

mieli

Nuori mieli urheilussa
Uimaliitto LIVE 27.10.2025

Katri Lilja katri.lilja@mieli.fi

mieli.fi



mieli

Nuori mieli urheilussa

Mielen hyvinvointia tukeva valmennus luo nuorelle **vahvan pohjan sekä urheiluun että elämään.**

- Urheiluseurojen rooli on tärkeä nuoren kasvun tukemisessa.
- Valmennus voi vahvistaa mielen hyvinvointia.
- Urheiluseura voi olla se yhteisö, joka opettaa mielen hyvinvointitaitoja.

THL: Nuori mieli urheilussa on lupaava mielenterveyden edistämisen käytäntö.



Nuori mieli urheilussa -etusivu

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

- Verkkokurssit (30 min ja 3 tuntia) liitemateriaaleineen,
- Verkkokahvilat, joissa on alustus ja vapaata keskustelua,
- Materiaaleja vanhemmille,
- Seuraesimerkit,
- Nuori mieli urheilussa -blogit ja -podcastit,
- 6 videon soittolista mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa.
- Valmentajahaastatteluita,
- Uutisarkisto.

Ajankohtaistiedotus [uutiskirjeessä](#) >>>

mieli.fi



Kehittämisprosesseja, joissa viedään Nuori mieli urheilussa -sisältöjä valmennusarkeen

Pohjola Vakuutuksen ja MIELI ry:n [yhteistyö](#)

KIHU, [Kohtaava valmentaja -hanke](#) 2024-2025. Hanke edistää Nuori mieli urheilussa -sisältöjen jalkautumista keskisuomalaisiin urheiluseuroihin. Hankkeen seminaari Jyväskylässä ja hybridinä 25.9.

Kauniainen. 4 Tähtiseuraa yhteiseen prosessiin tukemaan mielen taitoja osana valmennusta. [ESLU:n Etelätuuli-lehti](#). [Kaunis Grani 5/2023](#)

LähiTapiola Pohjanmaa vauhdittaa valmentajien ja seuratoimijoiden osaamista lahjoituskampanjalla. [2024 2025](#)

MIELI & Kansallinen Liiga [Mieli pelissä](#) -yhteistyön tavoitteena on edistää pelaajien psyykkistä hyvinvointia.

FC Honka, kehittämishanke: [Hyvinvoinnin ja osallisuuden pelikenttä](#)

Urhean yläkouluverkoston valmentajien ja liik. opettajien koulutukset

mieli.fi



Yhteisön merkitys

- Nuori oppii toimiessaan erialisen ihmisten kanssa vuorovaikutus- ja tunnetaitoja
- Yhteisö voi tukea itsetuntoa ja minäkäsitystä
- Nuori kokee kuuluvansa johonkin -> voi edesauttaa aikuisena tuntemaan itsensä osalliseksi yhteiskuntaan
- Mahdollisuus epäonnistua, oppia virheistään ja yrittää uudestaan

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**.



Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille, noin 30 min

Kohderyhmä: Aloittelevat valmentajat, kaikki valmentajat. Valmentajien lisäksi kurssia suositellaan kaikille, jotka ovat lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa mukana, kuten seuran johto, joukkueenjohtajat ja huoltajat.

Ydinsisällöt

- Kannustus **Hyvän harjoituksen tunnusmerkkien** toteuttamiseen harjoitustoiminnassa.
- Kannustus valmentajan itsearviointiin ja oman toiminnan kehittämiseen,
- Mielen hyvinvointia lisäävät toimintatavat osaksi harjoitustapahtumaa.

[Verkkokurssille](#)



Nuori mieli urheilussa – syventävä verkkokurssi, 3 tuntia

Kohderyhmät: Kokeneemmat valmentajat, ammattivalmentajat, seurojen valmennuspäälliköt, lajien koulutus- ja valmennusvastaavat sekä kaikki kiinnostuneet.

Ydinsisällöt

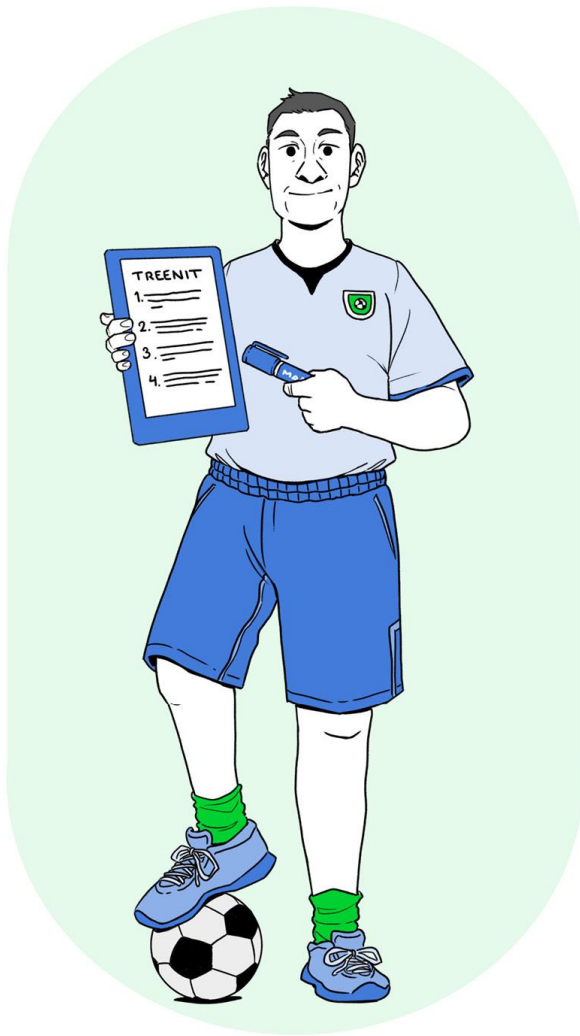
- Mielen hyvinvointia lisäävät toimintatavat: **Hyvän harjoituksen tunnusmerkit, valmentajan keskustelunavaukset ja nuoren urheilijan pohdintatehtävät.**
- Mielen hyvinvointia lisäävien toimintatapojen vieminen **kausisuunnitelmaan** ja osaksi valmennusarkea.

Verkkokurssille

Syyskuu 2025: Yli 2000 todistusta lähetetty



TURVALLINEN TOIMINTA- YMPÄRISTÖ



HARJOITUKSISSA ON TOISTUVUUTTA JA ENNAKOITAVUUTTA

Nuorille urheilijoille on kerrottu ja perusteltu harjoitusten rakenne, sisältö ja etenemisjärjestys. Nuoret urheilijat tietävät, mitä odottaa harjoituksilta. Harjoitustoiminnassa on riittävästi toistuvuutta ja ennakoitavuutta (olosuhteet, aikataulut, toimintatavat ja valmentajan käytös).



- Toteutan harjoituksen tutun rungon mukaan.
- Kerron selvästi, mitä harjoituksessa on tarkoitus tehdä ja missä järjestyksessä.
- Olen oma itseni valmentajana.

HARJOITUKSISSA ON TURVALLISTA OLLA OMA ITSENSÄ

Nuoret urheilijat kokevat itsensä harjoituksissa arvostetuiksi, nähdyiksi ja kuulluiksi. He uskaltavat kertoa avoimesti omista tunteistaan ja näkemyksistään, luottavat ryhmän tukeen vaikeina hetkinä sekä harjoittelevat uusia taitoja virheitä pelkäämättä.



- Puhun ja kuuntelen arvostaen.
- Kunnioitan jokaisen nuoren urheilijan omaa persoonallisuutta.
- Osoitan esimerkkiä kertomalla omista tunteistani.
- Vahvistan osallisuuden kokemuksia keskustelemalla säännöllisesti nuorten urheilijoiden kanssa harjoittelusta ja yhdessä toimimisesta.
- Keskustelussa tiivistän ja toistan ääneen kuulemani ja esitän tarkentavia jatkokysymyksiä.
- Puhun me-muodossa ja korostan harjoitusryhmän yhteistä tekemistä.

HARJOITUKSISSA TOIMITAAN YHTEISTEN PELISÄÄNTÖJEN MUKAISESTI

Nuorten urheilijoiden kanssa on muodostettu yhteiset pelisäännöt ja niitä noudatetaan ja kunnioitetaan. Nuoret urheilijat sekä toiminnassa mukana olevat aikuiset ymmärtävät, millaista käytöstä ja toisten huomioimista heiltä odotetaan.



- Luomme yhdessä urheilijoiden kanssa toisia kunnioittavat pelisäännöt.
- Harjoitusryhmän jäsenet ymmärtävät, että yhteiset pelisäännöt vahvistavat ryhmän ilmapiiriä, viihtyvyyttä ja hyvinvointia.
- Olen reilu, selkeä ja johdonmukainen.

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ



Keskustelunavauksia turvallisesta toimintaympäristöstä ja hyvästä arjesta nuorten urheilijoiden kanssa

- Tuntuuko, että meidän harjoituksissamme on turvallinen ilmapiiri? Koetteko, että täällä voi olla turvallisesti oma itsensä? Onko tässä meillä parannettavaa?
- Onko meillä teidän mielestänne tarpeeksi selkeät yhteiset pelisäännöt harjoituksissa eli koetteko, että tiedätte millaista käytöstä ja toisten huomioimista teiltä odotetaan?
- Millaista teidän mielestänne on nuoren urheilijan hyvä arki?
- Koetteko, että saatte pääsääntöisesti riittävästi unta ja lepoa treeniviikon aikana?
- Mistä muusta tekemisestä tai harrastuksesta saatte iloa ja hyvää mieltä kuin oman lajinne harrastamisesta?

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

Ystävyys- 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 – HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Turvallinen toimintaympäristö	Ihmissuhteet ja vuorovaikutus	Aikaansaaminen	Läsnäolo ja oppoutuminen	Myönteisyys	Merkityksellisyys
- Kerron selvästi, mitä harjoituksessa tehdään ja missä järjestyksessä. - Puhun ja kuuntelen arvostaen. - Näytän esimerkkiä kertomalla omista tunteistani. - Puhun me-muodossa ja korostan harjoitusryhmän yhteistä tekemistä. - Luomme yhdessä urheilijoiden kanssa toisia kunnioittavat pelisäännöt. - Olen reilu, selkeä ja johdonmukainen.	- Tervehdin nimellä, puhuttelen nimellä. - Rohkaisen jokaista tuomaan esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan. - Osoitan olevani luottamuksen arvoinen. - Edistan yhteistä sitoutumista tekemiseen selkiyttämällä ja kertamalla yhteisesti sovittuja tavoitteita, pelisääntöjä ja toimintatapoja. - Olen valmis osoittamaan oman inhimillisyyteni ja erehtyväisyyteni; osaan pyytää myös anteeksi.	- Asetan nuorten urheilijoiden kanssa tavoitteita ja suunnittelen tavoitteita tukevia harjoitteita. - Kerron, miten harjoite liittyy tavoitteeseen. - Suunnittelen harjoituksiin paljon tekemistä. - Huomioin urheilijoiden aktiivisuuden ja yrittämisen. - Kannustan ja tuen nuoria urheilijoita onnistumisten ja pettymysten hetkillä. - Teen nuorelle urheilijalle näkyväksi hänen omaa osaamistaan ja kehittymistään.	- Annan ilon ja innostuksen näkyä, myös itsestäni. - Mahdollistan heittäytymisen harjoituksissa vauhdikkailla haasteilla ja kisailuilla. - Pidän ohjeistukset ytimekkäinä ja lyhyinä. - Maltan pysähtyä hetkeksi ja annan kaiken huomioni nuorelle urheilijalle: katson silmiin ja vastaan ajatuksella kysymyksiin – tai lupaan palata asiaan myöhemmin.	- Valmennan vahvuuksien kautta: huomaan ja sanoitan, missä nuoret urheilijat ovat onnistuneet. - Kertaan hyviä asioita. - Opetan nuoria urheilijoita toimimaan myös itse arvostavasti ja kunnioittavasti toisiaan kohtaan. - Harjoituksissa pidetään kiinni yhteisesti sovituista pelisäännöistä. Esimerkiksi puutun rauhallisesti ja johdonmukaisesti häiritsevään käytökseen.	- Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätösten tekoon. - Tuen kysymyksilläni pohdintaa ja oppimisen halua. - Luon yhdessä nuorten kanssa kauden tavoitteet. - Rohkaisen unelmoimaan isosti ja uskomaan itseensä. - Luon harjoituksiin turvallisen, mutta haastavan ympäristön, joka tarjoaa tilaisuuksia sekä onnistumisiin että pettymyksiin.
esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta

Suunnittele kausiohjelmaan painotusjaksot jokaiselle mielen hyvinvoinnin ulottuvuudelle.



Hyvän harjoituksen tunnusmerkit
mieli.fi/hyva-harjoitus

mieli

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit

Toteuttamalla Hyvän harjoituksen tunnusmerkkejä edistät mielen hyvinvointia.

Harjoitusjaksolla voi olla painotus.

mieli.fi/hyva-harjoitus

mieli

KÄYTÄNNÖN VINKIT SEURALLE

1 STARTTI TOIMINNALLE

Luo yhteinen perusta kaikille

- **Verkkokurssi 30 min** kaikille valmentajille ja toimihenkilöille
- **”Hyvän harjoituksen tunnusmerkit” käyttöön valmennuksessa**
 - Tulosta/tallenna materiaali
 - Valitse 1-2 teemaa kerrallaan (esim. turvallinen toimintaympäristö, myönteisyys)
 - Reflektoi omaa valmennustapaa

2 VALMENTAJAN OMA TOIMINTA JA KEHITTYMINEN

Syvennä teemoja kausitasolla

- **3h verkkokurssi** valmentajille
- **Valitse yksi ulottuvuus kerrallaan painopisteeksi**
 - Tulosta/tallenna ulottuvuuskohtainen materiaali
 - Toteuta tunnusmerkkejä käytännössä
 - Arvioi toimintaasi tarkistuslistalla
 - Aktivoi urheilijat keskustelulla ja pohdinnoilla
- **Pyydä säännöllistä palautetta** urheilijoilta ja kollegalta/ kouluttajalta (tulosta havainnointilomake)
- **Ota ulottuvuudet mukaan kausisuunnitelmaan** (kts. www.mieli.fi/hyva-harjoitus).

3 SEURATASON JATKUVUUS

Toimintakulttuuri, joka tukee mielen hyvinvointia

- **Nimetkää asiasta kiinnostunut vastuhenkilö** (asiantuntemusta aiheeseen)
- **Ottakaa aikaa ja tuokaa sisällöt osaksi valmentajaperehdytyksiä, palavereita ja seuran toimintalinjaa.**
- **Hyödyntäkää MIELI ry:n lisämateriaaleja** (mm. haastattelut, blogit, vanhempien materiaalit)
- **Viekkää kausisuunnitelmajuliste seuran verkkosivulle ja treenitilan seinälle** (lisätietoja: www.mieli.fi/hyva-harjoitus)

Aineistoa seuralle jalkautustyöhön

Aineistoja seuroille Padlet-seinä

- Verkkokurssit
- Uutiskirjepohja
- Kausisuunnitelma
- Koulutusmateriaalit valmentajien työpajoihin
- Someaineistoja



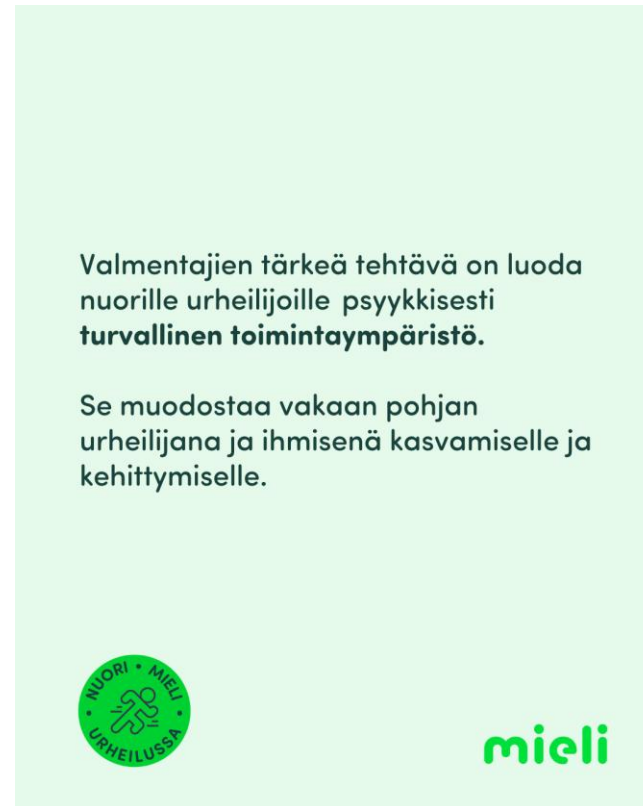
Katsokaa yhdessä video

Kirjoita itsellesi muistiin, mitä turvallisen toimintaympäristön tunnusmerkkejä kuulet videolla.



Someaineistot lajiliittojen ja seurojen käyttöön

6 eri julkaisua, joissa jokaisessa 5-6 ”ruutua”. MIELI ry:n kanavilla 31.3. alkaen. Lajiliitto / seura voi somettaa omaan tahtiinsa. [Aineistokansio](#) (myös qr-koodi vie kansioon)



Huolen puheeksi ottaminen

Nuoren kasvuympäristön aikuisten mielenterveysosaamiseen kuuluu

- tieto ja ymmärrys mielenterveydestä voimavarana,
- mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä,
- mielenterveyttä vahvistavista keinoista sekä mielenterveyteen liittyvistä asenteista,
- taito opettaa ja vahvistaa mielenterveystaitoja,
- SEKÄ kohdata toinen ihminen ja kuunnella häntä, tunnistaa ja ottaa huoli puheeksi, saattaa tarvittaessa avun piiriin.

Huolen puheeksi ottaminen harrastuksissa



Päivitetty Nuori mieli harrastuksessa -verkkokurssi



Verkkokurssin sisältöä on tiivistetty ja selkeytetty. Suosittele harrastuksen ohjaajille. [Verkkokurssille](#)

Palautteita verkkokurssista

- Kiitos kurssista! Mielenkiintoinen sisältö ja tärkeää asiaa. Harrastustoiminnassa on ohjaajalla suuri vastuu.
- Erittäin hyvä ja monipuolinen kurssi, joka sai ajattelemaan sekä puntaroimaan omaa tekemistä.

Urheilevan nuoren vanhemmille

Verkkomateriaali vanhemmille

- Miten vanhempana tai läheisen roolissa voi tukea nuorta urheiluharrastuksessa,
- Miten toimia, jos nousee huoli nuoren voinnista.

[Urheilevan nuoren vanhemmille](#)



Jokainen aikuinen lasten ja nuorten
kasvuympäristöissä on merkityksellinen.

Kiitos!

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

Katri Lilja katri.lilja@mieli.fi

mieli.fi



mieli