

Nuori mieli urheilussa

Nuori mieli urheilussa -hankkeessa tuotetaan valmentajille sisältöä ja toimintatapoja nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Kokonaisvaltainen valmennus huomioi mielen hyvinvoinnin.

Sisältöjen ensisijainen kohderyhmä on 10–15-vuotiaiden parissa toimivat valmentajat ja seuratoimijat, joiden kautta vaikutetaan lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin. Sisältöjä voi soveltaa eri ikäryhmien valmennukseen.

Verkkokursseja on kaksi. Verkkokurssit opastavat ottamaan käyttöön Nuori mieli urheilussa -toimintatapoja arjen valmennuksessa. Verkkokurssit ovat ilmaisia eivätkä vaadi rekisteröitymistä.

Kaikki sisällöt löytyvät osoitteesta mieli.fi/nuorimieliurheilussa.

Nuori mieli urheilussa -sisällöt ilmestyvät ruotsiksi ja englanniksi vuoden 2022 lopussa.



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**.

[Lue lisää](#)

PERMA

Martin Seligmanin PERMA-teoria, lue lisää

positiivinenoppiminen.fi/positiivinen-psykologia/



Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille, 30 min

Kohderyhmä: Aloittelevat valmentajat, kaikki valmentajat

Ydinsisällöt

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

[Verkkokurssille](#)



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.

[Verkkokurssille](#)



Verkkokurssien ladattavat materiaalit

Käytännönläheiset materiaalit valmentajalle

- Hyvän harjoituksen tunnusmerkit,
- Tarkistuslista valmentajalle,
- Valmentajan keskustelunavaukset
- Nuorten pohdintatehtävät.
- Lisäksi materiaali yhteistyöhön vanhempien kanssa.

Valmentaja voi aluksi valita mielen hyvinvoinnin ulottuvuuden, jota hän lähtee edistämään valmennusarjessa

a) Toimintatapoina harjoituksissa (lyhyt verkkokurssi)

b) Pitkjänteisesti ja suunnitelmallisesti valmennusarjessa (pidempi verkkokurssi)



Nuori mieli urheilussa

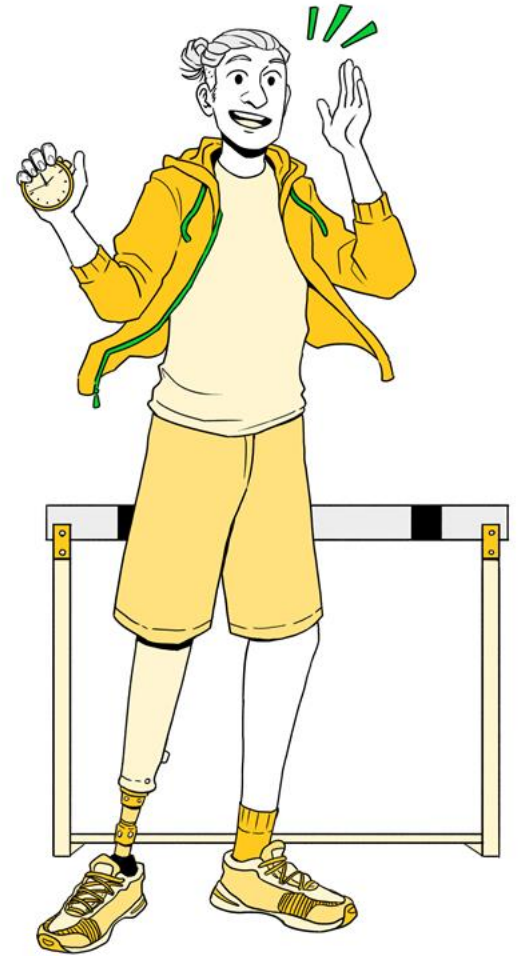
Osaamista ja sisältöä valmentajalle

Etusivu mieli.fi/nuorimieliurheilussa

- 2 verkkokurssia (30 min ja 3 tuntia),
- Verkkokahvilat kuukausittain, joissa on alustus ja vapaata keskustelua. Seuraava verkkokahvila on 22.11. [Lisätiedot ja ilmoittautuminen.](#)
- Materiaali nuoren urheilijan [vanhemmille](#),
- 6 videon soittolista mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa,
- Nuori mieli urheilussa -blogit, Nuori mieli urheilussa podcastit (4 kpl).

Sisällöt on otettu hyvin vastaan. Muutamia yhteistyötoteutuksia:

- [Coach Webinaari 9.11.](#), Suomen Valmentajat
- Yhteistyö FC Interin kanssa. Syyskuussa pidettiin [Mielen hyvinvointi – suorituksen tukipilari](#) -seminaari Turussa. [Aineistot ja tallenteet.](#)
- Eri lajiliitot ovat lisänneet tai lisäämässä Nuori mieli urheilussa -sisältöjä osaksi valmentajakoulutuksia. Myös urheiluopistojen valmentajakoulutuksiin.
- Urheiluakatemioiden ovat ottaneet myönteisesti vastaan Nuori mieli urheilussa -sisällöt valmentajille.



Valmentaja on merkityksellinen

Haastatteluja mieli.fi/nuorimieliurheilussa, sivun alalaidassa:

- Valmentaja Tomi Pasi, salibandy, Kouvolan Sudet: ”Puhuminen auttaa, jos mielessä on muuta kuin treenit”
- Konsta Kuusinen, nuori valmentaja Grankulla IFK:n jäkkiekko: Valmentaminen on kahdensuuntaista luottamusta
- Marianne Miettinen, Palloliiton huippujalkapallopäällikkö: ”Jokainen kohtaaminen urheilussa on myös psyykkistä valmennusta.”

[Valmentaja-video](#), MIELI ry YouTube

Nuori mieli urheilussa -tiimi:

Katri Lilja, Joni Reijo, Taru Tanskanen

Sähköpostit etunumi.sukunimi@mieli.fi



Verkkokurssien palautteita

”Jatkossa kiinnitän erityisesti huomiota vielä enemmän vuorovaikutukseen ja turvalliseen toimintaympäristöön. Pysin pienillä asioilla tekemään harjoituksista mukavia ja innostavia.”

”Verkkokurssissa on selkeä rakenne. Verkkokurssilta sain konkreettisia työkaluja toteuttaa psyykkisen valmennuksen ja vuorovaikutuksen sisältöjä.”

”Olen ottanut PERMA-teorian isoksi valmennuksen viitekehikseksi. Oma ohjenuorani on: Jokaisessa harjoituksessa, joka kerta PERMAN sisältöjä.”

”Valmennuksen toimintaympäristö on ensiarvoisen tärkeä. Siihen saa työkaluja Nuori mieli urheilussa -sisällöistä.”

”Meillä on jo kausisuunnitelmassa jaksotettuna näitä asioita mutta tästä sai myös hyviä vinkkejä miten sitä voi kehittää vieläkin paremmaksi toiminnan kannalta.”



Pienryhmässä

Kirjaa ajatuksia, miten lähdet edistämään yhtä tai useampia ulottuvuuksia.

Padlet

https://padlet.com/lanu_mieli/a9a5ajiv1vww4spg



Jatka lausetta

- Parastan arkeeni....
- Tutustun lisää...
- Jäin miettimään.....

