



NUORI MIELI URHEILUSSA

LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN

Nuoren urheilijan on hyvä oppia keskittymään pitkäjänteiseen harjoitteluun, rauhoittamaan itsensä stressaavissa tilanteissa sekä elämään hetkessä.

Sisällys

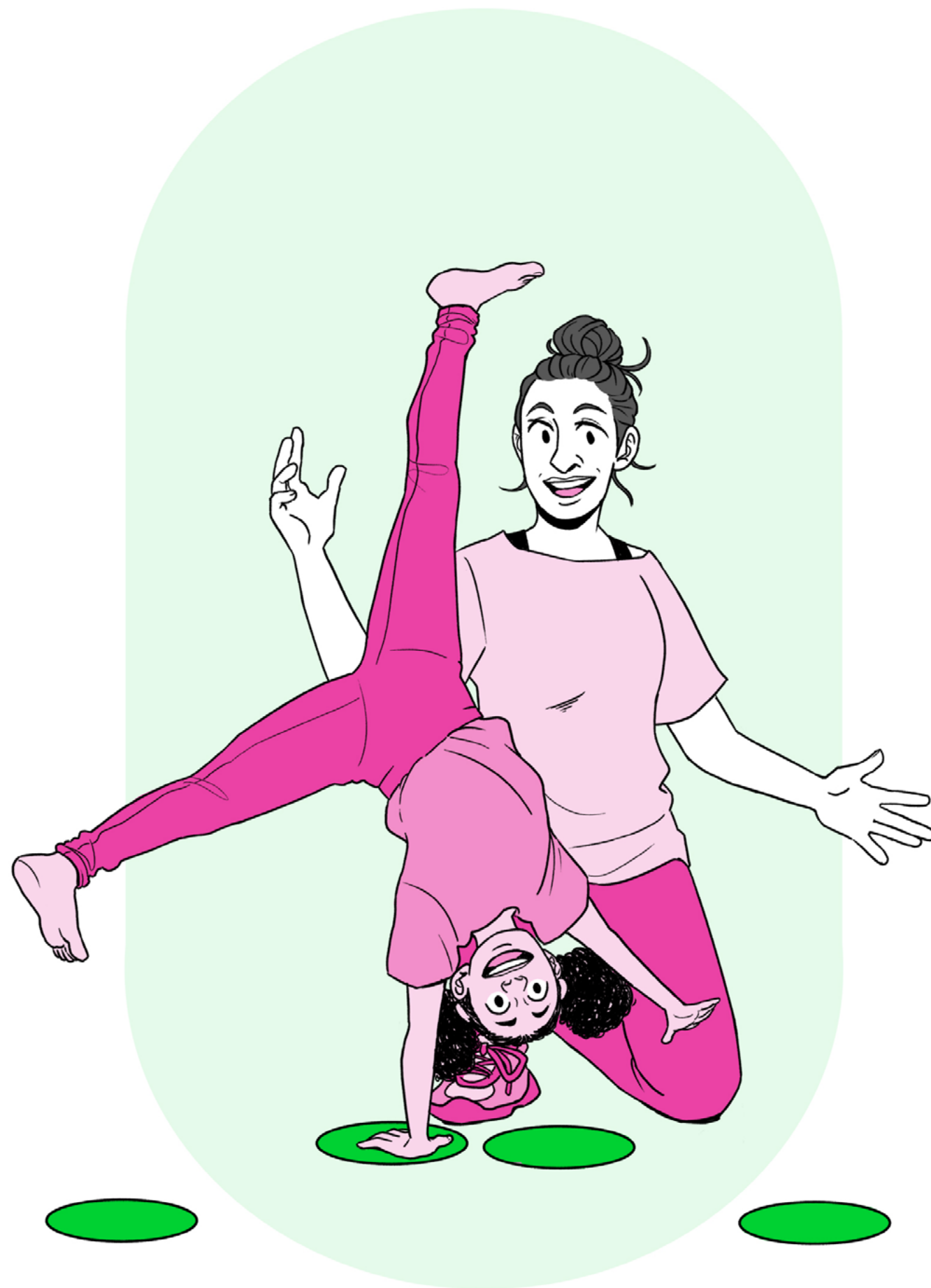
- Hyvän harjoituksen tunnusmerkit
- Tarkistuslista valmentajalle
- Valmentajan keskustelunavaukset
- Nuorten pohdintatehtävät



mieli

NUORI MIELI URHEILUSSA - HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN



HARJOITUKSISSA NÄKYVÄ ILOA, INNOSTUSTA JA INTOHIMOA

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 intohimonni 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 pukeutumalla asianmukaisesti sekä toimimalla suunnitelmallisesti ja innostuneesti.

HARJOITUKSISSA TYÖSKENNELLÄÄN KESKITTYYNEESTI 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 läsnäoloni antamalla huomiota.
- Maltan pysähtyä hetkeksi ja annan kaiken huomioni nuorelle urheilijalle: katson silmiin ja vastaan ajatuksella kysymyksiin – tai lupaan palata asiaan myöhemmin.

NUORI MIELI URHEILUSSA - TARKISTUSLISTA VALMENTAJALLE



LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN

Edesautanko harjoitteluun uppoutumista hyvin suunnitelluilla harjoitteilla sekä välttämällä turhia pysäytyksiä?

- Suunnittelen sopivan tasoisia harjoitteita, jotka mahdollistavat runsaasti suorituksia ilman jonottamista.
- Pidän ohjeistukset lyhyinä ja ytimekkäinä.
- Osoitan läsnäoloni antamalla huomiota. Maltan pysähtyä hetkeksi ja vastaan ajatuksella kysymyksiin tai lupaan palata asiaan myöhemmin.

LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN



Keskustelunavauksia läsnäolon ja uppoutumisen kokemuksista nuorten urheilijoiden kanssa

- Onko teistä koskaan tuntunut siltä, että aika kuluu huomaamattanne, koska harjoittelu on niin mukavaa ja sujuvaa?
- Oletteko pystyneet keskittymään hyvin harjoitteluun treeneissä? Millaisissa tilanteissa on vaikeampi keskittyä?
- Jos koette olevanne stressaantuneita tai jännittyneitä, niin mitä teette rauhoittaaksenne itseänne?
- Mikä auttaa teitä palautumaan kovasta harjoittelusta? Entä miten rentoudutte tiukan kouluviikon tai treeniviikon jälkeen?
- Koetteko, että saatte tarpeeksi palautetta harjoittelustanne? Millaista palautetta toivoisitte saavanne?

LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN

Läsnäolo- ja keskittymistaidot

- ✓ Pystyin keskittymään hyvin harjoituksissa.
- ✓ Huomasin kun keskittymiseni herpaantui harjoituksissa.
- ✓ Välillä keskittymistäni häiritsevät ulkopuolelta tai itseni sisältä tulevat paineet.
- ✓ Tunnistin itseäni stressaavan tilanteen/asian.
- ✓ Olen keskittynyt itselleni tärkeään asiaan.
- ✓ Keksinkin tavan, millä keskittymiseni ei pääse herpaantumaan.
- ✓ Keskityin harjoitellessani vain käsillä olevaan harjoitteeseen.
- ✓ Keskityin ainakin puoli tuntia vain yhteen asiaan.
- ✓ Olen ollut tietoisesti useamman tunnin ilman puhelinta tai muuta ruutua.
- ✓ Olen keskittynyt hengitykseeni ainakin 5 minuutin ajaksi.
- ✓ Olen nukkunut tarpeeksi.
- ✓ Olen rentoutunut harjoitusten jälkeen.

