



mieli

Nuori mieli urheilussa

5. Myönteisyys

Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa

Vakaa ja ehjä vene

Ehjä vene on turvallinen. **Turvallinen toimintaympäristö, ihmissuhteet ja vuorovaikutus** sekä **aikaansaamisen** kokemukset luovat toiminnalle vakaat lähtökohdat.

Tuulta purjeisiin - kasvun mahdollisuudet

Mitä useampi vahva purje urheilijalla on käytössään, sitä palkitsevampaa ja mukavampaa on matkanteko. Vahvat purjeet auttavat myös muuttamaan suuntaa ketterästi ja joustavasti olosuhteiden muuttuessa. Purjeina toimivat **läsnäolo ja uppoutuminen, myönteisyys** sekä **merkityksellisyys**.

[Lue lisää](#)

PERMA

Martin Seligmanin PERMA-teoria, lue lisää positiivinenoppiminen.fi/positiivinen-psykologia/



KAUSISUUNNITELMA – HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Turvallinen toimintaympäristö	Ihmissuhteet ja vuorovaikutus	Aikaansaaminen	Läsnäolo ja uppoutuminen	Myönteisyys	Merkityksellisyys
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Tervehdin nimellä, puhuttelen nimellä. Rohkaisen jokaista tuomaan esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan. Osoitan olevani luottamuksen arvoinen. Edistan yhteistä sitoutumista tekemiseen selkiyttämällä ja kertamalla yhteisesti sovittuja tavoitteita, pelisääntöjä ja toimintatapoja. Olen valmis osoittamaan oman inhimillisyyteni ja erehtyväisyyteni; osaan pyytää myös anteeksi. 	<ul style="list-style-type: none"> Asetan nuorten urheilijoiden kanssa tavoitteita ja suunnittelen tavoitteita tukevia harjoitteita. Kerron, miten harjoite liittyy tavoitteeseen. Suunnittelen harjoituksiin 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 harjoituksiin turvallisen, mutta haastavan ympäristön, joka tarjoaa tilaisuuksia sekä onnistumisiin että pettymyksiin.
esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta

Suunnittele kausiohjelmaan painotusjaksot jokaiselle mielen hyvinvoinnin ulottuvuudelle.

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit

Julisteeseen on nostettu osa Hyvän harjoituksen tunnusmerkeistä

mieli.fi/hyva-harjoitus



Hyvän harjoituksen tunnusmerkit
mieli.fi/hyva-harjoitus

mieli

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

mieli.fi

Kirjoita itsellesi muistiin, mitä myönteisyyteen liittyviä asioita kuulet videolla.



Mieli

Nuori mieli urheilussa
& Myönteisyys

Mielen hyvinvointitaitoja voi opettaa ja oppia, aivan kuten muitakin taitoja.

Kasvua vahvistavana ”toisena purjeena” toimii *myönteisyys sekä taito pysähtyä onnellisten hetkien äärelle*; taito tuntea ja osoittaa kiitollisuutta sekä vahvistaa myönteisiä tunteita.

Myönteisyys

Seuraavassa diassa on tähän mielen hyvinvoinnin ulottuvuuteen liittyvät Hyvän harjoituksen tunnusmerkit.





HARJOITUKSISSA OLLAAN YSTÄVÄLLISIÄ JA KANNUSTAVIA

Valmentajat tervehtivät kaikkia nuoria urheilijoita harjoituksiin saapuessaan. Valmentajien sekä nuorten urheilijoiden käytös ja kielenkäyttö ovat ystävällistä ja myönteistä, ja heistä huokuu innostus toimintaa kohtaan. Harjoituksissa näkyy paljon hymyjä ja ylävitosia. Harjoituksissa on aikaa naurulle ja onnistuneiden suoritusten fiilistelylle.



- Tervehdin urheilijoita harjoituksiin tullessa.
- Puhun myönteisesti.
- Valmennan vahvuuksien kautta: huomaan ja sanoitan, missä nuoret urheilijat ovat onnistuneet.
- Annan tilaa ilolle ja opetan nuoria urheilijoita myös itse huomioimaan toistensa hyviä suorituksia.

HARJOITUKSISSA OSOITETAAN ARVOSTUSTA JA KIITOLLISUUTTA

Harjoituksissa käydään yhteisesti läpi huippuhetkiä ja pohditaan, mikä ryhmässä jo sujuu ja onnistuu hyvin sekä mikä tuottaa iloa ja nautintoa. Nuoret urheilijat saavat valmentajilta ohjaavan palautteen lisäksi myös arvostavaa palautetta: kiittämistä, tunnustuksen antamista ja nähdäksi tulemistä.



- Kertaan hyviä asioita.
- Jaan kiitosta ja tunnustusta. Opetan nuoria urheilijoita toimimaan myös itse arvostavasti ja kunnioittavasti toisiaan kohtaan.
- Kerron nuorille urheilijoille, miten myönteisenä itse koen heidän valmentajanaan toimimisen; mistä itse nautin harjoituksissa.

HARJOITUKSISSA PIDETÄÄN KIINNI YHTEISISTÄ TOIMINTATAVOISTA

Harjoituksissa on positiivinen ja kannustava perusvire. Mahdolliseen häiritsevään käytökseen tai ristiriitatilanteisiin reagoidaan rohkeasti ja päättäväisesti. Valmentajat kuuntelevat asianosaisten mielipiteitä sekä yrittävät ymmärtää heidän tunteitaan ja näkemyksiään osana tilanteen ratkaisua. Valmentajat ottavat tarvittaessa huoltajiin yhteyttä ja varmistavat, että mahdolliset ristiriita- tai kiusaamistilanteet käsitellään.



- Puutun rauhallisesti ja johdonmukaisesti häiritsevään käytökseen.
- Pysyn neutraalina osapuolena ja kuuntelen asianosaisten näkemyksiä.
- Varmistan, että asiat tulevat käsitellyiksi.

Tehtävä ryhmälle

Katso myönteisyyteen liittyviä **Hyvän harjoituksen tunnusmerkkejä**.

1. Mitä niistä toteutuu jo nyt harjoituksissa?
2. Mitä asioita haluatte tapahtuvan seuraavassa harjoitusjaksossa?

Purku:

- Kerro yksi asia joka jo toteutuu harjoituksissa.
- Mitä lähdette kehittämään. Kerro ääneen yksi asia.



Asiat, joita haluatte lähteä kehittämään

- kirjataan harjoitussuunnitelmaan,
- kirjataan tavoitteisiin,
- niitä seurataan.



Nuori mieli urheilussa -etusivu

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

- Verkkokurssit (30 min ja 3 tuntia) liitemateriaaleineen,
- Verkkokahvilat, joissa on alustus ja vapaata keskustelua,
- Materiaaleja vanhemmille,
- Vie sisällöt valmennusarkeen,
- Seuraesimerkit,
- Nuori mieli urheilussa -blogit ja -podcastit,
- 6 videon soittolista mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa.
- Valmentajahaastatteluita,
- Uutisarkisto.

Ajankohtaistiedotus [uutiskirjeessä](#)

mieli.fi



Mielenterveys on

- yhdistelmä kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia ja hallinnan tunnetta
- yksilöllisiä valmiuksia kuten omanarvontuntoa, optimismia ja hallinnan tunnetta
- itse koettua hyvänolon tunnetta
- tunne- ja vuorovaikutustaitoja
- kykyä kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin
- kehityskriisien ja muutosten onnistunutta läpikäymistä
- joustavuutta ja sinnikkyyttä haasteiden ja ongelmien kohtaamisessa

