

# NUORI MIELI URHEILUSSA

## MERKITYKSELLISYYS

Merkityksellisyys on vahvasti läsnä nuoren urheilijan elämässä, kun hän pääsee hyödyntämään ja kehittämään omia ydin-  
vahvuuksiaan ja vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa.

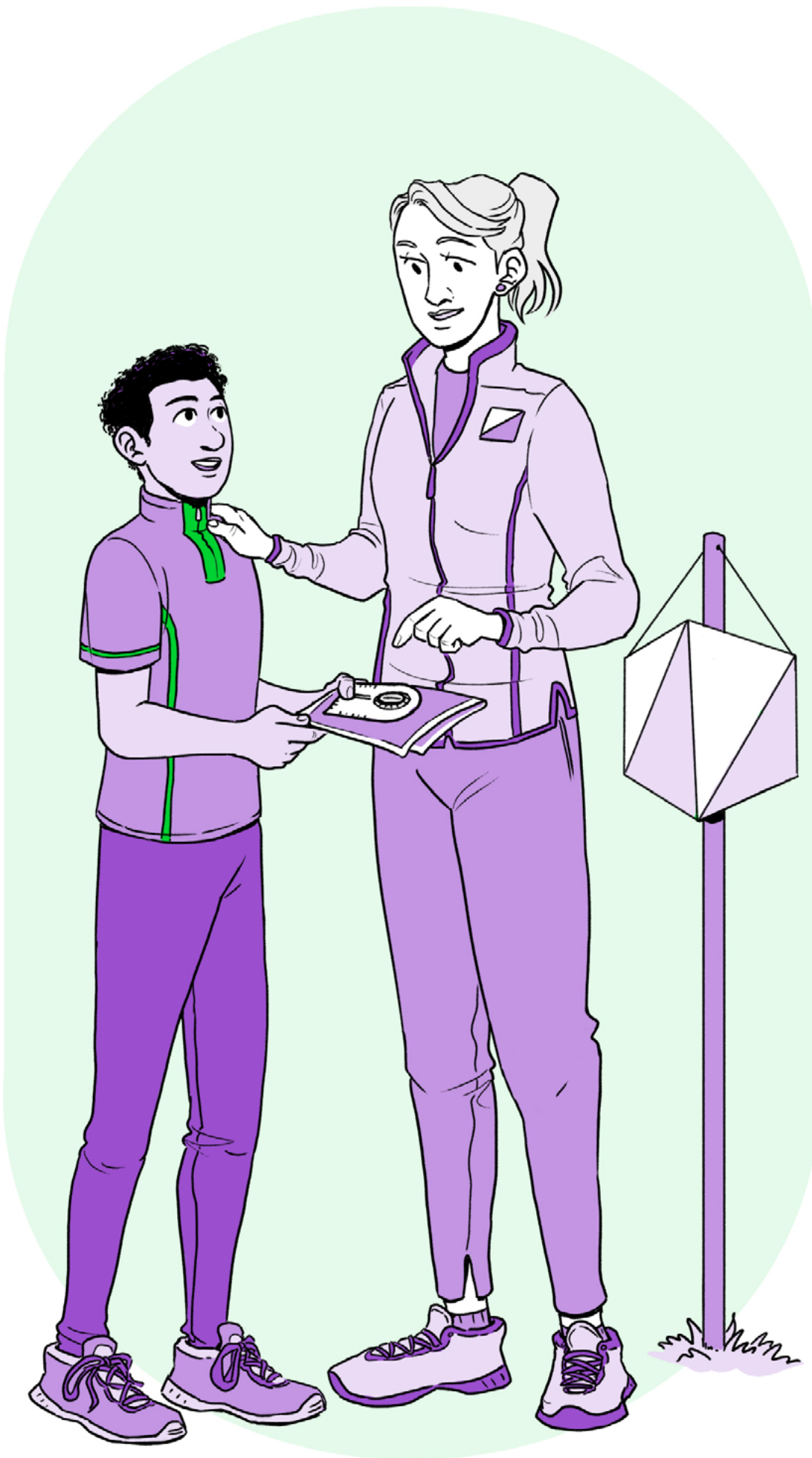
### Sisällys

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

mieli

# NUORI MIELI URHEILUSSA - HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

## MERKITYKSELLISYYS



### HARJOITUKSISSA TUETAAN OMAEHTOISUUTTA

Valmentajat tiedustelevat nuorten urheilijoiden odotuksia ja toiveita harjoituksille, tarjoavat valinnanvaraa ja jättävät myös riittävästi tilaa heidän omille oivalluksille ja ratkaisuille. Valmentajat käyttävät paljon *pystyt oppimaan tämän ja ehkä voisit kokeilla tätä* -tyyppisiä ilmauksia.



- Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätöksentekoon.
- Mahdollistan valintojen tekemisen.
- Tuen kysymyksilläni pohdintaa ja oppimisen halua.

### HARJOITUKSISSA TUETAAN TAVOITTEIDEN JA UNELMIEN ETEEN TYÖSKENTELYÄ SEKÄ IHMISENÄ KASVAMISTA

Nuorilla urheilijoilla on harjoituksissa mahdollisuus työskennellä kohti omia ja ryhmässä yhteisesti päätettyjä tavoitteita ja unelmia. Harjoituksissa pääsee kokemaan onnistumisia ja pettymyksiä, kilpailua ja yhteistyötä. Harjoituksissa opitaan ottamaan vastuuta ja tuntemaan paremmin itseään sekä tukemaan ja arvostamaan toisia.



- Luon yhdessä nuorten urheilijoiden kanssa kauden tavoitteet.
- Rohkaisen unelmoimaan isosti ja uskomaan itseensä.
- Luon harjoitukseen turvallisen, mutta haastavan ympäristön, joka tarjoaa tilaisuuksia sekä onnistumisiin että pettymyksiin.
- Ymmärrän ja tiedostan roolini sekä lajin opettajana että kasvattajana.

### HARJOITUKSISSA EDISTETÄÄN MERKITYKSELLISTÄ SEURA- JA TOIMINTAKULTTUURIA

Valmentajat tervehtivät harjoitukseen tullessaan seuran muita urheilijoita, valmentajia ja taustatoimijoita sekä välittävät ja ilmentävät omille valmennettavilleen seuran arvoja ja toimintakulttuuria. Nuoret urheilijat kokevat ylpeyttä ja merkityksellistä yhteyttä omaan seuraansa ja lajiinsa.



- Osoitan teoillani ja puheillani arvostavani seurakulttuuria.
- Kerron, mikä itselleni on tärkeintä omassa seurassani; miksi valmennan juuri täällä.
- Vastuutan nuoret urheilijat huolehtimaan varusteista sekä harjoituspaikkojen siisteydestä.
- Annan nuorille urheilijoille mahdollisuuksia pohtia ja määrittää itse omia arvojaan ja tavoitteitaan.
- Tervehdin muita seuratoimijoita sekä vanhempia.

## NUORI MIELI URHEILUSSA - TARKISTUSLISTA VALMENTAJALLE



### MERKITYKSELLISYYS

**Onko valmennettavillani selvä ymmärrys yhteisistä tavoitteistamme? Pääsevätkö he hyödyntämään riittävästi ydinvahvuuksiaan sekä osallistumaan heitä koskeviin päätöksiin?**

- Luon yhdessä nuorten urheilijoiden kanssa kauden tavoitteet.
- Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätöksentekoon.
- Osoitamme teoillamme ja puheillamme arvostavamme seuramme toimintakulttuuria.
- Vastuutan nuoret urheilijat huolehtimaan varusteista sekä harjoituspaikkojen siisteydestä.

## MERKITYKSELLISYYS



### Keskustelunavauksia merkityksellisyyden kokemuksista nuorten urheilijoiden kanssa

- Oletteko tutustuneet seuran/lajin historiaan?  
Mitä tiedätte seuran alkuaajoista?
- Miksi uutta harrastusta miettivien kannattaisi tulla juuri meidän toimintaamme mukaan?
- Ketkä ovat teille tärkeitä esikuvia meidän lajissamme?
- Mitä sellaista olet oppinut harrastuksessasi, jota voit hyödyntää myös muussa elämässä, esimerkiksi koulussa?
- Mitä urheilullisia unelmia ja tavoitteita teillä on?
- Mistä taidosta tai ominaisuuksista olet ylpeä?
- Millainen on teidän mielestänne hyvä itseluottamus ja mihin sitä tarvitaan?
- Mikä motivoi teitä eniten harjoituksissa?

## MERKITYKSELLISYYS

### Itsetuntemustaidot

- ✓ Mietin mitä kaikkea hienoa ja hyvää minussa on.
- ✓ Mietin millaisia erilaisia rooleja minulla on elämässäni (esim. koulussa, harrastuksissa).
- ✓ Mietin mikä saa minut iloiseksi tai kiitolliseksi.
- ✓ Pohdin mitkä asiat ovat olleet minulle tärkeitä tähän mennessä harrastuksessani.
- ✓ Pohdin mitkä asiat voisivat olla minulle tärkeitä harrastuksessani tulevaisuudessa.
- ✓ Pohdin milloin viimeksi olen ollut ylpeä itsestäni harjoituksissa.
- ✓ Mietin miten haluan kohdella muita ja miten haluan tulla itse kohdelluksi harjoituksissa.
- ✓ Mietin missä olen hyvä ja mikä vaatii vielä harjoittelua.
- ✓ Kertasin mielessäni parhaita urheilusuorituksiani.
- ✓ Kirjoitin paperille viisi syytä miksi harrastukseni on minulle merkityksellinen.
- ✓ Pohdin miksi on hienoa harrastaa juuri minun lajissani/seurassani. Tunnen lajini/seurani historiaa.

### Vahvuustaidot

- ✓ Mietin millaisesta tekemisestä innostun helposti.
- ✓ Muistelin mitä tykkäsin tehdä jo pienenä ja mitä näistä asioista teen vieläkin.
- ✓ Kertasin mielessäni parhaita muistoja omasta harrastuksestani.
- ✓ Hyödynsin omia vahvuuksiani (esim. sinnikkyys) treeneissä.
- ✓ Hyödynsin omia vahvuuksiani (esim. sinnikkyys) koulussa.
- ✓ Mietin mitkä asiat sujuvat minulta harrastuksessani helposti, kuin luonnostaan.
- ✓ Keksinkin viisi asiaa, joissa olen hyvä omassa harrastuksessani.
- ✓ Keksinkin kolme asiaa, joissa minulla olisi vielä kehitettävää harrastuksessani.
- ✓ Kerroin joukkuekaverilleni/ryhmän jäsenelle, missä hän on hyvä.
- ✓ Uskalsin olla rohkeasti oma itseni.
- ✓ Käytin vahvuuttani auttaakseni toista henkilöä.
- ✓ Bongasin tällä viikolla uuden vahvuuden itsessäni.

## MERKITYKSELLISYYS

### Myötätuntotaidot ja itsemyötätunto

- ✓ Annoin itselleni luvan olla epävarma ja epätäydellinen harrastuksessani.
- ✓ Annoin itselleni luvan iloita ja tuntea ylpeyttä itsestäni.
- ✓ Annoin itselleni luvan olla väärässä ja epäonnistua.
- ✓ Annoin itselleni luvan kohdella itseäni samalla ystävällisyydellä kuin kohtelisin hyvää ystävääni.
- ✓ Ymmärrän, että kaikilla meistä on välillä vastoinkäymisiä.
- ✓ Kysyin miltä toisesta tuntuu.
- ✓ Tarjosin toiselle apua.
- ✓ Kuuntelin toista aktiivisesti.
- ✓ Osasin ottaa palautetta vastaan rakentavasti.
- ✓ Muistutun itseäni onnistumisistani.
- ✓ Osasin sanoa tarpeen tullen myös "ei".
- ✓ Muistutin itseäni, että tarvitsen taukoja päivän aikana.

(Ks. lisää Neff 2011: Itsemyötätunto; Grandell 2015: Itsemyötätunto)

