

## KAUSISUUNNITELMA - HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

### Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

#### Turvallinen toimintaympäristö

- Kerron selvästi, mitä harjoituksessa tehdään ja missä järjestyksessä.
- Puhun ja kuuntelen arvostaen.
- Näytän esimerkkiä kertomalla omista tunteistani.
- Puhun me-muodossa ja korostan harjoitusryhmän yhteistä tekemistä.
- Luomme yhdessä urheilijoiden kanssa toisia kunnioittavat pelisäännöt.
- Olen reilu, selkeä ja johdonmukainen.

esim. 2 kuukautta

#### Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

- Tervehdin nimellä, puhuttelen nimellä.
- Rohkaisen jokaista tuomaan esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan.
- Osoitan olevani luottamuksen arvoinen.
- Edistän yhteistä sitoutumista tekemiseen selkiyttämällä ja kertamalla yhteisesti sovittuja tavoitteita, pelisääntöjä ja toimintatapoja.
- Olen valmis osoittamaan oman inhimillisyyteni ja erehtyväisyyteni; osaan pyytää myös anteeksi.

esim. 2 kuukautta

#### Aikaansaaminen

- Asetan nuorten urheilijoiden kanssa tavoitteita ja suunnittelen tavoitteita tukevia harjoitteita.
- Kerron, miten harjoite liittyy tavoitteeseen.
- Suunnittelen harjoitukseen paljon tekemistä.
- Huomioin urheilijoiden aktiivisuuden ja yrittämisen.
- Kannustan ja tuen nuoria urheilijoita onnistumisten ja pettymysten hetkillä.
- Teen nuorelle urheilijalle näkyväksi hänen omaa osaamistaan ja kehittymistään.

esim. 2 kuukautta

#### Läsnäolo ja uppoutuminen

- Annan ilon ja innostuksen näkyä, myös itsestäni.
- Mahdollistan heittäytymisen harjoituksissa vauhdikkailla haasteilla ja kisailuilla.
- Pidän ohjeistukset ytimekkäinä ja lyhyinä.
- Maltan pysähtyä hetkeksi ja annan kaiken huomioni nuorelle urheilijalle: katson silmiin ja vastaan ajatuksella kysymyksiin – tai lupaan palata asiaan myöhemmin.

esim. 2 kuukautta

#### Myönteisyys

- Valmennan vahvuuksien kautta: huomaan ja sanoitan, missä nuoret urheilijat ovat onnistuneet.
- Kertaan hyviä asioita
- Opetan nuoria urheilijoita toimimaan myös itse arvostavasti ja kunnioittavasti toisiaan kohtaan.
- Harjoituksissa pidetään kiinni yhteisesti sovituista pelisäännöistä. Esimerkiksi puutun rauhallisesti ja johdonmukaisesti häiritsevään käytökseen.

esim. 2 kuukautta

#### Merkityksellisyys

- Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätöksentekoon.
- Tuen kysymyksilläni pohdintaa ja oppimisen halua.
- Luon yhdessä nuorten kanssa kauden tavoitteet.
- Rohkaisen unelmoimaan isosti ja uskomaan itseensä.
- Luon harjoitukseen turvallisen, mutta haastavan ympäristön, joka tarjoaa tilaisuuksia sekä onnistumisiin että pettymyksiin.

esim. 2 kuukautta

Suunnittele kausiohjelmaan painotusjaksot jokaiselle mielen hyvinvoinnin ulottuvuudelle.



Hyvän harjoituksen tunnusmerkit  
[mieli.fi/hyva-harjoitus](https://mieli.fi/hyva-harjoitus)

mieli

[mieli.fi/nuorimieliurheilussa](https://mieli.fi/nuorimieliurheilussa)