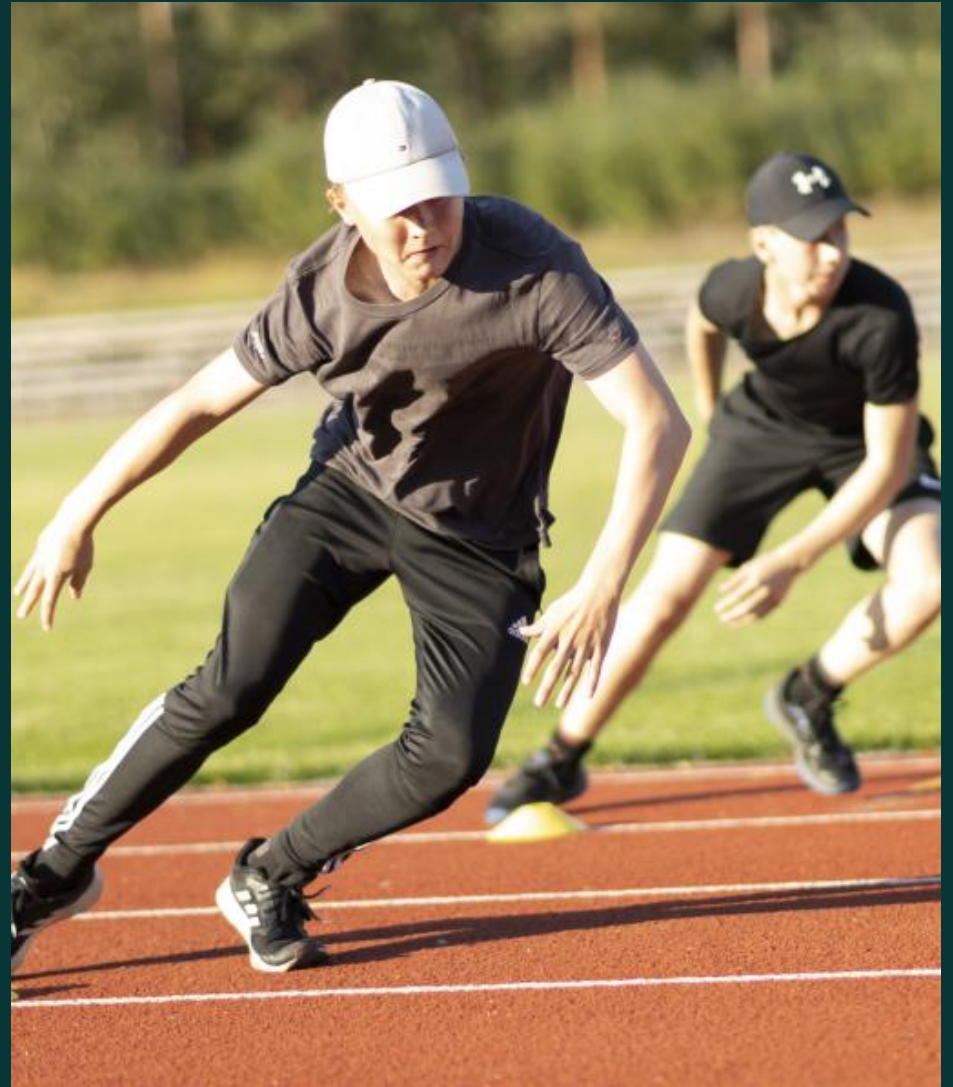


mieli

Nuori mieli urheilussa
Suunnistusliitto, seminaari 7.2.2026

Katri Lilja katri.lilja@mieli.fi



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.



Yhteisön merkitys

- Nuori oppii toimiessaan erilaisten 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.

Nuoruus on erityistä aikaa niin biologisen kuin psyykkisenkin kehityksen vinkkeleistä.

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

Verkkokurssit julkaistiin 16.5.2022. Todistuksia on lähetetty jo yli 11000 (lyhyempi ja pidempi verkkokurssi yhteensä).



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**.



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 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

Toteuttamalla Hyvän harjoituksen tunnusmerkkejä edistät mielen hyvinvointia.

Harjoitusjaksolla voi olla painotus.

mieli.fi/hyva-harjoitus



Hyvän harjoituksen tunnusmerkit
mieli.fi/hyva-harjoitus

mieli

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

mieli

Laajemmin aineistoa seuralle

Aineistoja seuroille Padlet-seinä

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



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



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](#)



Urheilevan nuoren vanhemmille

Verkkomateriaali vanhemmille

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

[Urheilevan nuoren vanhemmille](#)



Kehittämisprosesseja, joissa viedään Nuori mieli urheilussa -sisältöjä valmennusarkeen

Pohjola Vakuutuksen ja MIELI ry:n [yhteistyö](#), mukana 20 lajiliittoa.

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

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](#)

Kansallinen liiga, pelaajien hyvinvoinnin edistämisen [kehittämistoimia](#).

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

Urhean yläkouluverkoston valmentajin koulutukset.

mieli.fi



Jokainen aikuinen lasten ja nuorten kasvuympäristöissä on merkityksellinen.

Kiitos!

Katri Lilja / katri.lilja@mieli.fi

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

