

mieli

NUORI MIELI URHEILUSSA

AIKAANSAAMINEN

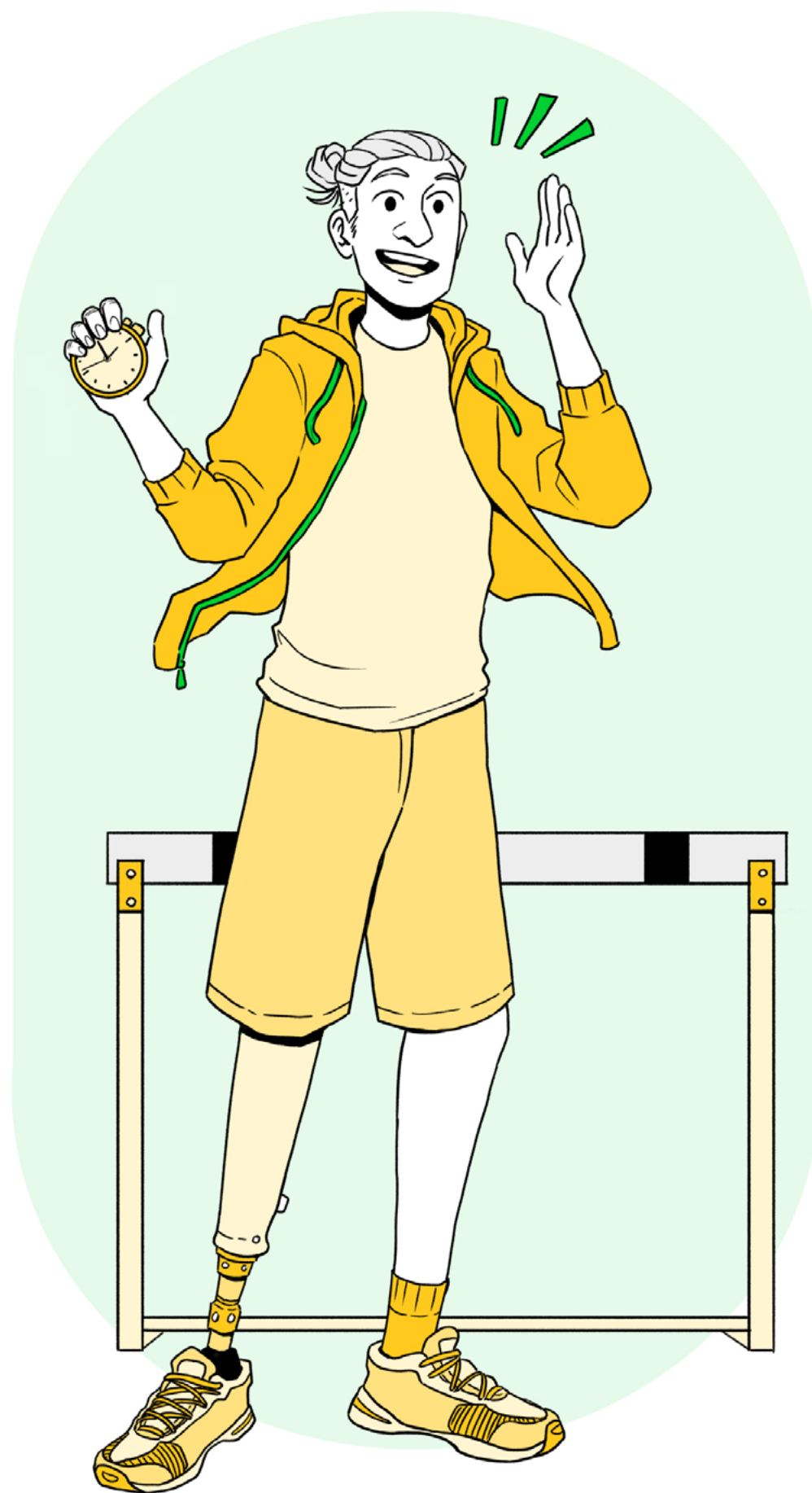
Aikaansaamisen kokemukset kasvattavat pystyvyyden tunnetta, omanarvontuntoa sekä itsensä tärkeäksi kokemista, eli luottamusta siihen, että tiukoistakin paikoista on mahdollista selvitä.

Sisällys

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

NUORI MIELI URHEILUSSA - HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

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.

NUORI MIELI URHEILUSSA - TARKISTUSLISTA VALMENTAJALLE



AIKAANSAAMINEN

Vahvistanko valmennettavieni aikaansaamisen kokemuksia ja pystyvyyden tunnetta myönteisellä palautteella, tuella ja kannustuksella?

- Suunnittelen harjoitukseen paljon tekemistä ja huomioin urheilijoiden aktiivisuuden ja yrittämisen – niin onnistumisten kuin pettymysten hetkillä.
- Teen nuorelle urheilijalle näkyväksi hänen omaa osaamistaan ja kehittymistään.
- Kysyn aktiivisesti nuorilta urheilijoilta, miten he itse kokevat edistyvänsä harjoituksissa.

AIKAANSAAMINEN



Keskustelunavauksia aikaansaamisen kokemuksista nuorten urheilijoiden kanssa

- Oletteko miettineet, miksi harrastatte juuri meidän lajia?
- Oletteko huomanneet, missä asioissa olemme erityisesti kehittyneet kuluneen kauden aikana?
- Onko teidän mielestänne kehittämisessä tärkeämpää synnynnäinen lahjakkuus vai sinnikäs treenaaminen? Miksi näin?
- Mitä epäonnistumiset opettavat meille? Entä onnistumiset?
- Tänään emme onnistuneet kovinkaan hyvin suorituksissamme, mistähän tämä voisi johtua? Voimmeko tehdä jotain toisin seuraavalla kerralla?

AIKAANSAAMINEN

Kasvun ajattelutapa

- ✓ Ymmärrän, että kehittämisessä on olennaisempaa sinnikäs treenaaminen kuin synnynnäinen lahjakkuus.
- ✓ Harjoittelin sinnikkäästi uusia taitoja, vaikka välillä turhaudunkin epäonnistumisiin.
- ✓ Sain iloa siitä, että opin uusia taitoja.
- ✓ Otin opiksi saamastani palautteesta ja jatkoin yrittämistä.
- ✓ Uskon, että kaikkia taitoja ja kykyjä voi kehittää paremmiksi.
- ✓ Olin utelias ja rohkea kokeilemaan uusia asioita.
- ✓ Osasin kääntää mielessäni epäonnistuneen suoritukseni oppimisen mahdollisuudeksi.
- ✓ Ymmärrän, että palautteen saaminen ja korjausehdotukset ovat tärkeä osa oppimista.
- ✓ En antanut periksi vaikeassa treeni- tai kilpailutilanteessa.
- ✓ Ymmärrän, että kehittyminen on työlästä mutta mahdollista.
- ✓ Otin uusien taitojen oppimisen haasteen vastaan avoimin mielin.
- ✓ Ymmärrän, että virheet ovat olennainen osa oppimista.

Kyky kohdata vaikeuksia ja haasteita

- ✓ Pystyin hyödyntämään myönteisiä tunteita vaikeilla hetkillä.
- ✓ Olen selvinnyt aikaisemminkin haasteista ja luotan siihen, että pystyn tekemään näin myös jatkossa.
- ✓ Pohdin aikaisemmista epäonnistumisista saamiani oppeja, jotta olisin valmiimpi seuraaviin haasteisiin.
- ✓ Harrastukseni on minulle tärkeä ja merkityksellinen asia, ja saan siitä voimaa jatkaa harjoittelemista haasteista ja vaikeuksista huolimatta.
- ✓ Vaikeissa hetkissä voin kääntyä jonkun toisen puoleen ja jakaa huoleni.
- ✓ Etenen kohti haasteita avoimin mielin, vaikka uuden oppiminen ja yrittäminen jännittäisikin.
- ✓ Vaikeilla hetkillä tunnistin ja hyväksyin hankalatkin tunteet.
- ✓ Osasin olla ylpeä saavutuksistani, mutta myös virheistä, joiden avulla opin kaikista eniten.
- ✓ Olen uskaltanut kertoa ajatuksistani ja tunteistani muille.

AIKAANSAAMINEN

Unelmointi- ja tavoittelutaidot

- ✓ Käytin hetken aikaa harrastukseeni liittyvien unelmieni miettimiseen.
- ✓ Mietin mitä haluan harrastukseltani.
- ✓ Mietin mitä osaan jo hyvin harrastuksessani.
- ✓ Mietin miten motivoidun parhaiten treenaamiseen.
- ✓ Mietin mitä vahvuuksiani voin hyödyntää tavoitteideni saavuttamiseen.
- ✓ Mietin mitkä pienet askeleet ja teot vievät minua lähemmäs tavoitteitani.
- ✓ Tunnistin mahdollisia esteitä tavoitteideni toteutumisen tiellä ja mietin miten voisin niitä ylittää.
- ✓ Mietin mistä tiedän saavuttaneeni tavoitteet.
- ✓ Ymmärrän, että tavoitteiden ja unelmien toteuttaminen vaatii pitkäjänteistä tekemistä ja ponnistelua.
- ✓ Iloitsin pienistä edistysaskeleista kohti tavoitteitani.
- ✓ Kertasin mielessäni, miten paljon olen jo kehittynyt ja saanut aikaiseksi lajissani.

(Ks. lisää Avola & Pentikäinen 2019: Kukoistava kasvatus)

Sinnikkyys ja intohimo

- ✓ Vastoinkäymiset eivät lannistaneet minua vaan pääsin pettymyksestä nopeasti yli.
- ✓ Muokkasin joustavasti suunnitelmiani toteuttaakseni tavoitteeni.
- ✓ Tein tavoitteeni eteen kovasti töitä.
- ✓ Pystyin pitämään kiinnostusta yllä uuden taidon oppimiseen useamman kuukauden ajan.
- ✓ Saatoin loppuun sen minkä aloitin.
- ✓ Olin tunnollinen ja huolellinen.
- ✓ Tavoittelin määrätietoisesti ja sinnikkäästi itselleni asettamaa tavoitetta.
- ✓ Jatkoin harjoittelemista haasteista ja epäonnistumisista huolimatta.
- ✓ Jaoin tavoitteeni pienempiin osatavoitteisiin.
- ✓ Suhtauduin intohimoisesti ja motivoituneesti harjoitteluun ja taitojeni kehittämiseen.