

Kohtaava valmennus ja mielen hyvinvointi urheilussa - Mitä valmentajat ja seurapäättäjät 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

Valmentajat (n=40)

10–12-vuotiaiden valmentajia 60 %, 13–15-vuotiaiden 40 %

Naisvalmentajia 40 %, miesvalmentajia 60 %

Valmennettavat lajit: joukkuepelit 62 %, yksilö- tai parilajit 25 %, muut joukkuelajit 13 %

Valmennuskokemus alle 3-v 24 %, 2-5-v 38 %, 6-10-v 23 %, yli 10-v 25 %

Korkein valmentajakoulutus: ei koulutusta 20 %, starttikoulutus 18 %, VOK taso 1 25 %, VOK tasot 2-3 7 %, ammatillinen valmentajakoulutus 30 %

Seurapäättäjät (n=22)

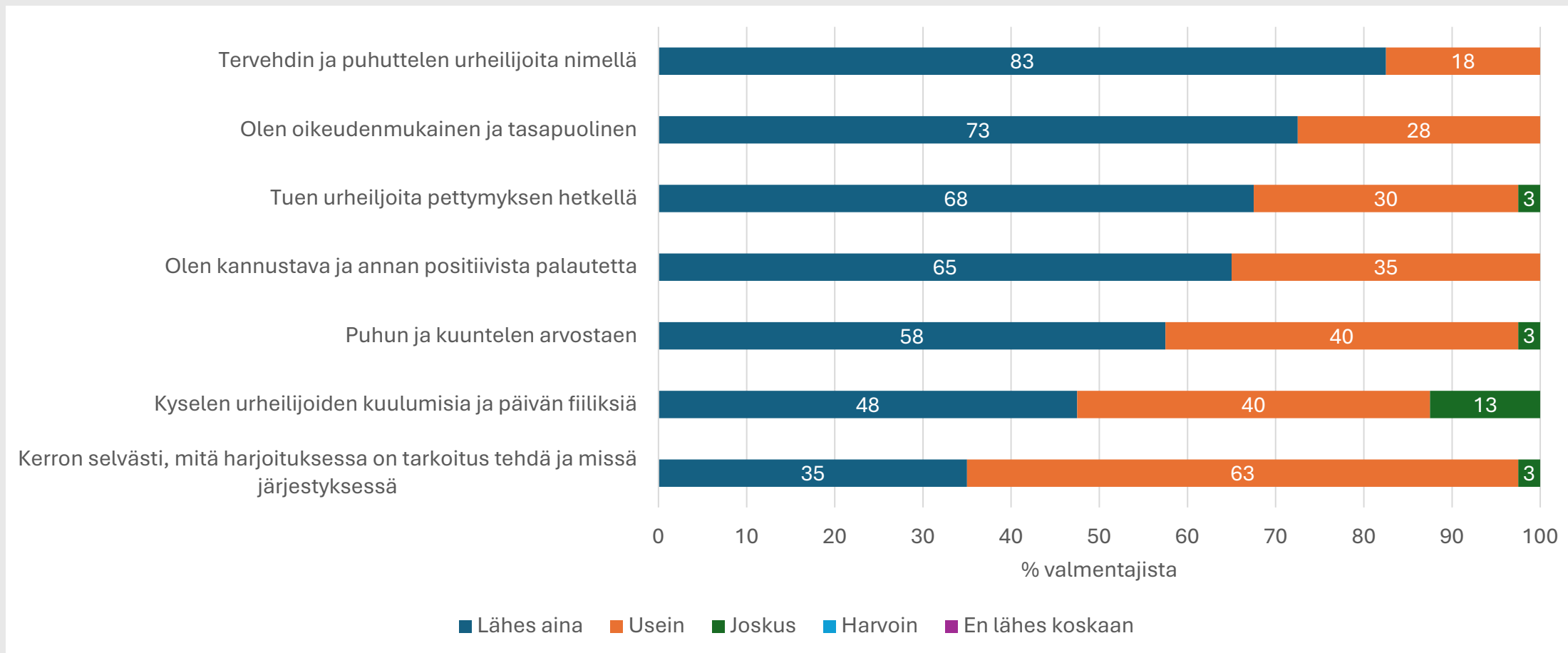
Valmennusvastaavia 50 %, toiminnanjohtajia 18 %, johtokunnan jäseniä 32 %

Seura sijaitsee Jyväskylässä 59 %

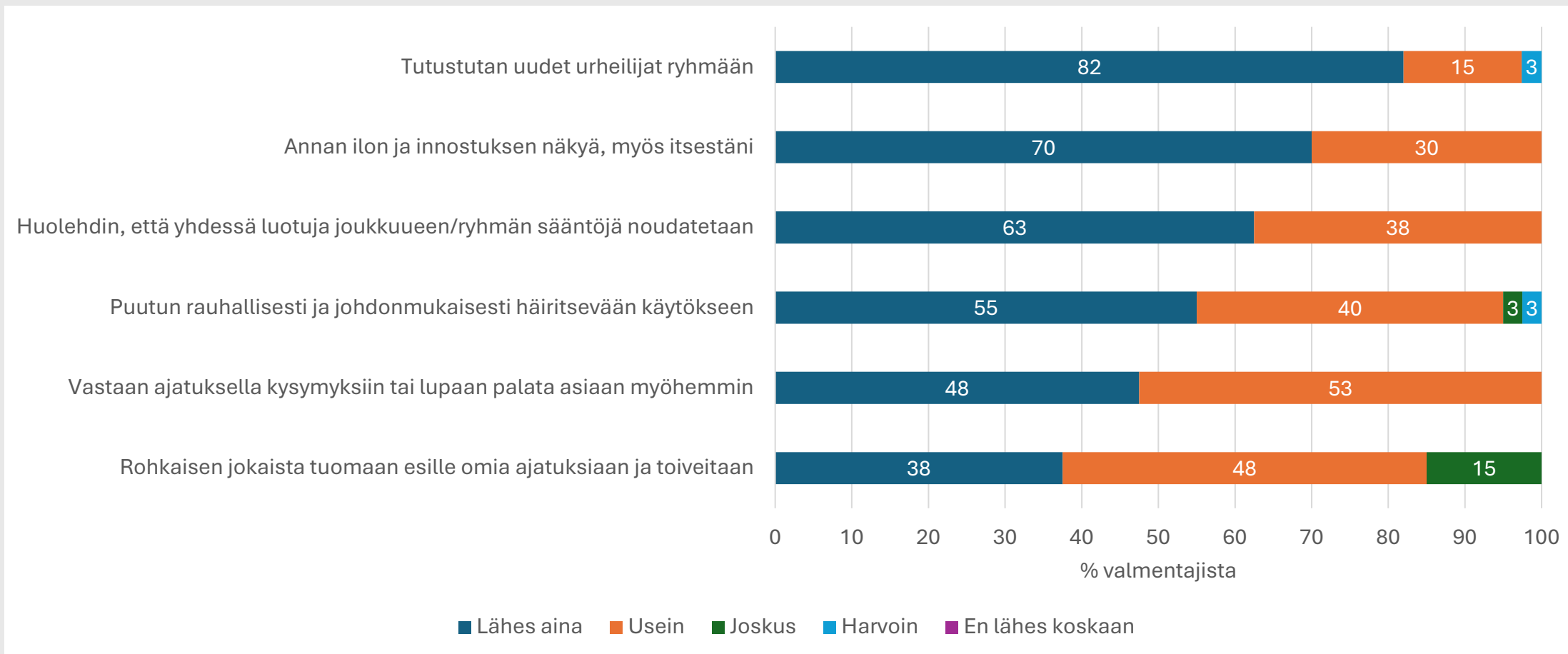
10–15-vuotiaiden määrä seurassa: 0-50 urheilijaa 32 %, 51-300 urheilijaa 54 %, yli 300 urheilijaa 14 %

10–15-vuotiaita valmentavien määrä seurassa: alle 10 valmentajaa 50 %, 10-20 valmentajaa 27 %, yli 20 valmentajaa 23 %

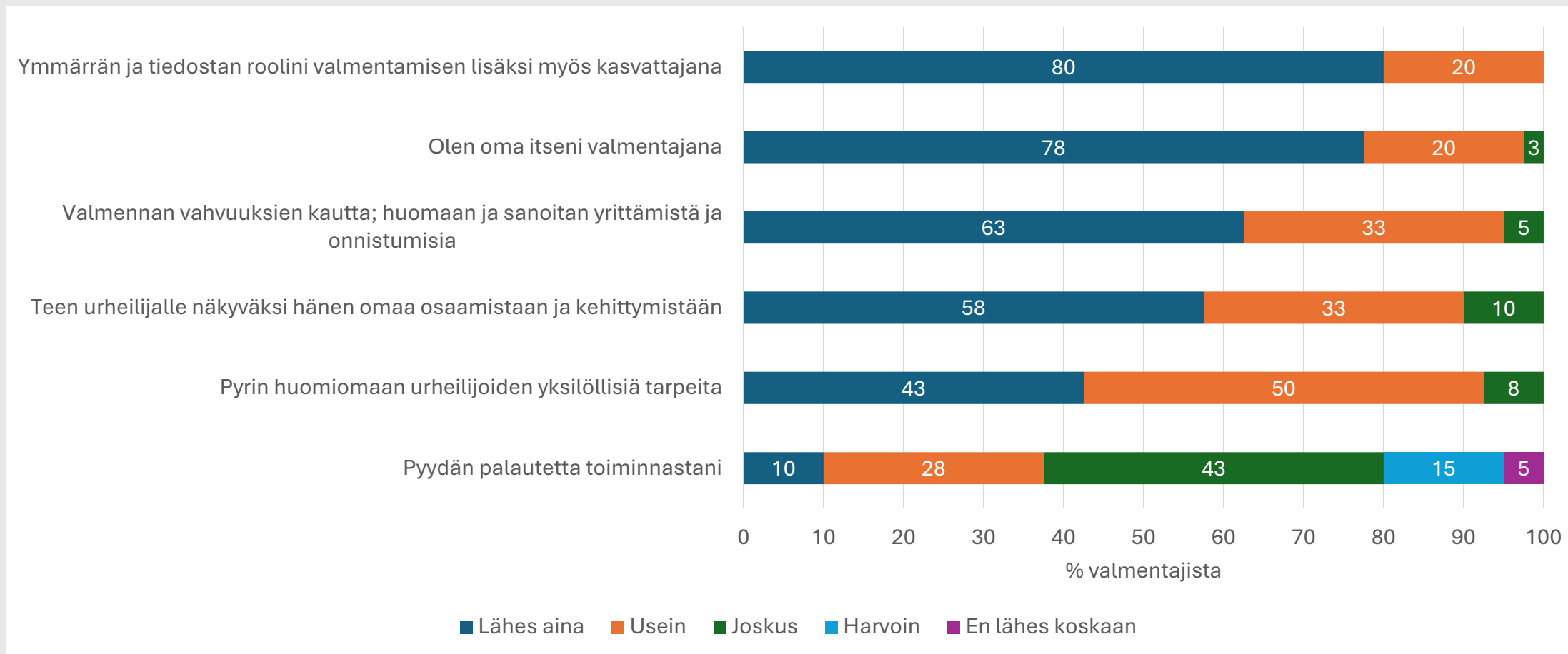
Valmentajien arviot omasta valmennuksestaan (n=40)



Valmentajien arviot omasta valmennuksesta (n=40)



Valmentajien arviot omasta valmennuksesta (n=40)



Valmentajan mielestä lasten ja nuorten valmentamisessa ...

parasta on (n=31):

- Kehittymisen näkeminen (21)
- Ilo ja innostus (20)
- Ihmisenä kasvamisen tukeminen (12)
- Onnistumiset (8)
- Turvallisen toimintaympäristön tarjoaminen (4)

”Nähdä onnistumisen ilo sekä oivallus ja kehitys. Olla mukana auttamassa nuorta kehittymään urheilijana ja ihmisenä.”

”Heidän ilo, innostus ja kehittymisen seuraaminen. On hauskaa elää lähellä nykynuoren arkea.”

”Kun huomaa että lapsi kehittyy jossain osa-alueella missä on saattanut kohdata haasteita.”

”Se, että saan tarjota turvallisen ilmapiirin harrastaa ja auttaa urheilijaa saavuttamaan tavoitteitaan.”

Valmentajan mielestä lasten ja nuorten valmentamisessa ...

huolenaiheita ovat (n=25):

- Nuorten mielen hyvinvointiin liittyvät haasteet (8) ja jaksamisen haasteet (3)
- Yleinen liikunnan vähyys (5)
- Valmentajan osaaminen haastavissa tilanteissa (4)
- Tuloseskeisyys (3) ja tasoeroihin/-ryhmiin liittyvät haasteet (3)

"Välillä tuntuu, että yhä useammalla on jaksamisen kanssa vaikeutta."

"Yritän pitää huolen, että huipulle tähtäävä urheilu ei muutu suorittamiseksi. Aikuiset eivät tarpeeksi mieti nykynuoren ajankäytön haasteita"

"Yleinen liikkumattomuus, josta syystä harjoittelemme monipuolisesti eikä vain omaa lajia."

"Samoissa ryhmissä saattaa olla joskus isot tasoerot. Nämä ovat joskus todella vaikeita harjoituksia vetää läpi kaikkia innostaen ja motivoiden."

Seurapäättäjien mielestä lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyen...

huolenaiheita ovat (n=14):

- Yleinen liikunnan vähyys (5)
- Älylaitteiden ja somen käyttö (3)
- Käyttäytymisen ja keskittymiskyvyn haasteet (3)
- Mielen hyvinvoinnin haasteet (3)
- Kaikille sopivan toiminnan tarjoaminen (3)
- Valmentajien työhyvinvointi (2)

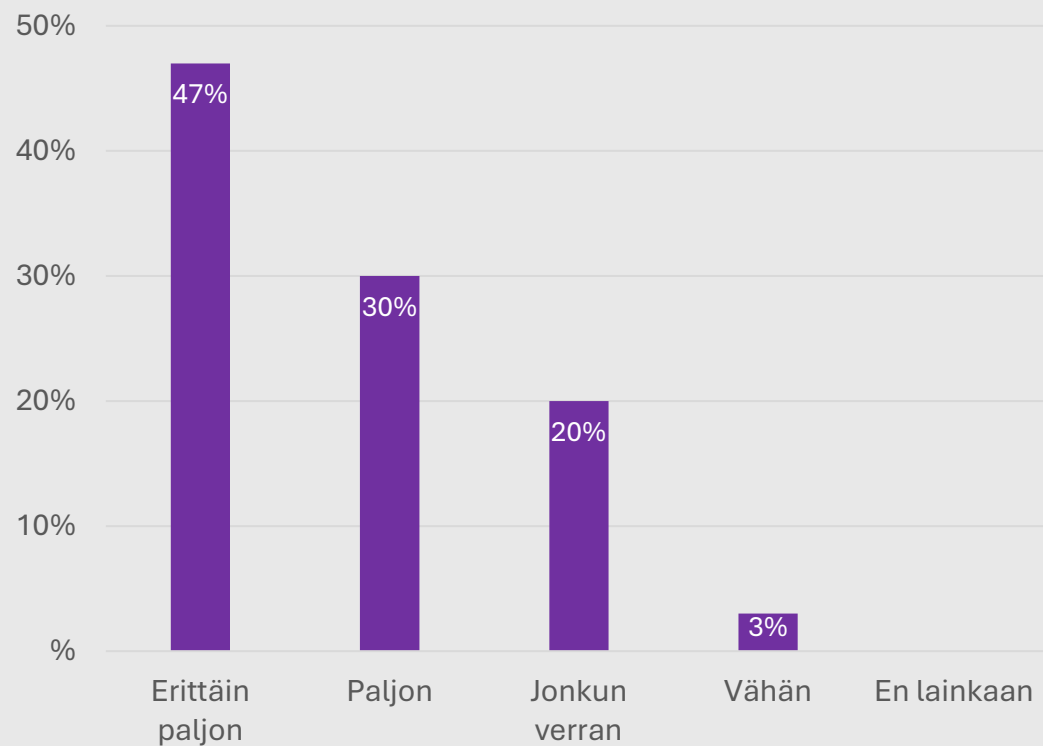
”Olemme olleet huolissamme ruutuajan lisääntymisestä sekä vapaa-ajan liikunnan vähentymisenä.”

”Liikunnallisten taitojen heikkenemisen trendi (tai polarisoituminen). Keskittymiskyvyn heikkenemisen trendi”

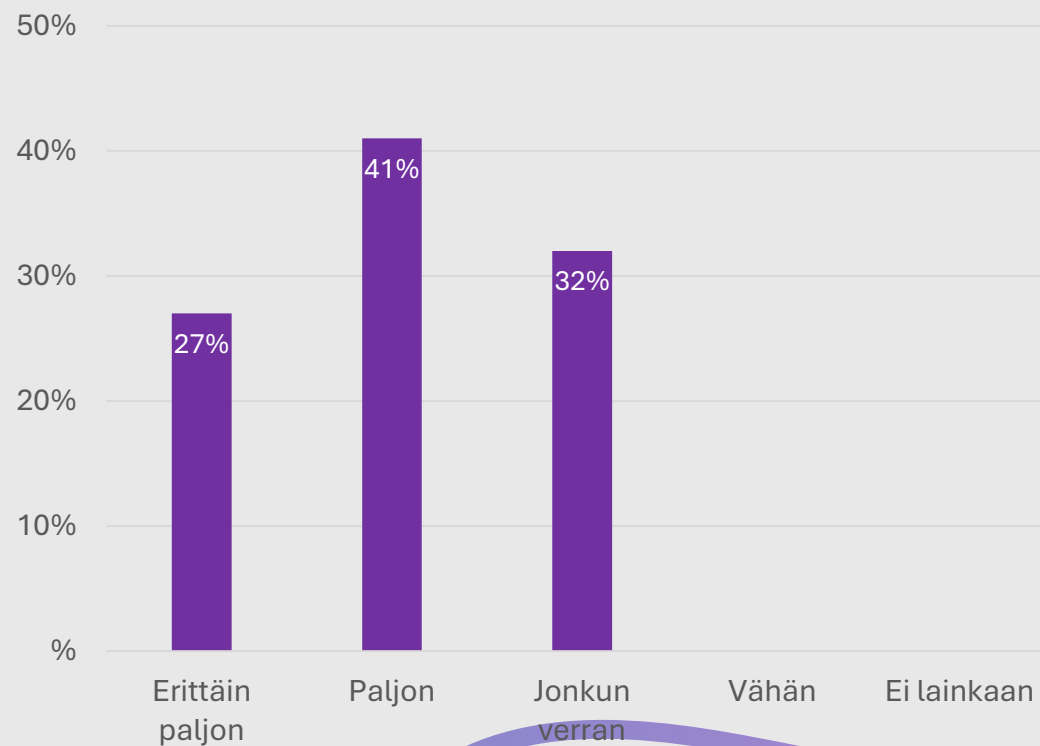
”Ahdistuneisuus on suurin asia mistä ollaan huolissaan.”

Kokemus siitä kuinka paljon lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin voi vaikuttaa...

valmentaja omalla toiminnallaan (n=40):



seura omalla toiminnallaan (n=22):



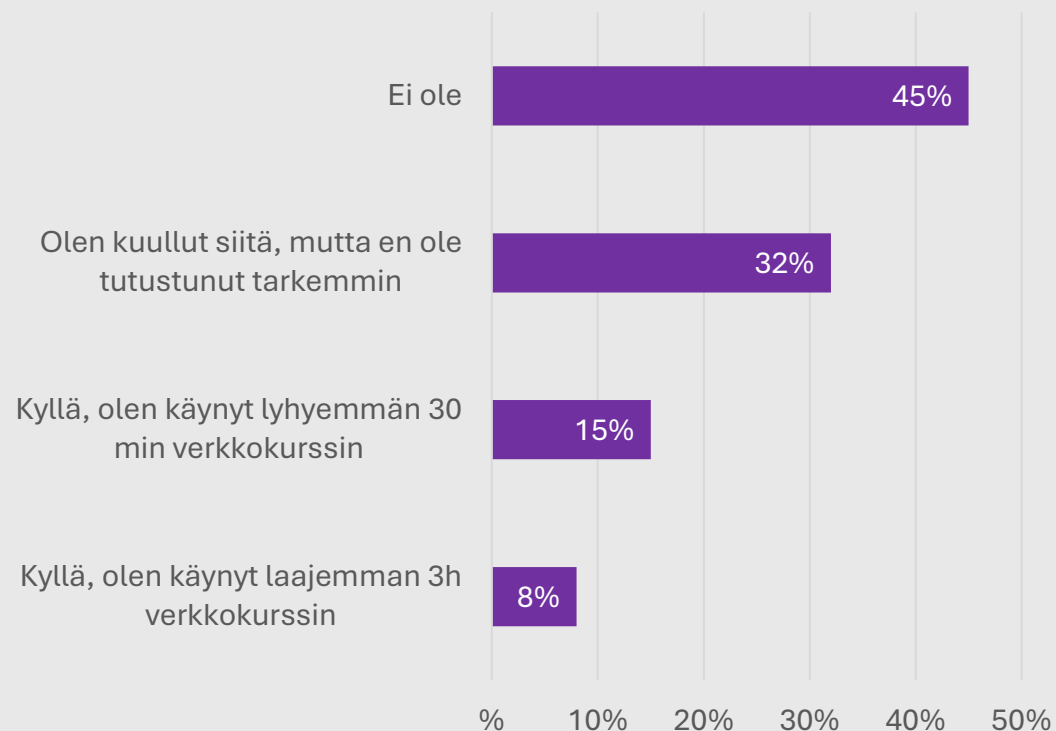
Kuvaile lyhyesti millaisiin valmennusarjen tilanteisiin toivoisit lisää työkaluja ja osaamista?

Valmentajien (n=23) ja seurapäätäjien (n=13) vastauksissa nousi esille esimerkiksi seuraavanlaisia teemoja:

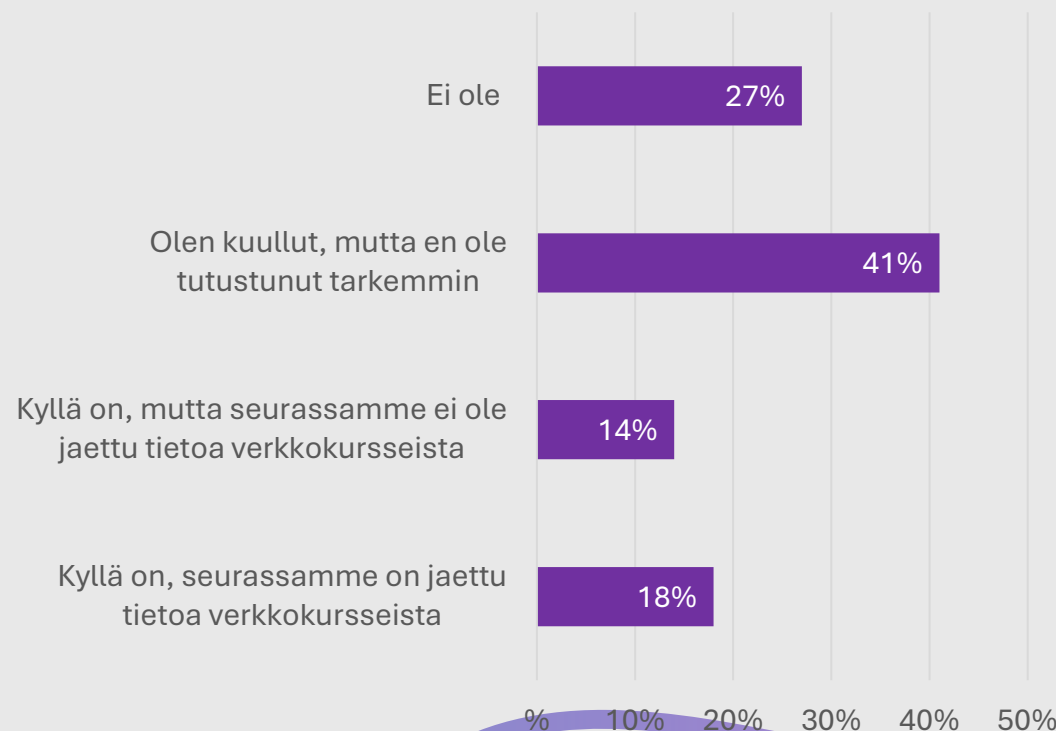
- Ryhmytymisen tukeminen
- Resilienssin, keskittymisen ja motivaation tukeminen
- Erityistä tukea tarvitsevan nuoren kohtaaminen
- Vuorovaikutus vanhempien kanssa
- Urheilun/valmentamisen ja arjen tasapainottaminen
- Valmennusresurssin/-ajan riittävyys
- Psyykkinen valmennus
- Fysiikka- ja yksilövalmennus

Onko MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -verkkokurssit tuttuja?

Valmentajat (n=40)



Seurapäättäjät (n=22)



Päähavainnot

- Valmentajista valtaosa kokee mielen hyvinvointia tukevien asioiden toteutuvan omassa valmennuksessaan.
- Parasta valmentamisessa on urheilijoiden kehittymisen näkeminen, ilo ja innostus sekä kasvun tukeminen niin urheilullisesti kuin ihmisenä.
- Huolenaiheiksi nousevat mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvät haasteet, yleinen liikunnan vähyys ja tasoerojen huomiointi valmennuksessa.
- Valmentajat ja seurat tunnistavat oman roolinsa mielen hyvinvoinnin tukijoina.
- Osaamista toivotaan erityisesti psyykkisen valmennuksen osa-alueisiin ja haastavien tilanteiden kohtaamiseen.

- 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!