



# mieli

**Nuori mieli urheilussa**  
**6. Merkityksellisyys**

# 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/](https://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"> <li>Kerron selvästi, mitä harjoituksessa tehdään ja missä järjestyksessä.</li> <li>Puhun ja kuuntelen arvostaen.</li> <li>Näytän esimerkkiä kertomalla omista tunteistani.</li> <li>Puhun me-muodossa ja korostan harjoitusryhmän yhteistä tekemistä.</li> <li>Luomme yhdessä urheilijoiden kanssa toisia kunnioittavat pelisäännöt.</li> <li>Olen reilu, selkeä ja johdonmukainen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tervehdin nimellä, puhuttelen nimellä.</li> <li>Rohkaisen jokaista tuomaan esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan.</li> <li>Osoitan olevani luottamuksen arvoinen.</li> <li>Edistan yhteistä sitoutumista tekemiseen selkiyttämällä ja kertamalla yhteisesti sovittuja tavoitteita, pelisääntöjä ja toimintatapoja.</li> <li>Olen valmis osoittamaan oman inhimillisyyteni ja erehtyväisyyteni; osaan pyytää myös anteeksi.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Asetan nuorten urheilijoiden kanssa tavoitteita ja suunnittelen tavoitteita tukevia harjoitteita.</li> <li>Kerron, miten harjoite liittyy tavoitteeseen.</li> <li>Suunnittelen harjoituksiin paljon tekemistä.</li> <li>Huomioin urheilijoiden aktiivisuuden ja yrittämisen.</li> <li>Kannustan ja tuen nuoria urheilijoita onnistumisten ja pettymysten hetkillä.</li> <li>Teen nuorelle urheilijalle näkyväksi hänen omaa osaamistaan ja kehittymistään.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Annan ilon ja innostuksen näkyä, myös itsestäni.</li> <li>Mahdollistan heittäytymisen harjoituksissa vauhdikkailla haasteilla ja kisailuilla.</li> <li>Pidän ohjeistukset ytimekkäinä ja lyhyinä.</li> <li>Maltan pysähtyä hetkeksi ja annan kaiken huomioni nuorelle urheilijalle: katson silmiin ja vastaan ajatuksella kysymyksiin – tai lupaan palata asiaan myöhemmin.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Valmennan vahvuuksien kautta: huomaan ja sanoitan, missä nuoret urheilijat ovat onnistuneet.</li> <li>Kertaan hyviä asioita.</li> <li>Opetan nuoria urheilijoita toimimaan myös itse arvostavasti ja kunnioittavasti toisiaan kohtaan.</li> <li>Harjoituksissa pidetään kiinni yhteisesti sovituista pelisäännöistä. Esimerkiksi puutun rauhallisesti ja johdonmukaisesti häiritsevään käytökseen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätösten tekoon.</li> <li>Tuen kysymyksilläni pohdintaa ja oppimisen halua.</li> <li>Luon yhdessä nuorten kanssa kauden tavoitteet.</li> <li>Rohkaisen unelmoimaan isosti ja uskomaan itseensä.</li> <li>Luon harjoituksiin turvallisen, mutta haastavan ympäristön, joka tarjoaa tilaisuuksia sekä onnistumisiin että pettymyksiin.</li> </ul> |
| 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  
[mieli.fi/hyva-harjoitus](https://mieli.fi/hyva-harjoitus)

mieli

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

mieli.fi

## Hyvän harjoituksen tunnusmerkit

Julisteeseen on nostettu osa Hyvän harjoituksen tunnusmerkeistä

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

**Kirjoita itsellesi muistiin, mitä merkityksellisyyttä vahvistavia asioita kuulet videolla.**





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

*Merkityksellisyys on kokemusta siitä, että omalla toiminnalla on selkeä suunta.*

Merkityksellisyys on vahvasti läsnä nuoren urheilijan elämässä, kun hän pääsee hyödyntämään ja kehittämään omia ydinvahvuuksiaan ja vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa. Merkityksen kautta saadaan myös voimaa jatkaa yrittämistä vaikeuksien keskellä sekä palaamaan takaiskujen jälkeen entistä vahvempana.

### **Merkityksellisyys**

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





# MERKITYKSELLISYYS



## HARJOITUKSISSA TUETAAN OMAEHTOISUUTTA

Valmentajat tiedustelevalle 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 harjoituksiin 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 harjoituksiin 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.

# Tehtävä ryhmälle

Katso merkityksellisyyteen 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](https://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

