

Kohtaava valmennus ja mielen hyvinvointi urheilussa - Mitä nuoret urheilijat ja vanhemmat ajattelevat?

Rottensteiner M., Saarela A. & Blomqvist M.
Kohtaava valmentaja –hankekyselyn 2024 tuloksia.
Huippu-urheilun instituutti KIHU, 2025.

Hankkeen tavoitteet ja toimenpiteet

Lisätään
keskustelua ja tietoisuutta
mielenterveyden edistämisen
merkityksestä urheilussa

Vahvistetaan valmentajien
psykologista ja pedagogista
osaamista niin, että
valmennusarki on mielen
hyvinvointia ja
mielenterveyttä tukevaa

Edistetään
MIELI ry:n Nuori mieli
urheilussa -sisältöjen
jalkautumista
keskisuomalaisiin
urheiluseuroihin

Hanke-
kysely
2024

Kohtaava
valmennus -
seminaari
Syksy 2024

Kohtaava
valmennus-
työpajat
Syksy 2024

Kohtaava
valmennus-
työpajat
Kevät 2025

Valtakunnallinen
hankkeen
loppuseminaari
Syksy 2025

Kohtaava valmentaja -hankekysely 2024

- Kyselyllä kerättiin kehittämistyön tueksi näkemyksiä urheiluseuratoimintaan ja hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä 10–15-vuotiailta urheilijoilta, vanhemmilta, valmentajilta ja seurapäättäjiltä Keski-Suomessa.
- Tiedot kerättiin nimettömällä sähköisellä kyselyllä.
- Kyselyyn vastasi 210 henkilöä, joista 30 oli 10–15-vuotiaita urheilijoita, 118 vanhempaa, 40 lasten ja nuorten valmentajaa sekä 22 seurapäättäjää.

Taustatiedot

Lapset ja nuoret (n=30)

10–12-vuotiaita 29 %, 13–15-vuotiaita 71 %

Tyttöjä 48 %, poikia 52 %

Kotipaikka Jyväskylä 71 %

Joukkuepelien harrastajia 58 %, yksilö- tai parilajien harrastajia 26 %, muiden joukkuelajien harrastajia 16 %

Kaikki vastaajat olivat harrastaneet lajiaan urheiluseurassa yli 3 vuotta, yli 6-vuotta harrastaneita 77 %

Vanhemmat/huoltajat (n=118)

10–12-vuotiaiden vanhempia 42%, 13–15-vuotiaiden vanhempia 58 %

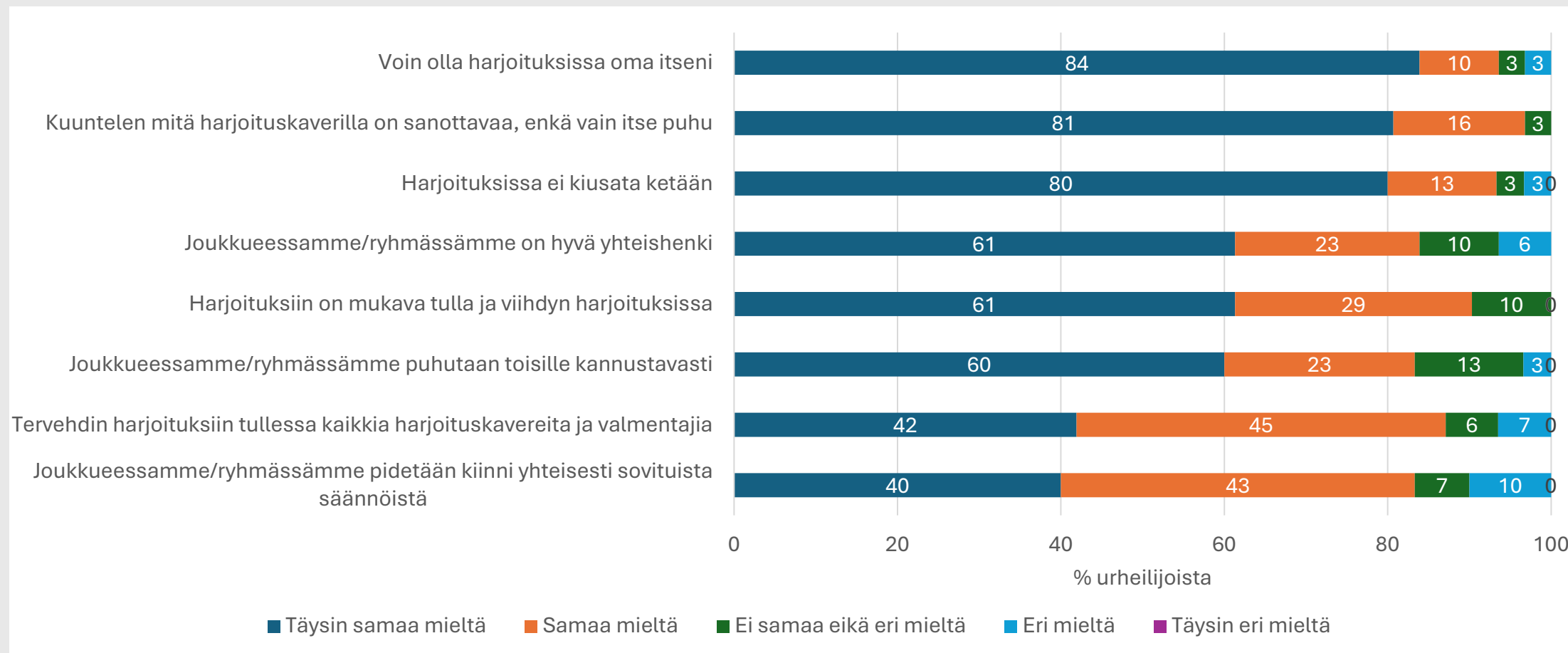
Tyttöjen vanhempia 61 %, poikien vanhempia 39 %

Kotipaikka Jyväskylä 74 %

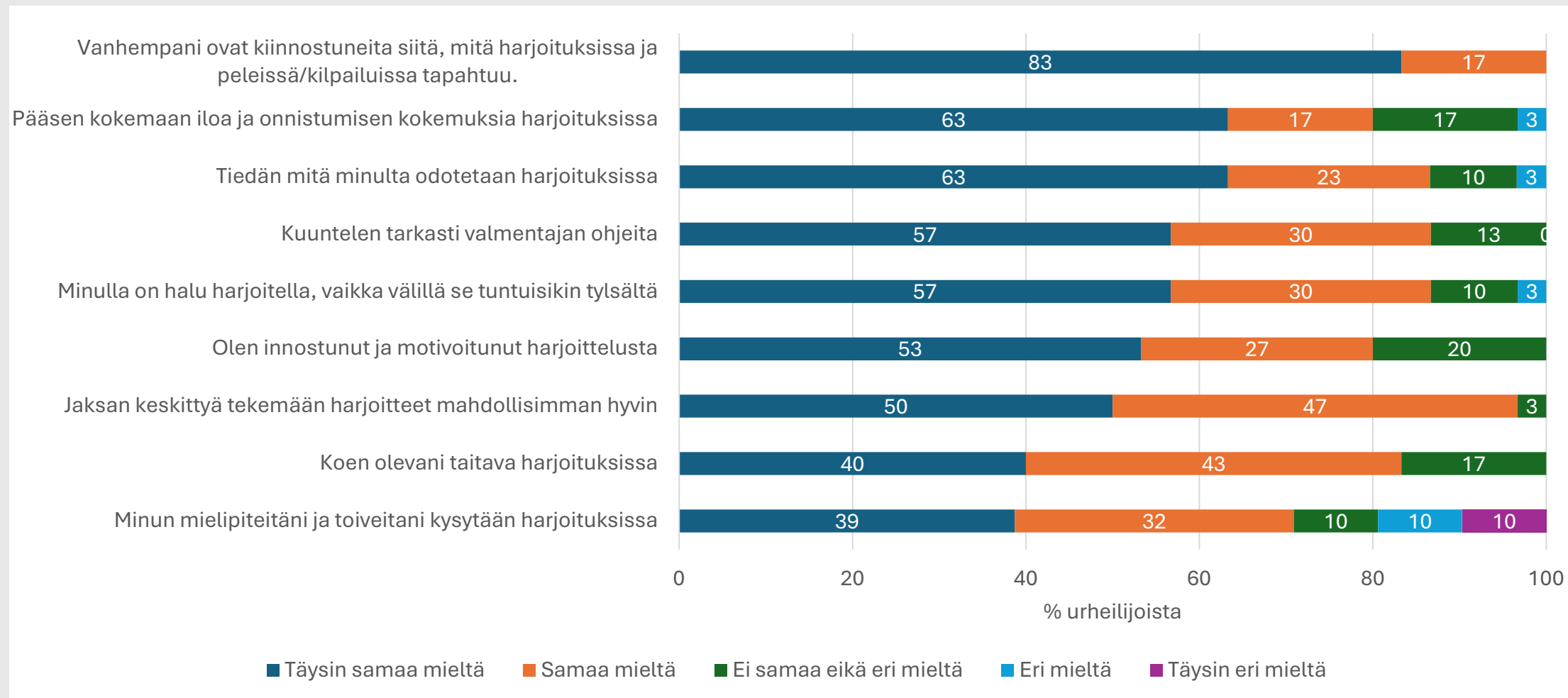
Lapsi harrastaa: joukkuepelejä 45 %, yksilö- tai parilajia 30 %, muuta joukkuelajia 25 %

Vastaajien lapsista oli harrastanut seurassa alle 3 vuotta 10 %, 3–5-vuotta 41 % ja yli 6-vuotta 49 %

Urheilijoiden kokemukset harjoitteluilmapiiristä (n=30)



Urheilijoiden kokemukset harjoittelusta (n=30)



Lasten ja nuorten mielestä urheiluharrastuksessa ...

parasta on (n=29):

- Kaverit ja joukkuehenki (15)
- Onnistumiset ja voittaminen (12)
- Kehittyminen ja uusien taitojen oppiminen (11)
- Pelaaminen, kilpailut ja kisareissut (9)
- Treenaaminen ja oma laji (8)

"kaverit ja uusien taitojen oppiminen, koska siitä tulee hyvä mieli"

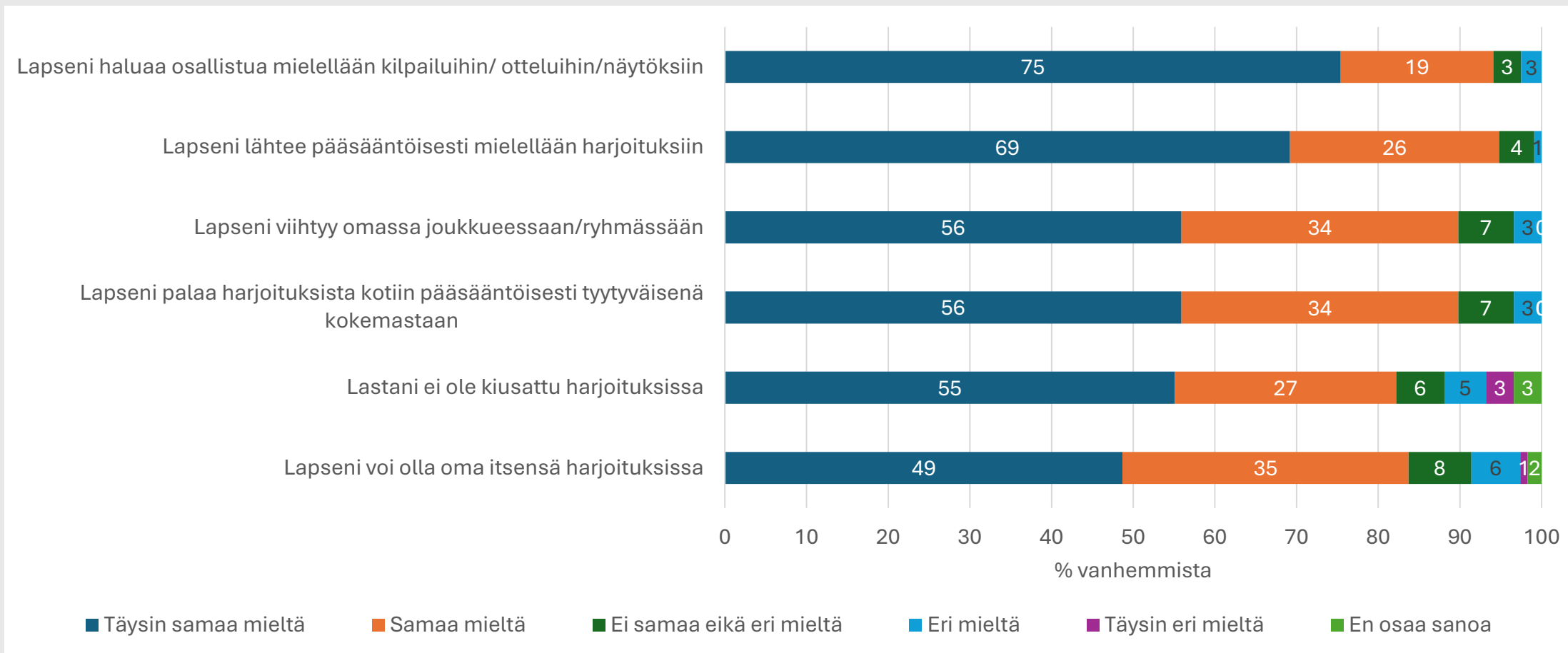
"Kisareissut. Paluumatkalla on bussissa hauskaa ystävien kanssa."

"Onnistumiset ja joukkuepelin tuoma ilo. Myös kehittyminen on todella motivoivaa"

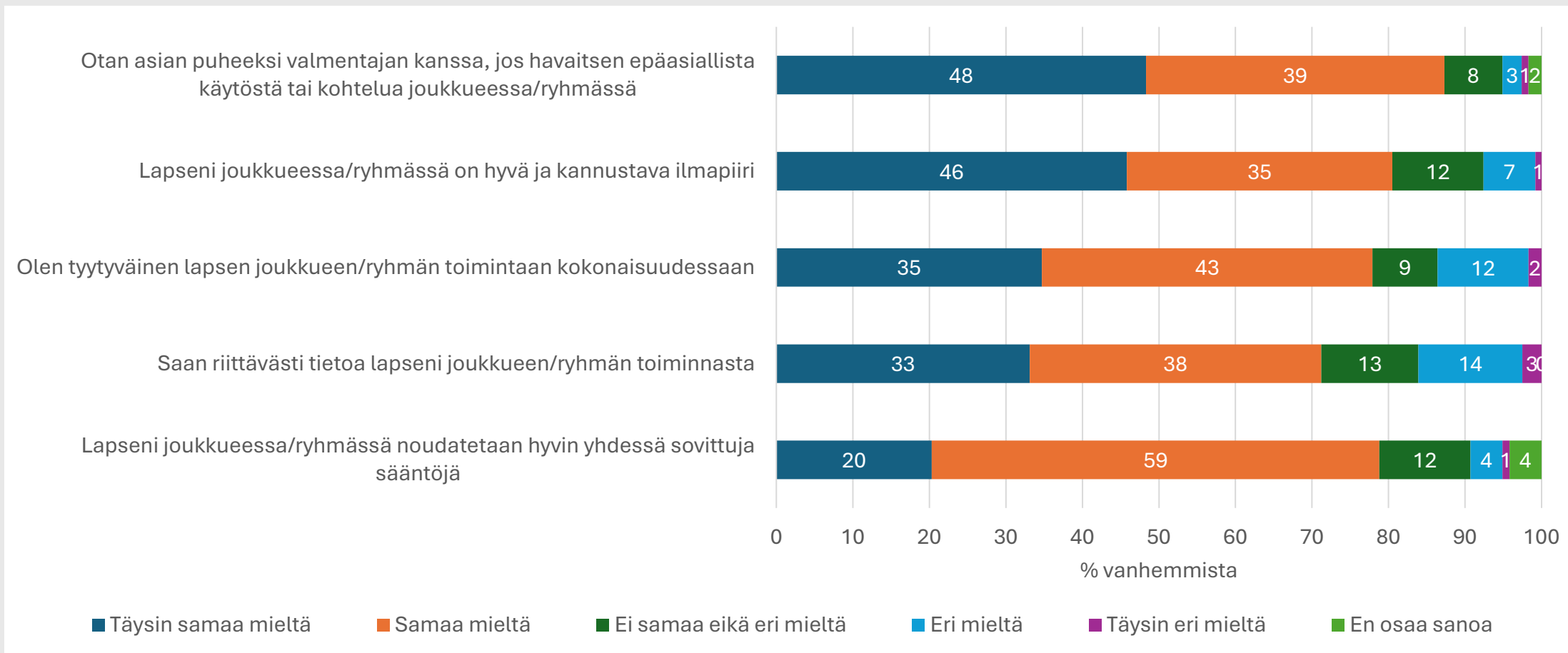
"pelaaminen on parasta, koska voi pitää hauskaa"

"Joukkuehenki, koska siitä saa hyvän mielen"

Vanhempien kokemukset lapsen harrastamisesta (n=118)



Vanhempien kokemukset lapsen joukkueen tai harrastusryhmän toiminnasta (n=118)



Vanhemman mielestä lapsen urheiluharrastuksessa...

parasta on (n=98):

- Kaverit ja joukkuehenki (41)
- Ilo ja innostuneisuus (38)
- Kannustava ja laadukas valmennus (25)
- Liikunnallinen elämäntapa, harjoittelu (22)
- Kasvamisympäristö (tunnetaidot, itsetunto, tavoitteellinen työskentely) (19)
- Sosiaalisten taitojen oppiminen (16)
- Lapsen kehittyminen (14)
- Onnistumiset (10)

"Hyvä joukkuehenki ja hyvät valmentajat, jotka tsemppaavat ja kannustavat koko joukkuetta."

"Yhteisöllisyys, kaverit, urheilullisen elämäntavan oppiminen."

"Nähdä kuinka lapseni taidot kehittyvät ja kuinka lapseni oma näkemys itsestään kehittyy positiivisesti."

"Lapsen ilo ja innostuneisuus. Hän ei ole kovin kilpailuhenkinen mutta nauttii uusien taitojen oppimisesta ja joukkuehengestä"

"Oppii sosiaalisia taitoja erilaisten ihmisten kanssa sekä saa kokea erilaisia tunteita (onnistumisia ja pettymyksiä)"

Vanhemman mielestä lapsen urheiluharrastuksessa...

huolenaiheita ovat (n=60):

- Treenimäärät, palautuminen/jaksaminen (10)
- Huono käytös ryhmässä (8)
- Valmentajan vuorovaikutustaidot (7)
- Harjoitusryhmän sopivuus, yksilölliset kehitysmahdollisuudet (7)
- Loukkaantumiset, loukkaantumisriski (7)
- Suosiminen/epätasa-arvoinen kohtelu (6)
- Ravitsemukseen liittyvät tekijät (6)
- Totisuus/vaativuus (5)
- Motivaation säilyminen (4)

"Joukkueen sisällä oleva huono ilmapiiri, mikä näkyy peleissä katsomoon asti."

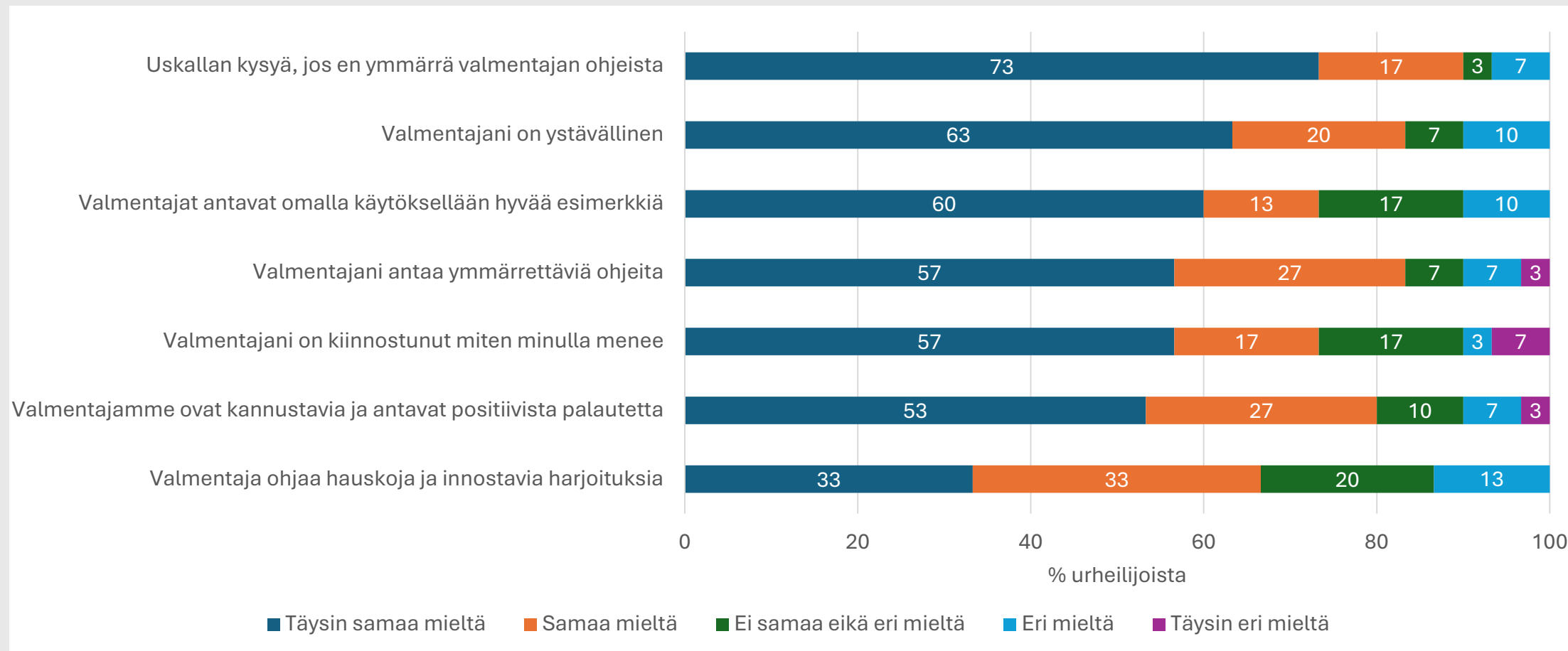
"Joskus siitä, että saako lapsi sopivan tasoista harjoittelua ko. joukkueessa."

"Valmentajat antavat toisinaan ala-arvoisen huonolla tavalla palautetta"

"Lapsen usko itseensä ja kokemus, että riittää sellaisena kuin on, välillä horjuu."

"Kilpaurheilu vakavoituu liian aikaisin ja vie ison osan lapsen aikaa."

Urheilijoiden kokemukset valmentajasta (n=30)



Urheilijoiden toiveita valmentajalle (n=24)

- Treenien sisällölliset toiveita (9)
- Kehittävää yksilöllistä palautetta (6)
- Reilumpi peluuttaminen (5)
- Hyvän joukkue-/ryhmähengen tukeminen (4)
- Valmentajan vuorovaikutustaitojen parantaminen (3)

"Treenataan kovaa"

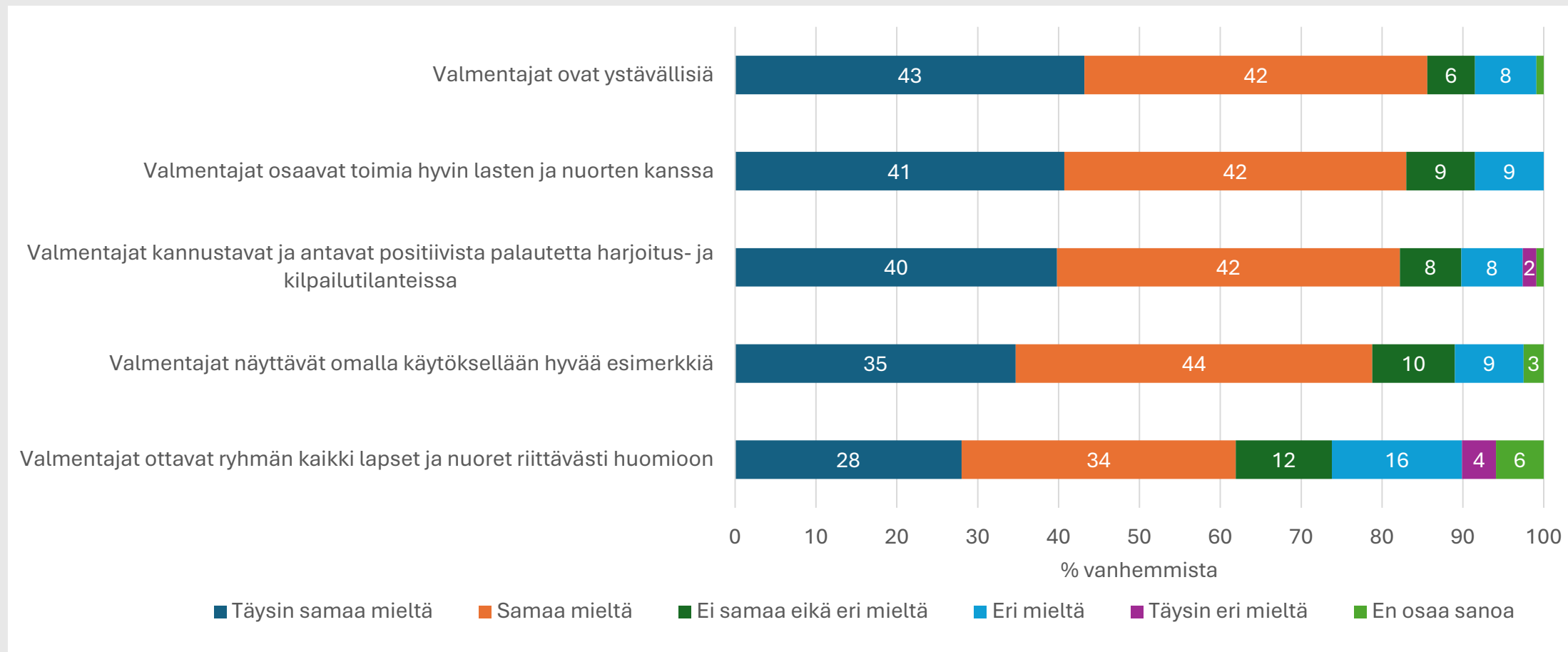
"Kerro minulle miten minulla menee, huomioi minut yksilönä"

"Toivoisin myös valmentajaa, joka edistäisi hyvää joukkuehenkeä, eikä peluuttaisi pelaajia epäreilusti"

"Jatketaan samaan malliin. Valmentajat on kannustavia"

"Enemmän positiivista palautetta!!"

Vanhempien kokemukset valmentajasta (n=118)



Vanhempien toiveita valmentajalle (n=82)

- Tasapuolisuus, oikeudenmukaisuus (25)
- Kannustamista, positiivisuutta ja ystävällisyyttä (24)
- Yksilöllisyyden huomioiminen, yksilöllinen palaute (16)
- Valmennuksen sisällöllisiä toiveita (12)
- Kasvun tukeminen herkässä iässä (11)
- Turvallinen toimintaympäristö kaikille (9)
- Lapsilähtöisyys tavoitteellisessa toiminnassa (8)

"Ylläpitäkää valmennuksessa positiivinen ilmapiiri."

"Valmentaja voisi kohdella lapsia samanarvoisesti ja noudattaa seuran yhteisesti sovittuja sääntöjä."

"Valmentaja voisi vielä ottaa yksilöllisemmin lapsen vahvuudet ja kehittämiskohdat esiin."

"Täytyisi muistaa ottaa huomioon se, että tässä iässä lapsi on erityisen haavoittuva"

"Muistetaan että lapset on vielä lapsia, ei saa olla liian totista meininkiä."

Päähavainnot

- Urheilijoista ja vanhemmista valtaosa on tyytyväisiä valmentajan ja joukkueen toimintaan sekä harjoitteluilmapiiriin.
- Parasta urheiluharrastamisessa on kaverit ja joukkuehenki, ilo ja onnistumiset, liikunnallinen elämäntapa, mahdollisuus kehittyä turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä.
- Vanhempien huolenaiheet liittyvät harjoitusilmapiiriin ja valmentajan vuorovaikutustaitoihin, harjoittelun kuormitukseen ja loukkaantumisiin sekä yksilöllisiin kehittymismahdollisuuksiin.
- Urheilijoiden ja vanhempien toiveet valmentajalle kohdistuvat ryhmähengen tukemiseen ja valmentajan vuorovaikutustaitoihin, yksilölliseen huomioimiseen, treenien sisältöihin, oikeudenmukaisuuteen ja psykologisesti turvallisen ilmapiirin edistämiseen.

- Kohtaava valmentaja -hankkeen työpajoissa ja seminaareissa vahvistetaan valmentajien kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaa valmennusosaamista.
(www.kihu.fi/kohtaavavalmentaja)
- MIELI ry:n maksuttomat Nuori mieli urheilussa -koulutukset tarjoavat valmentajille konkreettisia ratkaisuja mielen hyvinvoinnin edistämiseen valmennusarjessa.
(mieli.fi/nuorimieliurheilussa)

Mielen hyvinvoinnin tukeminen on myös urheilullisen kehittymisen tukemista!