkeät yhteiset pelisäännöt harjoituksissa eli koetteko, että tiedätte millaista käytöstä ja toisten huomioimista teiltä odotetaan?
- Millaista teidän mielestänne on nuoren urheilijan hyvä arki?
- Koetteko, että saatte pääsääntöisesti riittävästi unta ja lepoa treeniviikon aikana?
- Mistä muusta tekemisestä tai harrastuksesta saatte iloa ja hyvää mieltä kuin oman lajinne harrastamisesta?

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Psykologiset perustarpeet

- ✓ Voin olla harjoituksissa oma itseni.
- ✓ Minusta välitetään harjoituksissa.
- ✓ Harjoitukseen on mukava tulla ja siellä on hyvä ilmapiiri.
- ✓ Valmentajani välittää minusta ja on kiinnostunut miten minulla menee.
- ✓ Koen olevani taitava harjoituksissa.
- ✓ Opin paljon uusia taitoja harjoituksissa.
- ✓ Olen innostunut ja motivoitunut harjoittelusta.
- ✓ Pystyn keskittymään hyvin harjoituksissa.
- ✓ Pääsen kokemaan iloa ja onnistumisen kokemuksia harjoituksissa.
- ✓ Saan harjoituksissa kannustusta ja hyvät suoritukseni huomioidaan.
- ✓ Minun mielipiteitäni ja toiveitani kysytään harjoituksissa.
- ✓ Oman lajini harrastaminen tuo merkityksellistä sisältöä elämäni.

(Ks. lisää Liukkonen 2017: Psykkinen vahvuus)

NUOREN URHEILIJAN HYVÄN MIELEN ARKI

IHMISSUHTEET JA TUNTEET
Millainen mielialasi oli päivän aikana?
Kenen kanssa vietit aikaasi?
Mistä olit iloinen tai surullinen?
Kerroitko jollekin tunteitasi?

LIIKKUMINEN JA KEHON KUUNTELU
Miten liikut päivän aikana?
Millaisesta liikkumisesta tulee hyvä fiilis?
Miltä rento keho tuntuu?
Mitä kehosi tarvitsee?

UNI JA LEPO
Heräsitkö pirteänä?
Nukuitko tarpeeksi?
Ehditkö rentoutua ja levätä?
Olitko liian myöhään somessa?

ARJEN RYTMİ, ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT
Saatko sovitettua yhteen koulun, läksyt, harrastukset ja muun oman ajan?
Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?
Mitkä asiat toivat sinulle hyvää mieltä päivän aikana?

RAVINTO JA RUOKAILU
Mitä söit päivän aikana?
Muistitko syödä välipaloja?
Söitkö rauhassa?
Nautitko ruuasta?

VAPAA-AIKA JA LUOVUUS
Mitä hauskaa teit tänään?
Mikä saa sinut nauramaan?
Millainen tekeminen saa sinut unohtamaan ajan?
Mikä sinusta on kaunista?

mieli