

Nuori mieli urheilussa -diasarja seuran sisäiseen koulutusiltaan, ohje 1

Poista tämä ohjedia esityksestäsi.

Tavoitteena on lisätä valmentajien osaamista, jotta he osaavat toimia mielenterveyttä tukevalla tavalla valmentaessaan

1. Hyvän harjoituksen tunnusmerkit sekä lisäksi, halutessaan,
2. sisällyttää valmennukseen mielen hyvinvointitaitojen kehittämistä > Valmentajan keskustelunavaukset ja nuorten pohdintatehtävät syventävällä verkkokurssilla

Katso erillinen koulutusillan malli (pdf)

Muista kertoa sisällön lähde: MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -toiminta.

Kiitos, kun viet tietoa eteenpäin valmentajille 😊

HUOM! Tallenna ppt-esitys ensin omalle koneellesi, ennen kuin alat tehdä muokkauksia.



Nuori mieli urheilussa -diasarja seuran sisäiseen koulutusiltaan, OHJE 2

Poista tämä ohjedia esityksestäsi.

Diasarjan ulkoasun ja sisällön säilyttäminen

Käytä diasettiä vastuullisesti Nuori mieli urheilussa -sisältöjä esitellessä tai kouluttaessa.

- voit muokata diojen järjestystä tai poistaa ylimääräisiä dioja
- **Pidä dia kokonaisena = älä upota näitä dioja tai diojen tekstejä muihin diapohjiin (esim. seuran dioihin)**
- älä muokkaa dian sisältöjä tai fontteja tai vaihda kuvia.
- **Säilytä MIELI ry:n logot**

Mikäli haluat tuoda diasettiin lisää Nuori mieli urheilussa -sisältöä / tekstiä MIELI ry:n aineistoista

- Vie Nuori mieli urheilussa -aineistoista tuotu teksti MIELI ry:n diapohjalle. Pidä lauseet ehjinä. Pidä asiayhteys ehjänä.
- Älä tuo muuta sisältöä / toisen tahon sisältöä samalle dialle.
- Pidä koulutuksen muu mahdollinen sisältö (esim. seuran info tai muu koulutussisältö) selkeästi erillään – joko erillisenä diasettinä tai diakokonaisuuden eri osina.

Valmentajien koulutusillan ryhmätyöohje

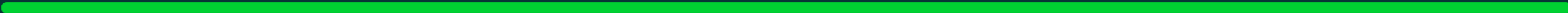
- Voit halutessasi muokata koulutusillan ryhmätyön ohjetta.

Jos kysyttävää tai haluat lähettää koulutusaineiston tsekattavaksi, ota yhteyttä:

Katri Lilja, asiantuntija MIELI ry, Nuori mieli urheilussa -hanke: p. 0451349466, katri.lilja@mieli.fi

mieli

Nuori mieli urheilussa



Nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin tukeminen

- Mielen hyvinvointia tukeva valmennus luo nuorelle vahvan pohjan sekä urheiluun että elämään.
- Nuori mieli urheilussa -toimintatapoja käyttäen valmentaja voi edistää nuorten mielen hyvinvointia urheiluympäristöissä.
- Toimintatapojen käyttö opastetaan maksuttomilla, lyhyillä verkkokursseilla.

Kaikki sisällöt, myös verkkokurssit

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

Svenska mieli.fi/ungaidrottare

English mieli.fi/youngathletes

mieli.fi



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 **kausuunitelmaan** ja osaksi valmennusarkea.

[Verkkokurssille](#)



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.

Martin Seligmanin **PERMA-teoria**. Lue lisää positiivinenoppiminen.fi/positiivinen-psykologia/



KAUSISUUNNITELMA – HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Turvallinen toimintaympäristö	Ihmissuhteet ja vuorovaikutus	Aikaansaaminen	Läsnäolo ja uppoutuminen	Myönteisyys	Merkityksellisyys
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 erehtyväsyyteni; osaan pyytää myös anteeksi. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätöksentekoon. Tuen kysymyksilläni pohdintaa ja oppimisen halua. Luon yhdessä nuorten kanssa kauden tavoitteet. Rohkaisen unelmoimaan isosti ja uskomaan itseensä. Luon harjoitukseen 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

Julisteeseen on nostettu osa Hyvän harjoituksen tunnusmerkeistä

Vie juliste seuran verkkosivuille tai tulosta juliste harjoitustilan seinälle.

mieli.fi/hyva-harjoitus



Hyvän harjoituksen tunnusmerkit
mieli.fi/hyva-harjoitus

mieli

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

mieli.fi

Palautetta verkkokursseista

- Kurssi toi esille uusia näkökulmia ja auttoi hahmottamaan miten valmennusta voi viedä vielä "syvemmälle".
- Valmentajan merkityksen tärkeys nuoren elämässä konkretisoitui. Ymmärsin, kuinka iso vaikutus tavallisella vuorovaikutuksella on.
- Uskomattoman hienoa että tällöistä tärkeää asiaa ajetaan näin helpolla ja matalan kynnyksen verkkokurssilla. Kunpa kaikki löytää tiensä tänne.
- Valmentajan palaute Teams-koulutuksessa: Fysiikka-asiat ja tekniset & taktiset asiat me tiedetään miten lajissa tehdään. Mutta tätä sisältöä me ei saada muista koulutuksista.



Nuori mieli urheilussa -etusivu

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

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

Ajankohtaistiedotus [uutiskirjeessä](#)

mieli.fi



Urheilevan nuoren vanhemmille

Verkkomateriaali vanhemmille:

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

Verkkomateriaali on maksuton ja avautuu selaimeen ilman kirjautumista. Verkkomateriaalin lukemiseen menee noin 20 minuuttia.

Tutustu ja jaa tietoa seurassa:

[Urheilevan nuoren vanhemmille](#)



Kauniainen on edelläkävijä

Kauniainen kutsui 2023 neljä Tähtiseuraa yhteiseen prosessiin tukemaan mielen taitoja osana valmennusta.

ESLU:n Etelätuuli-lehti [3/2023](#).

Kaunis Grani [5/2023](#). [Svenska](#).

KIHU, [Kohtaava valmentaja -hanke](#) 2024-2025. Hanke edistää Nuori mieli urheilussa -sisältöjen jalkautumista keskisuomalaisiin urheiluseuroihin.

