



mieli

Nuori mieli urheilussa
mieli.fi/nuorimieliurheilussa

[Tilaa uutiskirje](#)

10.10.2024

Kohtaava valmennus
-seminaari

Katri Lilja / katri.lilja@mieli.fi

Nuori mieli urheilussa

Nuori mieli urheilussa on sisältöjä ja toimintatapoja nuorten urheilijoiden **valmentajille**. Tavoitteena on **nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistaminen**.

Sisältöjen ensisijainen kohderyhmä on 10–15-vuotiaiden parissa toimivat henkilöt urheiluympäristöissä.

Sisältöjen ja toimintatapojen käyttöönotto opastetaan verkkokursseilla. Verkkokurssit ovat ilmaisia eivätkä vaadi rekisteröitymistä.

Kaikki sisällöt löytyvät osoitteesta mieli.fi/nuorimieliurheilussa.
Välbefinnande i idrott för barn och unga mieli.fi/ungaidrottare
Mental Well-being for Young Athletes mieli.fi/youngathletes



Mielenterveys on

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



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**.



Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille, 30 min

Kohderyhmä: Aloittelevat valmentajat, kaikki valmentajat. Kurssia suositellaan kaikille, jotka ovat lasten ja nuorten urheiluseurantoiminnassa (mm. seuran johto, joukkueenjohtajat, huoltajat).

- Kannustus ***Hyvän harjoituksen tunnusmerkkien*** toteuttamiseen harjoitustoiminnassa.
- Kannustus oman toiminnan arviointiin ja kehittämiseen.
- **Mielen hyvinvointia lisäävät toimintatavat luontevaksi osaksi harjoitustapahtumaa.**



TURVALLINEN TOIMINTA- YMPÄRISTÖ



HARJOITUKSISSA ON TOISTUVUUTTA JA ENNAKOITAVUUTTA

Nuorille urheilijoille on kerrottu ja perusteltu harjoitusten rakenne, sisältö ja etenemisjärjestys. Nuoret urheilijat tietävät, mitä odottaa harjoituksilta. Harjoitustoiminnassa on riittävästi toistuvuutta ja ennakoitavuutta (olosuhteet, aikataulut, toimintatavat ja valmentajan käytös).



- Toteutan harjoituksen tutun rungon mukaan.
- Kerron selvästi, mitä harjoituksessa on tarkoitus tehdä ja missä järjestyksessä.
- Olen oma itseni valmentajana.

HARJOITUKSISSA ON TURVALLISTA OLLA OMA ITSENSÄ

Nuoret urheilijat kokevat itsensä harjoituksissa arvostetuiksi, nähdyiksi ja kuulluiksi. He uskaltavat kertoa avoimesti omista tunteistaan ja näkemyksistään, luottavat ryhmän tukeen vaikeina hetkinä sekä harjoittelevat uusia taitoja virheitä pelkäämättä.



- Puhun ja kuuntelen arvostaen.
- Kunnioitan jokaisen nuoren urheilijan omaa persoonallisuutta.
- Osoitan esimerkkiä kertomalla omista tunteistani.
- Vahvistan osallisuuden kokemuksia keskustelemalla säännöllisesti nuorten urheilijoiden kanssa harjoittelusta ja yhdessä toimimisesta.
- Keskustelussa tiivistän ja toistan ääneen kuulemani ja esitän tarkentavia jatkokysymyksiä.
- Puhun me-muodossa ja korostan harjoitusryhmän yhteistä tekemistä.

HARJOITUKSISSA TOIMITAAN YHTEISTEN PELISÄÄNTÖJEN MUKAISESTI

Nuorten urheilijoiden kanssa on muodostettu yhteiset pelisäännöt ja niitä noudatetaan ja kunnioitetaan. Nuoret urheilijat sekä toiminnassa mukana olevat aikuiset ymmärtävät, millaista käytöstä ja toisten huomioimista heiltä odotetaan.



- Luomme yhdessä urheilijoiden kanssa toisia kunnioittavat pelisäännöt.
- Harjoitusryhmän jäsenet ymmärtävät, että yhteiset pelisäännöt vahvistavat ryhmän ilmapiiriä, viihtyvyyttä ja hyvinvointia.
- Olen reilu, selkeä ja johdonmukainen.

HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT TARKISTUSLISTA VALMENTAJALLE



TURVALLINEN TOIMINTA- YMPÄRISTÖ

Onko valmennettavillani turvallinen treeniympäristö? Tietävätkö he, millaista käytöstä ja toisten huomioidista heiltä odotetaan?

- Olemme luoneet yhdessä urheilijoiden kanssa toisia kunnioittavat pelisäännöt.
- Puhun me-muodossa ja korostan harjoitusryhmän yhteistä tekemistä.
- Toteutan harjoituksen tutun rungon mukaan ja kerron selvästi, mitä harjoituksessa on tarkoitus tehdä ja missä järjestyksessä.



AIKAANSAAMINEN

Vahvistanko valmennettavieni aikaansaamisen kokemuksia ja pystyvyyden tunnetta myönteisellä palautteella, tuella ja kannustuksella?

- Suunnittelen harjoitukseen paljon tekemistä ja



IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

Olenko turvallinen aikuinen, jonka luokse on helppo tulla keskustelemaan ja jakamaan huolia? Osaavatko valmennettavani toimia yhdessä ryhmänä, erilaisuutta ymmärtäen ja arvostaen?

- Vuorovaikutan aktiivisesti nuorten urheilijoiden kanssa, kyselen kuulumisia ja päivän fiiliksiä; tervehdin nimellä ja puhuttelen nimellä.
- Toteutan ryhmähenkeä edistäviä harjoitteita ja toimintaa, joissa nuorten urheilijoiden erilaiset vahvuudet pääsevät esille.
- Annan tilaa urheilijoiden mielipiteille ja ehdotuksille. Rohkaisen jokaista tuomaan esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan.



LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN

Edesautanko harjoitteluun uppoutumista

Nuori mieli urheilussa – syventävä verkkokurssi, 3 tuntia

Kohderyhmät: Kokeneemmat valmentajat, ammattivalmentajat, seurojen valmennuspäälliköt, lajien valmennus- ja koulutusvastaavat.

Ydinsisällöt

- Mielen hyvinvointia lisäävät toimintatavat – **Hyvän harjoituksen tunnusmerkit, valmentajan keskustelunavaukset, nuorten pohdintatehtävät**
- Mielen hyvinvointia lisäävien toimintatapojen liittäminen kausisuunnitelmaan ja osaksi valmennusarkea.



Verkkomateriaali: Urheilevan nuoren vanhemmille

Nuori mieli urheilussa -hankkeessa on julkaistu verkkomateriaali vanhemmille:

- Miten vanhempana tai läheisen roolissa voi tukea nuorta urheiluharrastuksessa,
- Miten toimia, jos nousee huoli nuoren voinnista.

Verkkomateriaalin lukemiseen menee noin 20 minuuttia.

[Urheilevan nuoren vanhemmille](#)





mieli

Nuori mieli urheilussa
mieli.fi/nuorimieliurheilussa