



# mieli

Nuori mieli urheilussa  
[mieli.fi/nuorimieliurheilussa](https://mieli.fi/nuorimieliurheilussa)

4.2.2024

Judoliitto, info toisen asteen yhteishausta ja opiskelusta

Katri Lilja, [katri.lilja@mieli.fi](mailto:katri.lilja@mieli.fi)

# Nuori mieli urheilussa

Nuori mieli urheilussa -hankkeessa tuotetaan **valmentajille ja vanhemmille** sisältöä ja toimintatapoja **nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi**.

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](https://mieli.fi/nuorimieliurheilussa).

Svenska: Välbefinnande i idrott för barn och unga [mieli.fi/ungaidrottare](https://mieli.fi/ungaidrottare)  
English: Mental Well-being for Young Athletes [mieli.fi/youngathletes](https://mieli.fi/youngathletes)





# 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.



# 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



# Uusi verkkomateriaali: Urheilevan nuoren vanhemmille

Nuori mieli urheilussa -hankkeessa julkaistiin 17.12.2023 uusi 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 ohjevihko urheilevien lasten ja nuorten vanhemmille.

Ohjevihossa 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.

[Ohjevihko vanhemmille](#)



# 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/](https://positiivinenoppiminen.fi/positiivinen-psykologia/)



# 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 **valmentajan oman toiminnan arviointiin** ja kehittämiseen.
- Mielen hyvinvointia lisäävät toimintatavat luontevaksi osaksi harjoitustapahtumaa.

[Verkkokurssille](#)

Todistustilauksia 4.2.2024 mennessä: 2270 kpl





# Nuori mieli urheilussa – syventävä verkkokurssi, 3 tuntia

**Kohderyhmät:** Kokeneemmat valmentajat, ammattivalmentajat, seurojen valmennuspäälliköt, lajien valmennus- ja koulutusvastaavat.

## Ydinsisällöt

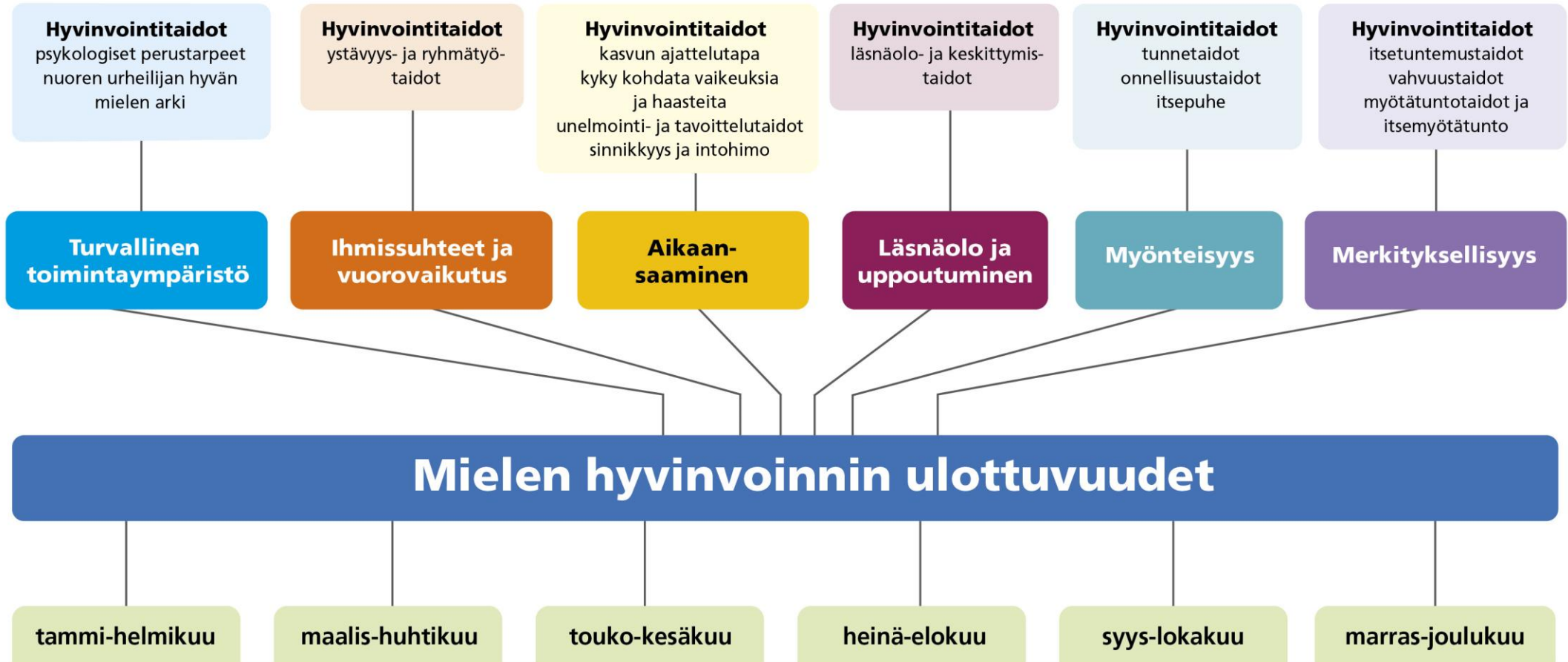
- Mielen hyvinvointia lisäävät toimintatavat – **Hyvän harjoituksen tunnusmerkit, valmentajan keskustelunavaukset, nuorten pohdintatehtävät**
- Mielen hyvinvointia lisäävien toimintatapojen liittäminen kausisuunnitelmaan ja osaksi valmennusarkea.

[Verkkokurssille](#)

Todistustilauksia 4.2.2024 mennessä: 365 kpl



# KAUSISUUNNITELMA



# Nuori mieli urheilussa

## Osaamista ja sisältöä valmentajalle

Etusivu [mieli.fi/nuorimieliurheilussa](https://mieli.fi/nuorimieliurheilussa)

- Verkkokurssit (30 min ja 3 tuntia),
- Vanhempien materiaalit,
- Vie sisällöt valmennusarkeen,
- Seuraesimerkit,
- Verkkokahvilat (seuraavaa ei ole sovittu), joissa on alustus ja vapaata keskustelua,
- Valmentajahaastatteluita,
- Nuori mieli urheilussa -blogit, -podcastit,
- 6 videon soittolista mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa.

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

