



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 soveltaa muiden ikäryhmien valmennuksessa.

Kokonaisuuteen sisältyy myös

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. Lisäksi materiaali yhteistyöhön vanhempien kanssa.
- 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.



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.

PERMA

Martin Seligmanin PERMA-teoria, lue lisää positiivinenoppiminen.fi/positiivinen-psykologia/



Nuori mieli urheilussa

Osaamista ja sisältöä valmentajalle

Etusivu mieli.fi/nuorimieliurheilussa

- 2 verkkokurssia (30 min ja 3 tuntia),
- 9.11.2022 pidetyn Coach Webinaarin tallenne,
- Verkkokahvilat kuukausittain, joissa on alustus ja vapaata keskustelua,
- Valmentajahaastatteluita,
- 6 videon soittolista mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa,
- Nuori mieli urheilussa -blogit, Nuori mieli urheilussa podcastit (4 kpl).

Tilaa [Nuori mieli urheilussa -uutiskirje](#).

Kysy Nuori mieli urheilussa -tiimiltä sparrausta kehittämistyössä:
[Hanketiimi](#)



Materiaali urheilevien lasten ja nuorten vanhemmille

Linkki materiaalin sivulle on Nuori mieli urheilussa -etusivulla mieli.fi/nuorimieliurheilussa

Materiaalin keskustelunavauksilla urheilevien lasten ja nuorten vanhemmat voivat auttaa lastaan kehittämään hyödyllisiä elämäntaitoja, kuten tavoitteiden asettelua, sinnikkyyttä, tunteiden käsittelyä sekä kykyä selvitä ja oppia arkipäivän haasteista ja pettymyksistä.

Materiaalia voi hyödyntää omalle perheelle sopivalla tavalla, siinä määrin kun keskustelut lapsen harrastamisesta ovat luonteva osa arkea.



Mielenterveys on

- yhdistelmä kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia ja hallinnan tunnetta
- itse koettua hyvänolon tunnetta
- tunne- ja vuorovaikutustaitoja
- kykyä kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin
- kehityskriisien ja muutosten onnistunutta läpikäymistä
- joustavuutta ja sinnikkyyttä haasteiden ja ongelmien kohtaamisessa



MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVAT KESKUSTELUNAVAUKSET

Itsetuntemuksen kehittyminen

”Sinulla oli tänään todella vaikeita hetkiä kilpailussa. Mitä opit tänään itsestäsi ja siitä, miten suhtaudut ja reagoit haasteisiin? Opitko jotain sellaista tänään, mikä auttaa sinua kasvamaan urheilijana ja ihmisenä? Opitko jotain, mitä voisit mahdollisesti hyödyntää myös harrastuksen ulkopuolella, esimerkiksi koulussa ja opiskelussa?”

Nuori urheilija ei välttämättä osaa sanoittaa kunnolla, mitä hän mahdollisesti oppi vaikeilla hetkillä. Vältä kertomasta omia näkemyksiäsi. Kysy sen sijaan tarkentavia kysymyksiä ja jätä sitten tarvittaessa asia odottamaan seuraavaan kertaan. Vaikka nuori ei heti osaisikaan vastata tähän kysymykseen, käynnistää se hänessä parhaimmillaan ajatteluketjun, jonka myötä hän suhtautuu avoimemmin omaan kasvuun ja kehittymiseen urheilijana ja ihmisenä.

Motivaation kirkastaminen

”On hienoa seurata harrastamistasi ja kuinka se saa sinut hymyilemään ja iloitsemaan. Miksi tykkäät omasta lajistasi niin paljon?”

Kysymyksen avulla saat tarkempaa tietoa nuoren urheilijan harrastusmotivaatiosta. Jos hauskuus ja myönteiset kokemukset eivät tule vastauksissa esille, miettikää yhdessä tarkemmin miksi asia on näin. Jos nuori tai sinä vanhempana asetatte kilpailuissa menestymisen tärkeimmäksi asiaksi harrastamisessa, pohtikaa yhdessä miksi ne ovat niin korostetussa asemassa? Oletteko tärkeysjärjestyksestä samaa mieltä?

Vältä johdattelemasta nuoren vastauksia tiettyyn suuntaan. Kuuntele avoimesti, mitä hän kertoo sinulle. Kysymyksen avulla saat vahvistettua nuoren omaa harrastusmotivaatiota ja osaat myös itse korostaa ja kiinnittää huomiota juuri hänelle tärkeisiin asioihin harrastuksesta.

Hiljaisuus on kultaa

On tärkeää, että vanhemmat ovat kiinnostuneita nuoren urheilijan harrastuksesta ja että he yhdessä nuoren urheilijan kanssa keskusteleivat aktiivisesti harjoittelusta, tavoitteista ja unelmista.

Nuorille urheilijoille tulee kuitenkin väistämättä eteen vaikeita pettymyksen hetkiä, kuten loukkaantumiset tai huonot tulokset. Vanhempien kannattaa näissä tilanteissa jättää vinkit ja kehitysehdotukset taka-alalle ja olla vain läsnä: ottaa nuori halaukseen ja tarjota hänelle turvallinen ympäristö ilmaista avoimesti vaikeitakin tunteita.

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.

