Natural Balance

kokonaisvaltainen ja luonnollinen mielen ja kehon tasapaino

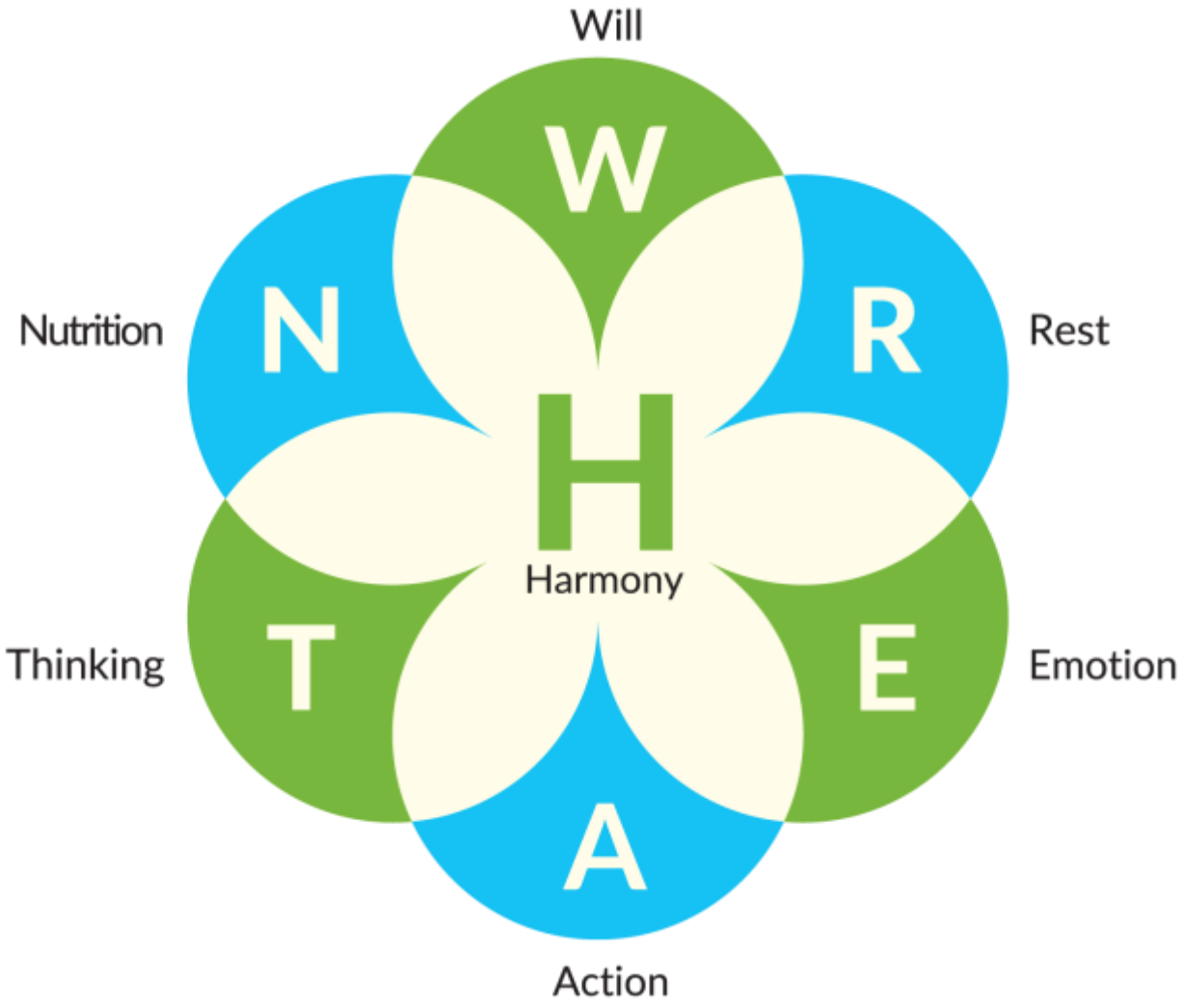
Psyyke eli mieli koostuu

- Tahdosta
- Ajattelusta
- Tunteista

Elämänhallinta on mielen ja kehon

- *Tasapainotonta ja tiedostamatonta* arkea (avuton lapsi)
- Tasapainoista ja *tiedostamatonta* arkea (autettu lapsi)
- *Tasapainotonta* ja tiedostettua arkea (avuton aikuinen)
- Tasapainoista ja tiedostettua arkea (autettu aikuinen)

NaBa
NATURAL BALANCE



Will

Tahto on motivaation moottori, innostuksen inspiroija ja tavoitteen toteutumisen edellytys.

NaBa
NATURAL BALANCE

Thinking

Ajattelu on
järkevän
toiminnan
perusta
ja ohjaaja.

NaBa
NATURAL BALANCE

Emotion

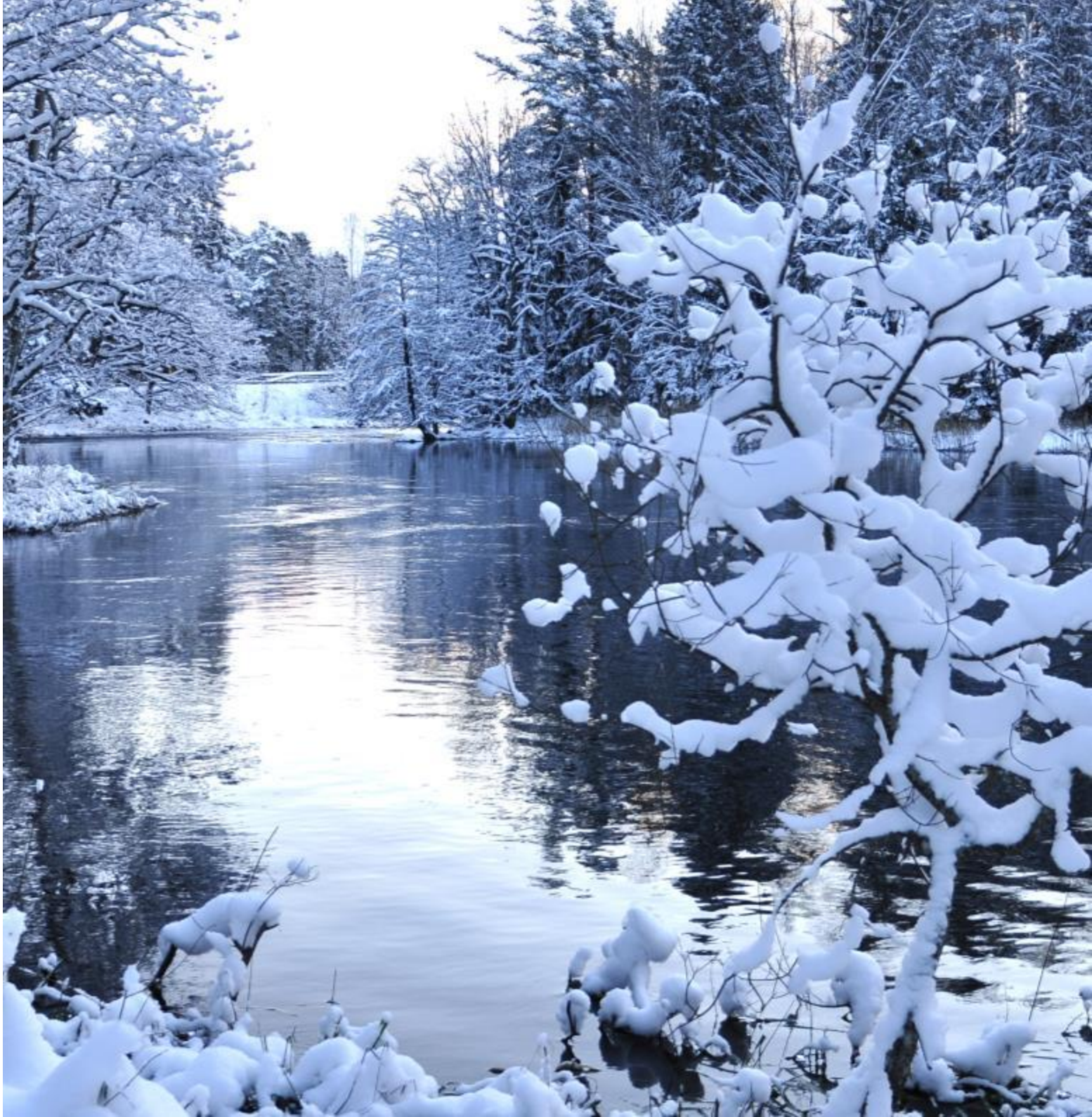
Tunteet
ilmaisevat kehon
vointia ja
energiatilaa.

NaBa
NATURAL BALANCE

Action

Harjoittelu ja kilpailu tekevät sinusta urheilijan ja liittävät osaksi urheiluyhteisöä.

NaBa
NATURAL BALANCE



Rest

Lepo on palautumisen ja energisoitumisen hetki.

NaBa
NATURAL BALANCE

Nutrition

Ravintoa
tarvitaan kehosi
ravitsemukseen
sekä mielen
hyvään.

NaBa
NATURAL BALANCE

Innostus
Inspiraatio
Intohimo
- kannustus

Motivaatio
- sisäinen
- ulkoinen

Tieto
- luettu
- opetettu

Taito
- opittu
- ohjattu

TAHTO

AJATTELU

Tavoite
- kehitys
- tulos

Kokemus
- Elämä opettaa

Urheilijan psyyke ja elämänhallinta?
(tietoinen/tiedostamaton arki)

TUNTEET

Positiiviset –
myönteinen vaikutus

Negatiiviset –
myönteinen vaikutus

Positiiviset –
kielteinen vaikutus

Negatiiviset –
kielteinen vaikutus

Mitä toivotaan, mitä halutaan, mitä tavoitellaan?

- Lapsuusvaihe (>15)
  - Opettaa realistista minäkuvaa, ajanhallintaa ja aktiivista ajattelua keskusteluin
  - Avoin keskustelu valmentaja-vanhemmat-urheilija-kaverit
  - **Positiivisen ajattelun opettaminen**
  - Pitkäjänteisyyden ja kärsivällisyyden lisääminen – ”kestävyysurheilussa tavoitellaan askelta kerrallaan”
  - Tehdään yhdessä -henki: ”kun annat – saat moninkertaisesti takaisin”
    - vanhemmat-kaverit-seurat-huiput (kaikki keskenään)
  - Somen mahdollisuus ”avoimeen” viestintään
  - Opetetaan lajin hienoudet: kaverit ja kokemukset ympäri Suomea (ja maailmaa)
  - Perhelajin mahdollisuudet (ja haasteet)

Mitä toivotaan, mitä halutaan, mitä tavoitellaan?

- Valintavaihe (15-20)
  - Arvokasvatus/keskustelu
  - **Ihminen <-> asia**
    - ”aina urheilijana ihmisenä ensin ja asia on toissijainen, vaikka tuntuisi kuinka tärkeältä”
  - Kannustava toimintaympäristö
    - Esikuvat/mallitoimija, sitouttaminen
  - Kavereiden suuri vaikutus
    - ”hyvä fiilis” – sosiaalinen toiminta
  - Vuorovaikutus huippujen kanssa
    - ”hyvä fiilis” – laadukas toiminta
  - Asenne: ”ennen oli hyvin, nyt on paremmin”
  - **Urheilija on aktiivinen ja vastuullinen omasta toiminnastaan**
  - Trendilajien oppi: ”voiton ja tappion luonteva merkitys”
  - Järjestelmä tukee: nuorten arvokisat ilman tulostavoitteita – kokemus

Millaisia mittareita/testejä meidän tulisi käyttää?

- NaBa-tasapainokartoitus (kysely) – tietoisuuden lisääminen itsetutkiskelun kautta

KARTOITUS
NÄYTE

Miten hyvin väittämä kuvaa Sinua juuri nyt?

Vastaa: 5 = täysin/aina, 4 = paljon/usein, 3 = kohtalaisesti/joskus, 2 = vähän/harvoin, 1 = hyvin vähän/harvoin, 0 = ei koskaan

1. Arvostan elämääni
   5 __ 4__ 3__ 2__ 1__ 0__

2. Minulla on säännöllinen heräämisaika ja unirytmi
   5 __ 4__ 3__ 2__ 1__ 0__

3. Tunnistan kehossani erilaisia tuntemuksia ja olotiloja
   5 __ 4__ 3__ 2__ 1__ 0__

4. Työni on mielekästä tai minulla on muuten mielekästä tekemistä
   5 __ 4__ 3__ 2__ 1__ 0__

5. Käytän kykyjäni ja voimiani ensi sijassa oman etuni tavoitteluun
   5 __ 4__ 3__ 2__ 1__ 0__

6. Ravinto on minulle terveyden ja hyvinvoinnin lähde
   5 __ 4__ 3__ 2__ 1__ 0__

7. Tavoitteeni on kirkkaana mielessäni ja pyrin siihen kaikilla voimillani
   5 __ 4__ 3__ 2__ 1__ 0__

8. Nukun mielestäni usein hyvin
   5 __ 4__ 3__ 2__ 1__ 0__

9. Tunteeni ovat ahdistavia ja ne ohjailevat usein elämääni
   5 __ 4__ 3__ 2__ 1__ 0__

10. Minulla on sopiva määrä rasitusta ja kuormitusta
    5 __ 4__ 3__ 2__ 1__ 0__

11. Ajattelullani ohjaan tahdonvoimaani kohti tavoitteitani
    5 __ 4__ 3__ 2__ 1__ 0__

12. Ravinnon laatu, alkuperä ja luonnonmukaisuus ovat minulle tärkeitä
    5 __ 4__ 3__ 2__ 1__ 0__

NaBa
NATURAL BALANCE