



mieli

Nuori mieli urheilussa

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

Nuori mieli urheilussa

Nuori mieli urheilussa -hanke edistää valmentajien osaamista. Hankkeessa tuotetaan valmentajille sisältöä ja toimintatapoja nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Hankkeen ensisijainen kohderyhmä on 10–15-vuotiaiden eri lajien valmennuksen parissa toimivat, joiden kautta vaikutetaan lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin. Sisältöjä voi käyttää myös muiden ikäryhmien valmennuksessa.

Nuori mieli urheilussa -verkkokurssit ovat maksuttomia, eivätkä vaadi rekisteröitymistä.

Kaikki sisällöt löytyvät osoitteesta mieli.fi/nuorimieliurheilussa



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 sisältöjen taustalla on mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Vakaa ja ehjä vene, joka on turvallinen. Turvallinen toimintaympäristö, ihmissuhteet ja vuorovaikutus sekä aikaansaamisen kokemukset luovat toiminnalle vakaat lähtökohdat.

Tuulta purjeisiin

Mitä useampi vahva purje urheilijalla on käytössään, sitä palkitsevampaa ja mukavampaa on matkanteko. Vahvat purjeet auttavat myös muuttamaan suuntaa ketterästi ja joustavasti olosuhteiden muuttuessa.

[Lukulista, lähdekirjallisuutta](#)



Ota käyttöön verkkokursseilla esitellyt käytännönläheiset toimintatavat

- Hyvän harjoituksen tunnusmerkit
- Valmentajan tarkistuslista
- Valmentajan keskustelunavaukset
- Nuorten pohdintatehtävät
- Vanhemmat nuoren urheilijan mielen hyvinvoinnin vahvistajina

Valitse mielen hyvinvoinnin ulottuvuus, jota lähdet edistämään valmennusarjessa

- a) Toimintatapoina harjoituksissa (lyhyt verkkokurssi)
- b) Pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti valmennusarjessa (pidempi verkkokurssi)

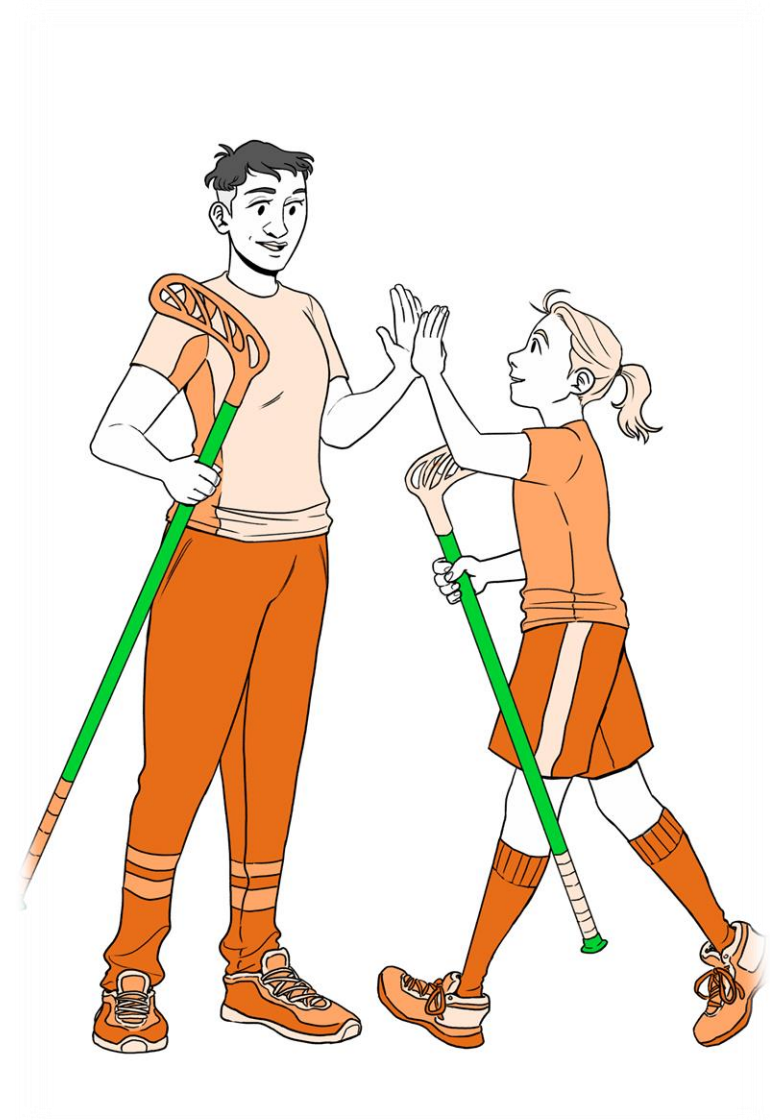
mieli.fi/nuorimieliurheilussa



Nuori mieli urheilussa -sivujen sisältöä

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

- Verkkokahviloiden tiedot. Ensimmäinen verkkokahvila pidetään 7.6. illalla. [Lisätiedot ja ilmoittautuminen](#).
- Verkkokurssien julkaisuwebinaarin (16.5.) tallenne.
- Verkkokurssien lyhyet esittelyt ja linkit verkkokursseille.
- Mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksien videot soittolistana.
- Nuori mieli urheilussa -[blogit](#) ([tässä yksi blogisuositus](#) 😊)
- Sivun alalaidassa on hankkeen toimiin liittyviä ajankohtaisia artikkeleita.



Diat 8 – 11: Näytteitä verkkokurssien materiaaleista

HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT TARKISTUSLISTA VALMENTAJALLE



TURVALLINEN TOIMINTA- YMPÄRISTÖ

Olenko valmennettavillani turvallinen treeniympäristö? Tietävätkö he, millaista käytöstä ja toisten huomiol-
mista heiltä odotetaan?

- Olemme lueet 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.



IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

Olenko turvallinen aikuinen, jonka luokse on helppo tulla keskustelemaan ja jakamaan huolia? Osaavatko valmen-
nettavani 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.



AIKAANSAAMINEN

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

- Suunnittelen harjoituksiin paljon tekemistä ja huomioin urheilijoiden aktiivisuuden ja yrittä-
misen – niin onnistumisten kuin pettymysten hetkillä.
- Teen nuorelle urheilijalle näkyväksi hänen omaa osaamistaan ja kehittymistään.
- Kysyn aktiivisesti nuorilta urheilijoilta, miten he itse kokevat edistyvänsä harjoituksissa.



LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN

Edesautanko harjoitteluun uppoautumista hyvin suunnitellulla harjoittelulla sekä välttämällä turhia pysäytyksiä?

- Suunnittelen sopivan tasoisia harjoitteita, jotka mahdollistavat runsaasti suorituksia ilman jonottamista.
- Pidän ohjeistukset lyhyinä ja ytimekkäinä.
- Osoitan läsnäoloni antamalla huomiota. Malta pysähtyä hetkeksi ja vastaan ajatuksella kysymyksiin tai lupaan palata asiaan myöhemmin.



MYÖNTEISYYS

Osoitanko valmennettavilleni riittä-
västi arvostusta ja kiitollisuutta
yhteisestä toiminnasta? Osaammeko
yhdessä tehdä näkyväksi onnistumisia
sekä vahvistaa myönteistä ajattelua ja
itsemyötätuntoa?

- Annan tilaa ilolle ja opetan nuoria urheilijoita myös itse huomioidaan toistensa hyviä suorituksia.
- Puutun rauhallisesti ja johdonmukaisesti epä-
asialliseen käytökseen. Varmistan, että asiat
tulevat käsitellyiksi.
- Jaan kiitosta ja tunnustusta. Opetan nuoria urheilijoita toimimaan myös itse arvostavasti ja kunnioittavasti toisiaan kohtaan.



MERKITYKSELLISYYS

Olenko valmennettavillani selvä
ymmärrys yhteisistä tavoitteistamme?
Pääsevätkö he hyödyntämään
riittävästi ydinvahvuuksiaan sekä
osallistumaan heitä koskeviin
päätöksiin?

- Luon yhdessä nuorten urheilijoiden kanssa kauden tavoitteet.
- Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätöksentekoon.
- Osoitamme teoillamme ja puheillamme arvostavamme seuramme toiminta kulttuurina.
- Vastuutan nuoret urheilijat huolehtimaan varusteista sekä harjoituspaikkojen siisteydestä.

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

Ystävyyss- ja ryhmätyötaidot

- ✓ Hymyilin joukkueeni/ryhmäni jäsenelle.
- ✓ Huolehdin, ettei kukaan jäänyt ryhmän ulkopuolelle treeneissä.
- ✓ Aloitin keskustelun ei niin tutun joukkuekaverin/ryhmän jäsenen kanssa.
- ✓ Keskityin kuuntelemaan puhumisen sijaan.
- ✓ Toin oman mielipiteeni esille.
- ✓ Annoin anteeksi.
- ✓ Kannustin muita.
- ✓ Olin luottamuksen arvoinen.
- ✓ Olin reilu vaikeassa tilanteessa.
- ✓ Pyysin apua.
- ✓ Kerroin itsestäni tärkeän asian toiselle.
- ✓ Annoin tukea jollekin sitä tarvitsevalle.



KAUSISUUNNITELMA



NUOREN URHEILIJAN HYVÄN MIELEN ARKI



IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Olen viettänyt aikaa perheen ja kavereideni kanssa.
- Olen jaksanut kuunnella ystäviäni.
- Olen uskaltanut kertoa mielipiteeni ja ajatukseni muille.
- Olen kertonut omista tunteistani.
- Minua ei ole kiusattu, enkä ole kiusannut ketään.
- Olen osannut selvittää ristiriidat puhumalla.



UNI JA LEPO

- Olen mennyt ajoissa nukkumaan.
- Olen nukkunut sikeästi.
- Olen herännyt yleensä pirteänä.
- Olen jaksanut keskittyä koulussa.
- Olen osannut rauhoittua ja hiljentyä päivän aikana.
- Olen ehtinyt rentoutua ja levätä.



RAVINTO JA RUOKAILU

- Olen syönyt aamupalan.
- Olen syönyt kaksi lämmintä ateriaa päivässä.
- Olen syönyt rauhassa ja kiirehtimättä.
- Olen ruokaillut toisten seurassa.



LIIKUNTA JA KEHOLLISUUS

- Olen nauttinut liikunnasta ja urheilusta.
- Olen liikkunut ulkona ja luonnossa.
- Olen huomannut kehoni hyviä puolia ja olen tyytyväinen siihen.
- Olen huoltanut kehoani ja venytellyt.
- Olen kuunnellut kehoni viestejä ja vastannut niihin.



VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

- Olen löytänyt itselleni mielekkään harrastuksen ja vapaa-ajan viettotavan.
- Olen saanut toteuttaa itseäni ja tehdä jotain luovaa.
- Olen nauttinut musiikista, kirjoista tai elokuvista.
- Olen viettänyt vapaa-aikaa myös muualla kuin ruudun ääressä.
- Olen tehnyt jotain vain siksi, että tulen siitä hyvälle mielelle.
- Olen oppinut tänään jotain uutta.



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Olen kohdellut toisia reilusti ja kannustanut.
- Olen pitänyt huolta ryhmän yhteisistä asioista ja hyvästä ilmapiiristä.
- Olen harjoitellut ja treenannut reilusti.
- Olen tehnyt valintoja, jotka edistävät harrastuksessani kehittymistä.
- Olen ottanut vastaan ja antanut palautetta.
- Osaa nimetä itselleni tärkeitä asioita elämässä.

