mieli

Nuori mieli urheilussa

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

3.12.2024

Lentopalloliitto, seurainfo

Katri Lilja / katri.lilja@mieli.fi

Nuori mieli urheilussa

Nuori mieli urheilussa on sisältöjä ja toimintatapoja nuorten urheilijoiden **valmentajille ja vanhemmille.** Tavoitteena on **nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistaminen.**

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

Sisältöjen ja toimintatapojen käyttöönotto opastetaan verkkokursseilla. Verkkokurssit ovat ilmaisia eivätkä vaadi rekisteröitymistä.

Kaikki sisällöt löytyvät osoitteesta mieli.fi/nuorimieliurheilussa.

Svenska: Välbefinnande i idrott för barn och unga mieli.fi/ungaidrottare
English: Mental Well-being for Young Ahletes mieli.fi/youngathletes

Nuori mieli urheilussa -sisältöihin perehdytetään verkkokursseilla

Todistustilausten määrä 14.11.2024
Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille, n. 30 min: 4822 kpl
Nuori mieli urheilussa – syventävä verkkokurssi, n. 3 tuntia: 601 kpl

Palautteita 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 tämmöistä 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.**

Yhteistyö: Pohjola Vakuutus, MIELI ry ja 20 lajiliittoa

Uutinen 31.8.2024:
[Nuori mieli urheilussa -toiminta edistää nuorten mielen hyvinvointia urheiluympäristöissä]

Pohjola Vakuutus

Mielen hyvinvointi on osa turvallista urheilua.

YHTEISTYÖSSÄ mieli Suomen Mielenterveys ry

Pohjola Vakuutus

Tukemalla liikkuvia lapsia, kasvatamme hyvinvoivia aikuisia.

YHTEISTYÖSSÄ mieli Suomen Mielenterveys ry

Kehittämisprosesseja, joissa viedään Nuori mieli urheilussa -sisältöjä valmennusarkeen

Kauniainen kutsui 4 Tähtiseuraa yhteiseen prosessiin tukemaan mielen taitoja osana valmennusta. ESLU:n Etelätuuli-lehti. Kaunis Grani 5/2023

LähiTapiola Pohjanmaa vauhdittaa valmentajien ja seuratoimijoiden osaamista avustushakemuksen kriteereillä.

Pohjois-Savon Liikunta Nuori mieli urheilussa
Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu, koulutuskokonaisuus Nuori mieli urheilussa 2.0

KIHU, Kohtaava valmentaja -hanke 2024-2025. Hanke edistää Nuori mieli urheilussa -sisältöjen jalkautumista keskisuomalaisiin urheiluseuroihin.

MIELI & Kansallinen Liiga yhteispeli käynnistyi huhtikuussa 2024. Yhteistyön myötä Kansallinen Liiga mm. levittää Nuori mieli urheilussa -hankkeen oppeja seurojen arkeen ja tyttöjen pelaajapolkuun.

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia toteuttaa 6 Nuori mieli urheilussa -koulutustilaisuutta akatemian ja alueen valmentajille.

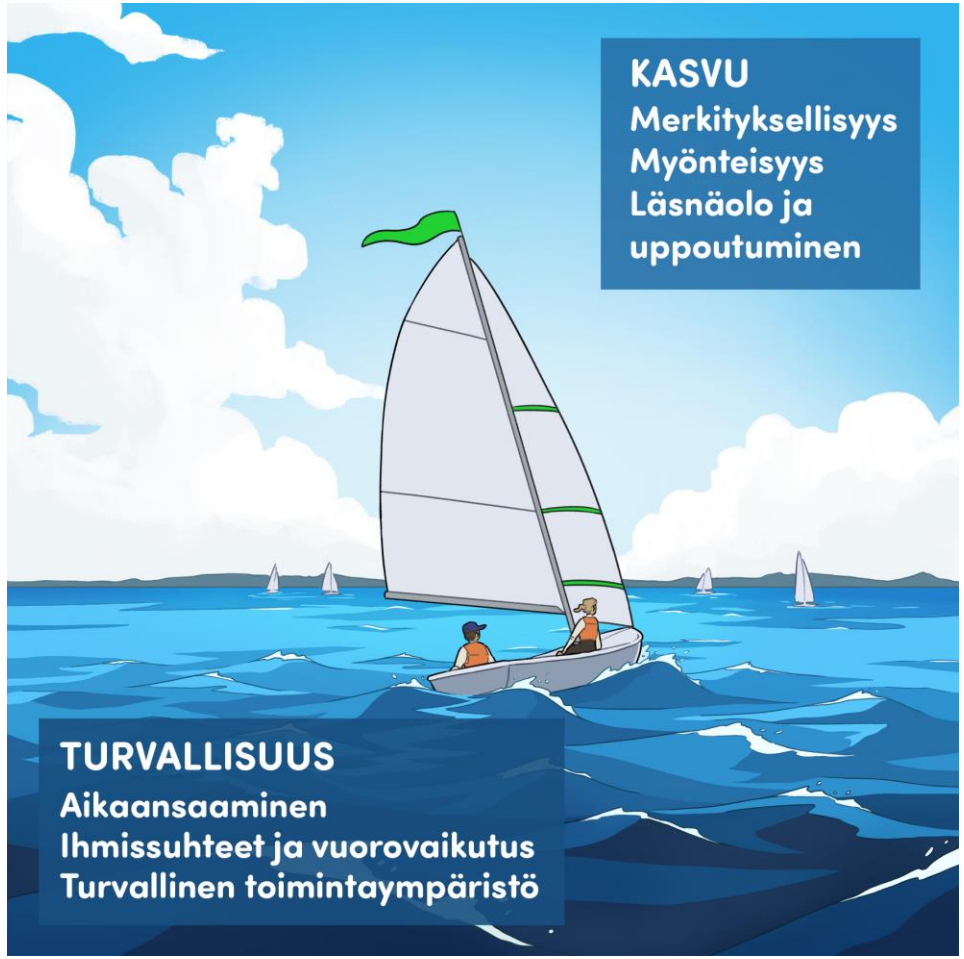
Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa

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/



MIELEN HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET URHEILUSSA

Nuorten urheilijoiden turvallisuuden tunnetta ja kasvun mahdollisuuksia voidaan edistää vahvistamalla mielen hyvinvointia kuudella eri ulottuvuudella:

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ Psyykkisesti turvallinen toimintaympäristö tarkoittaa kiusaamisesta, häirinnästä ja epäasiallisesta käytöksestä vapaata ympäristöä, joka muodostaa vakaan pohjan urheilijana ja ihmisenä kasvamiselle ja kehittymiselle.

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS Positiiviset ihmissuhteet, ryhmätyötaidot sekä turvallisten aikuisten läsnäolo tukevat nuoren urheilijan mielen hyvinvointia.

AIKAANSAAMINEN Aikaansaamisen kokemukset kasvattavat pystyvyyden tunnetta, omanarvontuntoa sekä itsensä tärkeäksi kokemista, eli luottamusta siihen, että tiukoistakin paikoista on mahdollista selvitä.

LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN Nuoren urheilijan on hyvä oppia keskittymään pitkäjänteiseen harjoitteluun, rauhoittamaan itsensä stressaavissa tilanteissa sekä elämään hetkessä.

MYÖNTEISYYS Myönteisyys tukee nuoren urheilijan mielen hyvinvointia. Myönteisyydessä on kyse taidosta pysähtyä onnellisten hetkien äärelle, kiitollisuuden osoittamisesta sekä myönteisten tunteiden vahvistamisesta.

MERKITYKSELLISYYS Merkityksellisyys on vahvasti läsnä nuoren urheilijan elämässä, kun hän pääsee hyödyntämään ja kehittämään omia ydinvahvuuksiaan ja vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa.

Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille, 30 min

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

Ydinsisällöt

- Kannustus ***Hyvän harjoituksen tunnusmerkkien*** toteuttamiseen harjoitustoiminnassa.
- Kannustus oman toiminnan arviointiin ja kehittämiseen.

- Mielen hyvinvointia lisäävät toimintatavat luontevaksi osaksi harjoitustapahtumaa.

Verkkokurssille

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.

HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT
TARKISTUSLISTA VALMENTAJALLE

TURVALLINEN TOIMINTA-YMPÄRISTÖ

Onko valmennettavillani turvallinen treeniympäristö? Tietävätkö he, millaista käytöstä ja toisten huomioimista heiltä odotetaan?

- Olemme luoneet 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.

AIKAANSAAMINEN

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

- Suunnittelen harjoituksiin paljon tekemistä ja

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

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

LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN

Edesautanko harjoitteluun uppoutumista

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

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?

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Psykologiset perustarpeet

- ✓ Voin olla harjoituksissa oma itseni.
- ✓ Minusta välitetään harjoituksissa.
- ✓ Harjoituksiin on mukava tulla ja siellä on hyvä ilmapiiri.
- ✓ Valmentajani välittää minusta ja on kiinnostunut miten minulla menee.
- ✓ Koen olevani taitava harjoituksissa.
- ✓ Opin paljon uusia taitoja harjoituksissa.
- ✓ Olen innostunut ja motivoitunut harjoittelusta.
- ✓ Pystyn keskittymään hyvin harjoituksissa.
- ✓ Pääsen kokemaan iloa ja onnistumisen kokemuksia harjoituksissa.
- ✓ Saan harjoituksissa kannustusta ja hyvät suoritukseni huomioidaan.
- ✓ Minun mielipiteitäni ja toiveitani kysytään harjoituksissa.
- ✓ Oman lajini harrastaminen tuo merkityksellistä sisältöä elämääni.

(Ks. lisää Liukkonen 2017: Psyykkinen vahvuus)

Turvallinen toimintaympäristö, syventävä verkkokurssi

Nuori meili urheilussa -toimintatavat osaksi kokonaisvaltaista valmennusta

Toimintatavat: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit, valmentajan keskustelunavaukset ja nuorten pohdintatehtävät.

Kausisuunnitelma-kuvan ja opastuksen suunnitelman tekemiseen löydät syventävältä verkkokurssilta.

Suora linkki kappaleeseen VALMENNUKSEN SUUNNITTELU: [Mielen hyvinvoinnin edistämisen askelmat]

mieli.fi

Verkkomateriaali: Urheilevan nuoren vanhemmille

Nuori mieli urheilussa -hankkeessa on työstetty verkkomateriaali vanhemmille:

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

Verkkomateriaali **Urheilevan nuoren vanhemmille** on maksuton ja avautuu selaimeen ilman kirjautumista. Verkkomateriaalin lukemiseen menee noin 20 minuuttia.
(Aika-arvioon ei ole laskettu videoiden katsomista kokonaan tai linkeistä löytyvien lisämateriaalien laajuutta.)

Tutustu ja jaa tietoa verkostossasi: Urheilevan nuoren vanhemmille

Vanhemmat nuoren urheilijan tukena

Osana Nuori mieli urheilussa -kokonaisuutta on tehty vihko urheilevien lasten ja nuorten vanhemmille.

Vihossa olevien keskustelunavausten avulla urheilevien lasten ja nuorten vanhemmat voivat auttaa lastaan kehittämään hyödyllisiä elämäntaitoja, kuten 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.

Materiaali vanhemmille

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.

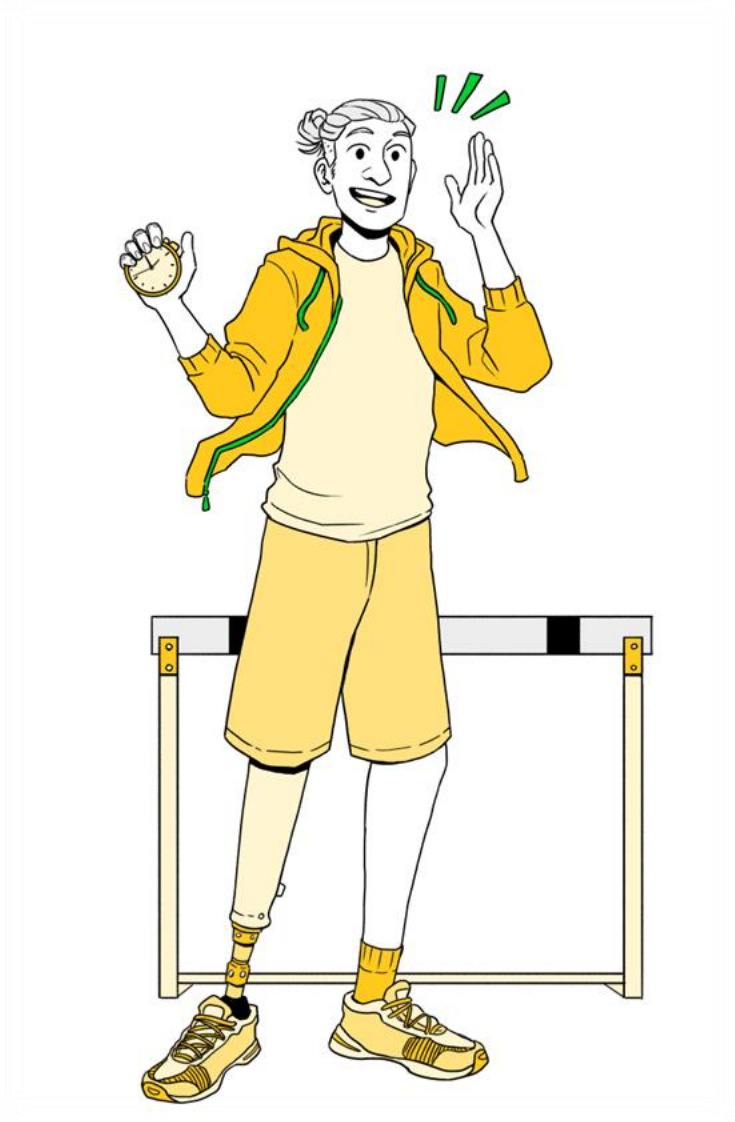
Tulostettava kuva

Nuori mieli urheilussa
Osaamista ja sisältöä valmentajalle

Etusivu mieli.fi/nuorimieliurheilussa

- Verkkokurssit (30 min ja 3 tuntia),
- Verkkokurssien materiaalit kootusti,
- Verkkokahvilat, joissa on alustus ja vapaata keskustelua,
- Vanhempien materiaalit,
- Vie sisällöt valmennusarkeen,
- Seuraesimerkit,
- Valmentajahaastatteluita,
- Nuori mieli urheilussa -blogit ja podcastit,
- 6 videon soittolista mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa,
- Ajankohtaiset uutiset, myös yhteistyötahoista.

Tilaa Nuori mieli urheilussa -uutiskirje.



Mielenterveys on

- yhdistelmä kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia ja hallinnan tunnetta
- yksilöllisiä valmiuksia kuten omanarvontuntoa, optimismia 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