

Tervetuloa!

- Tutustuttaa Nuori Mieli urheilussa
- Tarinoida
- Innostaa kokeilemaan

Nuori mieli urheilussa & valmennuksen arki

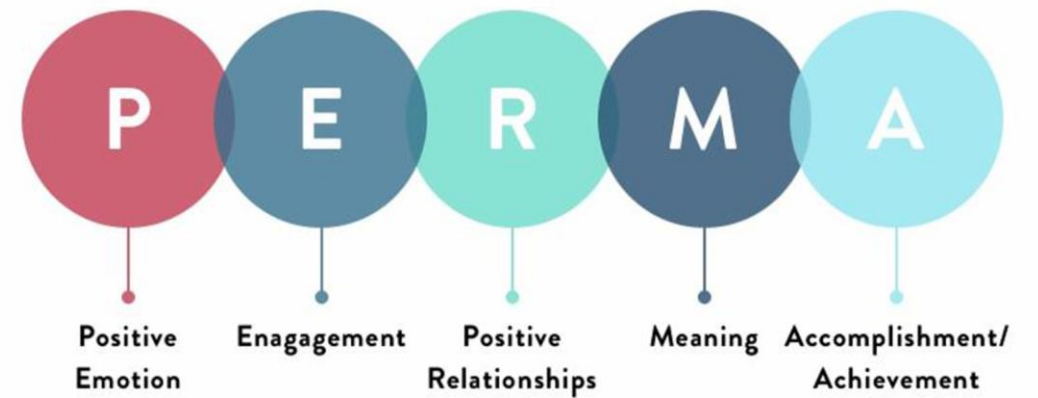
Nuori mieli urheilussa -
toimintatavat

- Vahvistavat kokonaisvaltaista valmennusta
- Edistävät urheilijalähtöistä valmennuskulttuuria.

mieli.fi/nuorimieliurheilussa



Martin Seligmanin
PERMA-teoria, lue lisää:
[positiivinenoppiminen.fi/
positiivinen-psykologia/](https://positiivinenoppiminen.fi/positiivinen-psykologia/)



PERMA + H (health)

Seligman Martin



Positive emotions = Myönteiset tunteet

Myönteisyys, turvallisuus, itsesäätely



Engagement = Uppoutuminen

Läsnäolo, flow, keskittyminen



Relationships = Ihmissuhteet

Aitous, ystävällisyys, tiimitaidot, vuorovaikutus ja viestintä



Meaning = Merkityksellisyys

Arvot, itsetuntemus, vahvuustaidot, myötätunto



Accomplishment = Aikaansaaminen

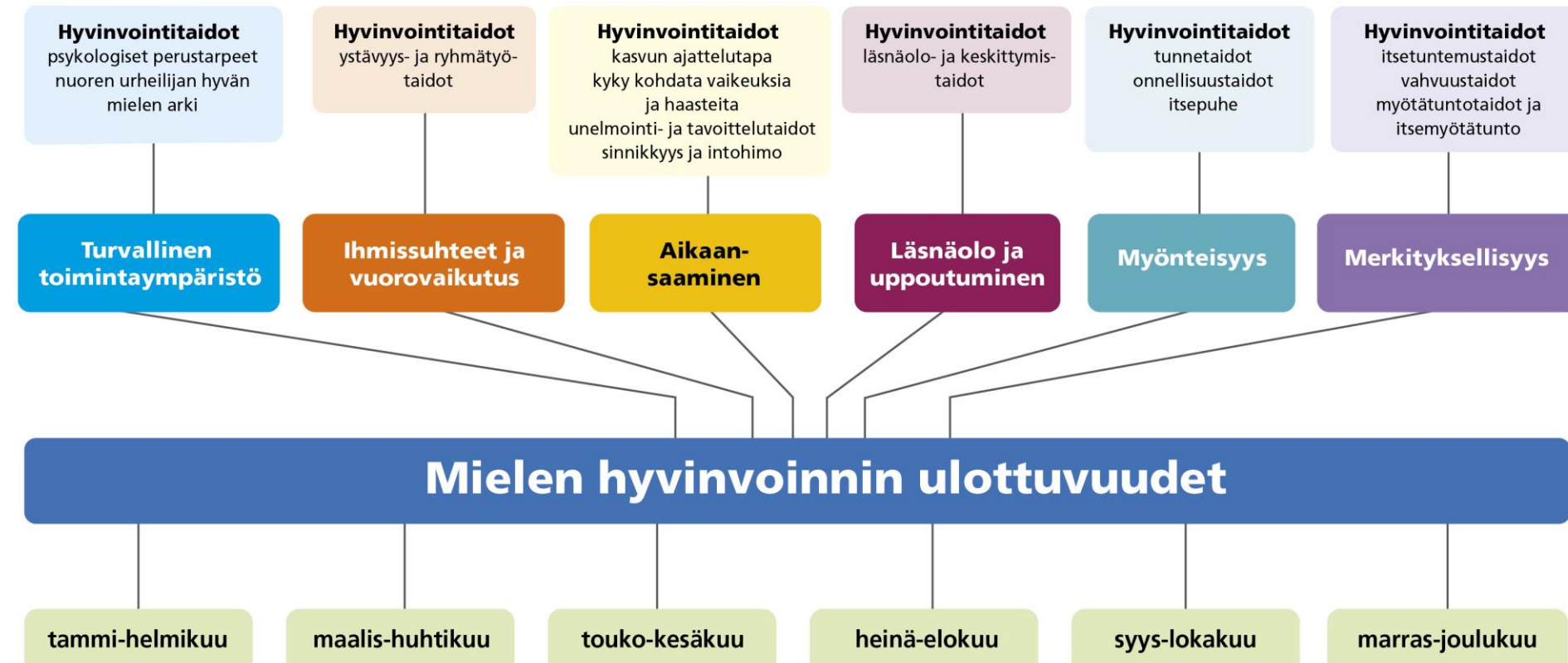
Kasvun asenne, monipuoliset tavoitteet, sinnikkyys, joustavuus



Health = Terveys

Elinvoimaisuus, hyvinvointi, palautuminen, liikunta, terveys, ravitsemus, uni

KAUSISUUNNITELMA



1. Turvallinen toimintaympäristö



1. Etiketti
2. Uskallus mokata
3. Jokaisella tilaa

1. Turvallinen toimintaympäristö

VALMENTAJA	NUORI URHEILIJA
• Tietävätkö valmennettavani, millaista käytöstä ja toisten huomioimista heiltä odotetaan? • Olenko turvallinen aikuinen, jonka luokse on helppo tulla keskustelemaan? • Osaavatko valmennettavani toimia yhdessä ryhmässä, erilaisuutta ymmärtäen ja arvostaen? • Annanko valmennettavilleni riittävästi myönteistä palautetta ja tukea? • Edesautanko harjoitteluun uppoutumista hyvin suunnitelluilla harjoitteilla sekä välttämällä turhia pysäytyksiä? • Osoitanko valmennettavilleni riittävästi arvostusta ja kiitollisuutta yhteisestä toiminnasta? • Osaammeko yhdessä tehdä näkyväksi onnistumisia sekä vahvistaa myönteistä ajattelua ja itsemyyötätuntoa? • Pääsevätkö valmennettavani hyödyntämään riittävästi ydinvahvuuksiaan sekä osallistumaan heitä koskeviin päätöksiin?	• 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 koko ajan 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.

2. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

1. Selän takana hyvää
2. Vahvuuskieli
3. Tavoitteellista tiimin kehittämistä



3. Aikaansaaminen

1. Monipuoliset tavoitteet
2. Sinnikkyys
3. Palautekulttuuri



4. Läsnäolo ja Uppoutuminen



1. Läsnäolo tässä ja nyt
2. Keskittymisen taito
3. Vahvuuksien ja roolien sanoittaminen

5. Myönteisyys



1. Tunnetaidot
2. Itsepuhe
3. Huomio siihen mitä tavoitellaan

6. Merkityksellisyys

1. Itsetuntemustaidot
2. Arvot ja sisäinen motivaatio
3. Myötätuntotaidot



NUORI MIELI URHEILUSSA – TARKISTUSLISTA VALMENTAJALLE



MERKITYKSELLISYYS

Onko 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 toimintakulttuuria.
- Vastuutan nuoret urheilijat huolehtimaan varusteista sekä harjoituspaikkojen siisteydestä.

NUORI MIELI URHEILUSSA – HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

MERKITYKSELLISYYS



HARJOITUKSISSA TUETAAN OMAEHTOISUUTTA

Valmentajat tiedustelevalle nuorten urheilijoiden odotuksia ja toiveita harjoituksille, tarjoavat valinnanvaraa ja jättävät myös riittävästi tilaa heidän omille oivalluksille ja ratkaisuille. Valmentajat käyttävät paljon *pystyt oppimaan tämän ja ehkä voisit kokeilla tätä* -tyyppisiä ilmauksia.



- Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätöksentekoon.
- Mahdollistan valintojen tekemisen.
- Tuen kysymyksilläni pohdintaa ja oppimisen halua.

HARJOITUKSISSA TUETAAN TAVOITTEIDEN JA UNELMIEN ETEEN TYÖSKENTELYÄ SEKÄ IHMISENÄ KASVAMISTA

Nuorilla urheilijoilla on harjoituksissa mahdollisuus työskennellä kohti omia ja ryhmässä yhteisesti päätettyjä tavoitteita ja unelmia. Harjoituksissa pääsee kokemaan onnistumisia ja pettymyksiä, kilpailua ja yhteistyötä. Harjoituksissa opitaan ottamaan vastuuta ja tuntemaan paremmin itseään sekä tukemaan ja arvostamaan toisia.



- Luon yhdessä nuorten urheilijoiden kanssa kauden tavoitteet.
- Rohkaista unelmoimaan isosti ja uskomaan itseensä.
- Luon harjoituksiin turvallisen, mutta haastavan ympäristön, joka tarjoaa tilaisuuksia sekä onnistumisiin että pettymyksiin.
- Ymmärrän ja tiedostan roolini sekä lajin opettajana että kasvattajana.

HARJOITUKSISSA EDISTETÄÄN MERKITYKSELLISTÄ SEURA- JA TOIMINTAKULTTUURIA

Valmentajat tervehtivät harjoituksiin tullessaan seuran muita urheilijoita, valmentajia ja taustatoimijoita sekä valittavat ja ilmentävät omille valmennettavilleen seuran arvoja ja toimintakulttuuria. Nuoret urheilijat kokevat ylpeyttä ja merkityksellistä yhteyttä omaan seuraansa ja lajiinsa.



- Osoitan teoillani ja puheillani arvostavani seurakulttuuria.
- Kerron, mikä itselleni on tärkeintä omassa seurassani; miksi valmennan juuri täällä.
- Vastuutan nuoret urheilijat huolehtimaan varusteista sekä harjoituspaikkojen siisteydestä.
- Annan nuorille urheilijoille mahdollisuuksia pohtia ja määrittää itse omia arvojaan ja tavoitteitaan.
- Tervehden muita seuratoimijoita sekä vanhempia.

MERKITYKSELLISYYS



Keskustelunavauksia merkityksellisyyden kokemuksista nuorten urheilijoiden kanssa

- Oletteko tutustuneet seuran/lajin historiaan?
Mitä tiedätte seuran alkuajoista?
- Miksi uutta harrastusta mieltävien kannattaisi tulla juuri meidän toimintaamme mukaan?
- Ketkä ovat teille tärkeitä esikuvia meidän lajissamme?
- Mitä sellaista olet oppinut harrastuksessasi, jota voit hyödyntää myös muussa elämässä, esimerkiksi koulussa?
- Mitä urheilullisia unelmia ja tavoitteita teillä on?
- Mistä taidosta tai ominaisuuksista olet ylpeä?
- Millainen on teidän mielestänne hyvä itseluottamus ja mihin sitä tarvitaan?
- Mikä motivoi teitä eniten harjoituksissa?

MERKITYKSELLISYYS

Itsetuntemustaidot

- ✓ Mietin mitä kaikkea hienoa ja hyvää minussa on.
- ✓ Mietin millaisia erilaisia rooleja minulla on elämässäni (esim. koulussa, harrastuksissa).
- ✓ Mietin mikä saa minut iloiseksi tai kiittolliseksi.
- ✓ Pohdin mitkä asiat ovat olleet minulle tärkeitä tähän mennessä harrastuksessani.
- ✓ Pohdin mitkä asiat voisivat olla minulle tärkeitä harrastuksessani tulevaisuudessa.
- ✓ Pohdin milloin viimeksi olen ollut ylpeä itsestäni harjoituksissa.
- ✓ Mietin miten haluan kohdella muita ja miten haluan tulla itse kohdelluksi harjoituksissa.
- ✓ Mietin missä olen hyvä ja mikä vaatii vielä harjoittelua.
- ✓ Kertasin mielessäni parhaita urheilusuorituksiani.
- ✓ Kirjoitin paperille viisi syytä miksi harrastukseni on minulle merkityksellinen.
- ✓ Pohdin miksi on hienoa harrastaa juuri minun lajissani/seurassani. Tunnen lajini/seurani historiaa.

Vahvuustaidot

- ✓ Mietin millaisesta tekemisestä innostun helposti.
- ✓ Muistelin mitä tykkäsin tehdä jo pienenä ja mitä näistä asioista teen vieläkin.
- ✓ Kertasin mielessäni parhaita muistoja omasta harrastuksestani.
- ✓ Hyödynsin omia vahvuuksiani (esim. sinnikkyys) treeneissä.
- ✓ Hyödynsin omia vahvuuksiani (esim. sinnikkyys) koulussa.
- ✓ Mietin mitkä asiat sujuvat minulta harrastuksessani helposti, kuin luonnostaan.
- ✓ Keksin viisi asiaa, joissa olen hyvä omassa harrastuksessani.
- ✓ Keksin kolme asiaa, joissa minulla olisi vielä kehitettävää harrastuksessani.
- ✓ Kerroin joukkuekaverilleni/ryhmän jäsenelle, missä hän on hyvä.
- ✓ Uskalsin olla rohkeasti oma itseni.
- ✓ Käytin vahvuuttani auttaakseni toista henkilöä.
- ✓ Bongasin tällä viikolla uuden vahvuuden itsessäni.

MERKITYKSELLISYYS

Myötätuntotaidot ja itsemyötätunto

- ✓ Annoin itselleni luvan olla epävarma ja epätäydellinen harrastuksessani.
- ✓ Annoin itselleni luvan iloita ja tuntea ylpeyttä itsestäni.
- ✓ Annoin itselleni luvan olla väärässä ja epäonnistua.
- ✓ Annoin itselleni luvan kohdella itseäni samalla ystävällisyydellä kuin kohtelisin hyvää ystävääni.
- ✓ Ymmärrän, että kaikilla meistä on välillä vastoinkäymisiä.
- ✓ Kysyin miltä toisesta tuntuu.
- ✓ Tarjosin toiselle apua.
- ✓ Kuuntelin toista aktiivisesti.
- ✓ Osasin ottaa palautetta vastaan rakentavasti.
- ✓ Muistutun itseäni onnistumisistani.
- ✓ Osasin sanoa tarpeen tullen myös "ei".
- ✓ Muistutin itseäni, että tarvitsen taukoja päivän aikana.

(Ks. lisää Neff 2011: Itsemyötätunto; Grandell 2015: Itsemyötätunto)





Syyskauden teemat

Roos-Salmi, 2022

Elokuu (ympäristö)	Syyskuu (vv)	Lokakuu (aikaansaaminen)	Marraskuu (myönteisyys)	Joulukuu (läsnäolo)
"Me yhdessä"	"Tiimi toimii"	"Selkeät suunnat"	"Kilpaillaan!"	Joukkueen toiveteema
- Vahvuudet - Arvot	- Rutiinit kuntoon "Mitä jos?" - Vuorovaikutus	Tavoitteet	Asenne	- Flow - Palautuminen
→ Tavat toimia → Vahvuusarvio → Meille tärkeät asiat	→ Ryhmytyminen porukasta jengiksi	→ Motivaatio tutuksi	→ Kasvun asenne → Itsepuhe	→ Keskittyminen
Yksilö: Hyvä itsetuntemus	Yksilö: Energiaa arkeen	Yksilö: Tavoitteet & keinot	Yksilö: Itseluottamus	Yksilö: Läsnäolon taidot
Vko 33: Aloituspäly (ma?) Vko 33: Riigassa palis2	Vko 35 (ma?) Vko 38 (to/pe?)	Vko 40 (ma/ti) Vko 43 (ma/ti)	Vko 45 (ma/ti) Vko 47 (ma/ti)	Vko 50 (ma tai to) Vko 51 (ma/ti)

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 ladattavat materiaalit

Käytännönläheiset materiaalit valmentajalle

- Hyvän harjoituksen tunnusmerkit,
- Tarkistuslista valmentajalle,
- Valmentajan keskustelunavaukset
- Nuorten pohdintatehtävät.
- Lisäksi materiaali yhteistyöhön vanhempien kanssa.

**Verkkokurssit kannustavat valmentajaa
valitsemaan mielen hyvinvoinnin
ulottuvuuden, jota hän lähtee edistämään
valmennusarjessa**

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

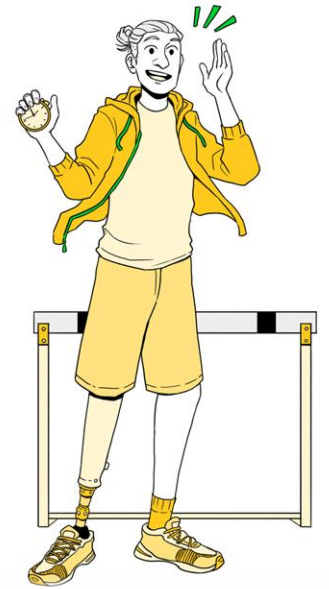


Nuori mieli urheilussa

Osaamista ja sisältöä valmentajalle

Etusivu mieli.fi/nuorimieliurheilussa

- 2 verkkokurssia (30 min ja 3 tuntia),
- **Seuraava [verkkokahvila 22.11.](#)**, Suomen Urheiluopisto, Vierumäen urheilun osaamisyhteisön valmentaja Marko Viitanen alustaa aiheesta: Laadukas lasten ja nuorten urheilu mielen hyvinvoinnin vahvistajana.
- 6 videon soittolista mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa,
- Nuori mieli urheilussa -blogit, Nuori mieli urheilussa podcastit (4 kpl).
- Materiaali nuoren urheilijan [vanhemmille](#).



Jatka lausetta chattiin

- Parastan arkeeni...
- Tutustun lisää...
- Jäin miettimään...





**KIITOS,
hyvinvointia
harjoituksiin!**

mieli.fi/nuorimieliurheilussa