

Kohtaava valmennus ja mielen hyvinvointi urheilussa - työpajaprosesseihin osallistuneiden kokemuksia

Saarela A., Rottensteiner M., Blomqvist, M. & Konttinen, N.
Kohtaava valmentaja –työpajaprosessien 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

Hanketyöryhmä: KIHU Mirva Rottensteiner, Anna Saarela, Niilo Konttinen, Minna Blomqvist, Maarit Valtonen ja Hannaleena Ronkainen

KOHTAAVA VALMENNUS - MENESTYSTEKIJÄ URHEILUSSA JA ELÄMÄSSÄ -TYÖPAJAPROSESSIT

Syksy 2024

KICK OFF (60 min)
Kaikille yhteistyöseurojen
yhteyshenkilöille yhteinen
aloitustilaisuus

TYÖPAJA 1 (90 min)
Kokonaisvaltainen valmennus ja urheilun
turvallinen toimintaympäristö

TYÖPAJA 2 (90 min)
Myönteiset vuorovaikutustaidot
voimavarana urheilussa

TYÖPAJA 3 (120 min)
Sisäinen motivaatio,
keskittymistäidot ja suoritustilan
rakentaminen

Kevät 2025

KICK OFF (60 min)
Kaikille yhteistyöseurojen
yhteyshenkilöille yhteinen
aloitustilaisuus

TYÖPAJA 1 (75 min)
Turvallinen
toimintaympäristö ja
valmentajan läsnäolon
merkitys lasten ja nuorten
urheilussa

TYÖPAJA 2 (75 min)
Myönteiset
vuorovaikutustaidot
voimavarana urheilussa

TYÖPAJA 3 (75 min)
Sisäinen motivaatio ja
keskittymistäidot
suoritustilan rakentamisessa

TYÖPAJA 4 (75 min)
Urheilijoiden
kokonaisvaltainen
hyvinvointi ja sitä tukeva
valmennustoiminta
harjoituksissa ja kilpailuissa

Työpajat pohjautuvat MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -sisältöihin

Ennakkotehtävänä Nuori mieli urheilussa
-verkkokurssi kaikille valmentajille (30 min)

Kohtaava valmennus –työpajaprosesseissa työskenneltiin yhteensä yli 100 keskisuomalaisen valmentajan ja seurapäätäjän kanssa.

Syksy 2024

- 5 työpajaryhmää: 4 seurakohtaista ja 1 monilajiryhmä
- 9 seuraa edustettuna
- Osallistujia 4–14 / ryhmä / työpajakerta

Kevät 2025

- 5 työpajaryhmää: 4 seurakohtaista ja 1 monilajiryhmä (etä)
- 13 seuraa edustettuna
- Osallistujia 4–32 / ryhmä / työpajakerta

Työpajaprosessien alku- ja palautekyselyt

- Työpajaprosessien alussa sekä viimeisten työpajakertojen päätteeksi kerättiin sähköisellä nimettömällä kyselyllä taustatietoja osallistujista sekä heidän näkemyksiään mielen hyvinvoinnista urheilussa ja kokemuksiaan työpajatoiminnasta.
- Alkukyselyyn vastasi yhteensä 104 henkilöä (syksy 2024 n=48, kevät 2025 n=56)
- Palautekyselyyn vastasi yhteensä 76 henkilöä (syksy 2024 n=22, kevät 2025 n=54)
- Avointen kysymysten vastauksista koottiin yleisimmät aiheet, ja suluissa kerrotaan, kuinka moni mainitsi asian.

Alkukyselyyn vastanneet

Syksy 2024 (n=48)

- Työpajaan osallistui monen ikäistä ja valmentajakoulutus- ja kokemustaltaan moninaista valmentajaa ja seurapäätäjää
- 88% oli suorittanut ennakkoon Nuori mieli urheilussa –verkkokurssin kaikille valmentajille (30 min).
- Lähes kaikki valmentajat (96 %) kokivat voivansa vaikuttaa lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin paljon tai erittäin paljon.

Kevät 2025 (n=56)

- Työpajaan osallistui monen ikäistä ja valmentajakoulutus- ja kokemustaltaan moninaista valmentajaa ja seurapäätäjää
- 75% oli suorittanut ennakkoon Nuori mieli urheilussa –verkkokurssin kaikille valmentajille (30 min).
- Valtaosa valmentajista (91 %) koki voivansa vaikuttaa lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin paljon tai erittäin paljon.

Valmentajien ajatuksia siitä, millaisena he haluavat tulla muistetuksi

- Helposti lähestyttävänä, kuuntelevana ja läsnäolevana (56)
- Kannustavana, positiivisena ja hauskana (55)
- Ammattitaitoisena, osaavana ja sopivasti vaativana (39)
- Turvallisena ja luotettavana (34)
- Reiluna ja tasapuolisena (31)
- Innokkaana, motivoituneena ja esimerkillisenä (4)

”Ammattitaitoisena, mutta myös hauskana ja luotettavana. Sellaisena jonka treeneissä oli kiva olla ja jolle pystyi puhumaan.”

”Kuuntelevana, empaattisena, kannustavana, sopivasti vaativana, osallistavana”

”Turvallinen aikuinen, jolle on helppo puhua. Sellainen, jonka kokee auttaneen niin urheilussa kuin elämässä.”

”Turvallisena, reiluna, tasapuolisena, helposti lähestyttävänä.”

”Innostuneena ja motivoituneena valmentajana”

Työpajat mahdollistivat oman toiminnan arviointia valmentajana (24). Nykyiset toimintatavat saivat positiivista vahvistusta (13), sekä moni sai uusia ideoita ja työkaluja valmennukseensa (16).

“Olen myös ruvennut miettimään miksi valmennuksessa toimin tietyllä tavalla ja hahmottamaan olennaisia elementtejä valmennuksessa.”

”Omaan valmennustapaani olen saanut paljon hyviä työkaluja”

”Tuli hyvä mieli, että tekee oikeita asioita.”

”Työpajoissa on tullut hyvää keskustelua ja on taas kiinnittänyt enemmän huomiota psyykkiseen puoleen ja sen suunnittelun tärkeyteen.”

”Tärkeitä huomioita ja pointteja valmennuksen arkeen tullut lisää, mitä on arjessa ollut jo aiemmin mukana muttei ole niiden merkityksellisyyttä ehkä tiedostanut tai tajunnut aikaisemmin.”

”Työpajaprosessi on yleisesti saanut ajattelemaan valmennusta ja urheilijoiden hyvinvointia enemmän”

”Saanut paljon uusia ideoita ja vähän vanhojen juttujen uudelleen tuomista arkeen”

Työpajat saivat valmentajat kiinnittämään omassa valmennuksessaan enemmän huomiota yksilölliseen kohtaamiseen, vuorovaikutukseen sekä myönteisyyteen (19)

”Haluan valmentajana keskittyä yhä enemmän onnistuneisiin suorituksiin.”

”Koen, että olen kehittynyt entistäkin urheilijäläheisemmäksi valmentajaksi.”

”Olen oppinut kohtaamaan valmennettavia enemmän yksilöllisesti ja persoonallisesti.”

”Lasten kohtaamisen tärkeys, heidän erilaiset tarpeet ja oman esimerkin vaikutus lasten ajatuksiin.”

”On vahvistunut ajatus siitä, miten paljon omalla vuorovaikutuksella ja kohtaamisella on merkitystä.”

”Vuorovaikutustaitoni valmentajana, on mielestäni koulutuksen ansioista kehittynyt.”

”Työpajaprosessi on yleisesti saanut ajattelemaan valmennusta ja urheilijoiden hyvinvointia enemmän.”

”Osaan mielestäni ottaa omia tunnetiloja paremmin huomioon ja reflektoida, miten ne vaikuttavat toimintaan valmennustilanteessa.”

Valmentajien suunnitelmat työpajojen sisältöjen viemiseksi käytäntöön

- Koulutuksen materiaalien kertaaminen ja hyödyntäminen (27)
- Tietyn tärkeäksi kokemansa asian huomioiminen (26): Kehuminen, yksilöllinen kohtaaminen, myönteisyys, läsnäolo, kuulumisten kysyminen
- Syventyminen kausittain yhteen teeman kerrallaan (22)

”Materiaalien hyvän harjoituksen tunnusmerkit on hyviä itsearvioinnin ja harjoitusten suunnittelun työkaluja.”

”Pyrin kehumaan tasapuolisemmin ja kerron mistä kehu tulee sekä mieltä treenisuunnitelmiin eri teemoja, jotka toistuvat 4-6 viikkoa.”

”Tulen kiinnittämään huomiota jatkossa erityisesti valmennettavien henkilökohtaiseen kasvuun ja yksilöllisten ominaisuuksien hyödyntämiseen ja heikkousten ylittämiseen.”

”Aion kohdata jatkossa jokaisen valmennettavan aidosti ja läsnäolevasti.”

Ehdotukset mielen hyvinvoinnin edistämiseksi

- Yksilötasolla: Yksittäisen työpajateeman huomioiminen vuorovaikutuksessa (21) ja valmentajan kouluttaminen, oman toiminnan reflektointi (10)
- Yhteisötasolla: Seura- ja lajiliittotason rakenteisiin mielen hyvinvointia edistäviä toimia (15)

”Jokainen pyrkii omalta osaltaan tiedostamaan ja oppimaan aiheesta lisää ja ottaa arkeen mukaan.”

”Valmentajat sisällyttäisivät teemoja arjen kohtaamisissa. Kuunnellaan ja kohdataan. Tehdään asioille jotain jos nähdään tai kuullaan jotain”

”Vastaavan verkkokurssin lisääminen osaksi esim. valmennus/seuratuki - rahoitusohjelmiin.”

”Koulutus valmentajille hyvä askel”

Päähavainnot

- Valtaosa valmentajista kokee voivansa vaikuttaa lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin paljon tai erittäin paljon
- Valmentajat haluavat tulla muistetuksi mielen hyvinvointia tukevan, ihmislähtöisen valmennusotteen kautta.
- Valmentajat kokivat saaneensa työpajaprossista sekä vahvistusta omaan toimintaan että uusia ideoita ja työkaluja arjen toimintaan
- Valmentajat tunnistavat, että mielen hyvinvoinnin lisääminen edellyttää sekä omaa reflektointia ja aktiivisuutta että yhteisötason toimia

- Kohtaava valmentaja -hankkeen työpajoissa ja seminaareissa on vahvistettu 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)

Kiitos kaikille mukana olleille!

Mielen hyvinvoinnin tukeminen on myös urheilullisen kehittymisen tukemista!

Seuran tuki valmentajille vahvistaa yhdessä tekemisen kulttuuria ja luo perustan hyvinvointia edistävälle arjelle.