

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ



Keskustelunavauksia turvallisesta toimintaympäristöstä ja hyvästä arjesta nuorten urheilijoiden kanssa

- Tuntuuko, että meidän harjoituksissamme on turvallinen ilmapiiri? Koetteko, että täällä voi olla turvallisesti oma itsensä? Onko tässä meillä parannettavaa?
- Onko meillä teidän mielestänne tarpeeksi selkeät yhteiset pelisäännöt harjoituksissa eli koetteko, että tiedätte millaista käytöstä ja toisten huomioimista teiltä odotetaan?
- Millaista teidän mielestänne on nuoren urheilijan hyvä arki?
- Koetteko, että saatte pääsääntöisesti riittävästi unta ja lepoa treeniviikon aikana?
- Mistä muusta tekemisestä tai harrastuksesta saatte iloa ja hyvää mieltä kuin oman lajinne harrastamisesta?

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS



Keskustelunavauksia positiivisten ihmissuhteiden vahvistamisesta nuorten urheilijoiden kanssa

- Kysyttekö usein kavereiltanne/harjoitusryhmän jäseniltä, mitä heille kuuluu?
- Pystyttekö juttelemaan valmentajillenne mieltä painavista asioista?
- Koetteko, että tunteenne otetaan harjoituksissa huomioon?
- Millaisia esimerkkejä keksitte reiluudesta?
- Millaisessa ryhmässä on hyvä olla yhdessä?
- Mitä voisimme yhdessä tehdä vielä lisää hyvän yhteishengen kehittämiseksi?
- Mitkä asiat saavat teidät viihtymään harjoituksissa?

AIKAANSAAMINEN



Keskustelunavauksia aikaansaamisen kokemuksista nuorten urheilijoiden kanssa

- Oletteko miettineet, miksi harrastatte juuri meidän lajia?
- Oletteko huomanneet, missä asioissa olemme erityisesti kehittyneet kuluneen kauden aikana?
- Onko teidän mielestänne kehittämisessä tärkeämpää synnynnäinen lahjakkuus vai sinnikäs treenaaminen? Miksi näin?
- Mitä epäonnistumiset opettavat meille? Entä onnistumiset?
- Tänään emme onnistuneet kovinkaan hyvin suorituksissamme, mistähän tämä voisi johtua? Voimmeko tehdä jotain toisin seuraavalla kerralla?

LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN



Keskustelunavauksia läsnäolon ja uppoutumisen kokemuksista nuorten urheilijoiden kanssa

- Onko teistä koskaan tuntunut siltä, että aika kuluu huomaamattanne, koska harjoittelu on niin mukavaa ja sujuvaa?
- Oletteko pystyneet keskittymään hyvin harjoitteluun treeneissä? Millaisissa tilanteissa on vaikeampi keskittyä?
- Jos koette olevanne stressaantuneita tai jännittyneitä, niin mitä teette rauhoittaaksenne itseänne?
- Mikä auttaa teitä palautumaan kovasta harjoittelusta? Entä miten rentoudutte tiukan kouluviikon tai treeniviikon jälkeen?
- Koetteko, että saatte tarpeeksi palautetta harjoittelustanne? Millaista palautetta toivoisitte saavanne?

MYÖNTEISYYS



Keskustelunavauksia myönteisyyden kokemuksista nuorten urheilijoiden kanssa

- Mikä saa harjoituksissa hymyn huulillenne?
- Miltä tuntuu, kun onnistutte suorituksessa?
- Millaisia kielteisiä tunteita olette kohdanneet viime aikoina harjoituksissa ja miten olette niitä käsitelleet?
- Miten voisimme jakaa vielä nykyistä paremmin onnistumisia ryhmässä?
- Oletteko huomanneet, miten puhutte itsellenne onnistumisten tai epäonnistumisten aikana tai heti sen jälkeen?

MERKITYKSELLISYYS



Keskustelunavauksia merkityksellisyyden kokemuksista nuorten urheilijoiden kanssa

- Oletteko tutustuneet seuran/lajin historiaan?
Mitä tiedätte seuran alkuajoista?
- 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?