



Urheilemiseen ja kilpailemiseen liittyviä pohdintoja

Harjoitteen tavoitteet ja hyödyt

- Harjoitteessa esitetään kysymyksiä, joiden avulla urheilijan hyvin tuntevat läheiset voivat virittää keskustelun liittyen nuoren urheilemiseen ja kilpailemiseen.
- Näin olennaiset aikuiset pääsevät yhteisymmärrykseen ja hyvin selville toistensa ajatuksista ja näkökulmista, ja voivat yhdessä tukea nuorta hänen urheilemisessa ja elämässä.

Suoritusohjeet

- Tutustukaa kaksi aikuista ihmistä, jotka tunnette nuoren urheilijan mahdollisimman hyvin ja pitkältä ajalta, yhdessä esitettuihin kysymyksiin ja vastatkaa niihin pohdiskellen asioita yhdessä.

Kysymyksiä pohdinnan ja keskustelun tueksi urheilijan läheisille ihmisille:

- Muistelkaa ja kertokaa hieman urheilijan lapsuudesta ja kasvun vaiheista, mitä mukavia ja hauskoja muistoja teille tulee mieleen?
- Muistelkaa, miten ja minkälaisen vaiheiden kautta urheilija päätyi aloittamaan urheiluharrastuksen ja tämänhetkisen lajinsa. Minkälaisia kokemuksia muistatte sisältyneen liikunnan ja urheilun aloittamisvuosiin?
- Mitä mieltä olette nuoren tämänhetkisestä urheilemisesta? Pohtikaa, mitä kaikkea hyvää mielestänne liittyy siihen, että hän urheilee ja myös, onko teillä jotain huolia asian suhteen.
- Minkälaisia ajatuksia teillä on liittyen kilpailemiseen ja menestymiseen yleensä ja juuri läheisenne nuoren urheilijan kilpailemiseen ja menestymiseen omassa lajissaan?
- Kertokaa hieman läheisenne urheilijan ominaisuuksista ja piirteistä tai muista asioista, joiden ajattelette voivan olla merkityksellisiä liittyen hänen urheilemiseensa. Mitkä ovat hänen vahvuuksiaan ja erityisiä taitojaan? Miten nämä ilmenevät? Miten voitte aikuisina edelleen vahvistaa näitä taitoja ja piirteitä sekä auttaa nuorta luottamaan itseensä niiden kautta yhä enemmän?
- Minkälaiset tavoitteet ja arvot ovat urheilemisen lisäksi olleet ja ovat nyt sinulle ja teille yhdessä tärkeitä ja merkityksellisiä?