



**mieli**

# NUORI MIELI URHEILUSSA

## IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

Positiiviset ihmissuhteet, ryhmätyötaidot sekä turvallisten aikuisten läsnäolo tukevat nuoren urheilijan mielen hyvinvointia.

### Sisällys

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

# NUORI MIELI URHEILUSSA - HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

## IHMISSUHTEET JA VUORO- VAIKUTUS



### HARJOITUKSIIN ON MUKAVA TULLA

Ryhmän jäsenet tuntevat toisensa nimeltä, hymyilevät ja tervehtivät toisiaan. Uudet jäsenet toivotaan 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 kypsydestä 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.

## NUORI MIELI URHEILUSSA - TARKISTUSLISTA VALMENTAJALLE



### IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

Olenko turvallinen aikuinen, jonka luokse on helppo tulla keskustelemaan ja jakamaan huolia? Osaavatko valmennettavani toimia yhdessä ryhmänä, erilaisuutta ymmärtäen ja arvostaen?

- Vuorovaikutan aktiivisesti nuorten urheilijoiden kanssa, kyselen kuulumisia ja päivän fiiliksiä; tervehdin nimellä ja puhuttelen nimellä.
- Toteutan ryhmähenkeä edistäviä harjoitteita ja toimintaa, joissa nuorten urheilijoiden erilaiset vahvuudet pääsevät esille.
- Annan tilaa urheilijoiden mielipiteille ja ehdotuksille. Rohkaisen jokaista tuomaan esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan.

## IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS



### Keskustelunavauksia positiivisten ihmissuhteiden vahvistamisesta nuorten urheilijoiden kanssa

- Kysyttekö usein kavereiltanne/harjoitusryhmän jäseniltä, mitä heille kuuluu?
- Pystyttekö juttelemaan valmentajillenne mieltä painavista asioista?
- Koetteko, että tunteenne otetaan harjoituksissa huomioon?
- Millaisia esimerkkejä keksitte reiluudesta?
- Millaisessa ryhmässä on hyvä olla yhdessä?
- Mitä voisimme yhdessä tehdä vielä lisää hyvän yhteishengen kehittämiseksi?
- Mitkä asiat saavat teidät viihtymään harjoituksissa?

# IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

## Ystävyyss- ja ryhmätyötaidot

- ✓ Hymyilin joukkueeni/ryhmäni jäsenelle.
- ✓ Huolehdin, ettei kukaan jäänyt ryhmän ulkopuolelle treeneissä.
- ✓ Aloitin keskustelun ei niin tutun joukkuekaverin/ryhmän jäsenen kanssa.
- ✓ Keskityin kuuntelemaan puhumisen sijaan.
- ✓ Toin oman mielipiteeni esille.
- ✓ Annoin anteeksi.
- ✓ Kannustin muita.
- ✓ Olin luottamuksen arvoinen.
- ✓ Olin reilu vaikeassa tilanteessa.
- ✓ Pyysin apua.
- ✓ Kerroin itsestäni tärkeän asian toiselle.
- ✓ Annoin tukea jollekin sitä tarvitsevalle.

