



Nuori mieli urheilussa
Seuraprosessi, pilotti 2026-2027
28.4.2026

Illan aikataulu

- Tervetuloa
- Osallistujien esittelyt
- Nuori mieli urheilussa -toiminnan tavoitteet
- Seurojen esittelyt, kysymykset seuralle
 - Tapion Sulka, Oulun Pyrintö, Jyväskentis, HIFK
Gymnastics
- Pilotin aikataulu
- Seuraavat stepit seuroissa
- Seuraavat stepit pilotissa



Seuravalmennus voi tukea mielen hyvinvointia

- Nuori mieli urheilussa -seuraprosessin myötä seura saa toimintamallin, jonka myötä valmentajilla, seuratoimijoilla ja seurajohdolla on konkreettisia tietoja, taitoja ja välineitä tukea mielen hyvinvointia arkivalmennuksessa.
- Mielen hyvinvointia tukeva valmennus luo nuorelle vahvan pohjan sekä urheiluun että elämään. Urheiluyhteisö on tärkeä nuorelle, sekä yhteisönä että kasvun paikkana.



Seuraprosessi, pilotti

Mukana 4 seuraa: Tapion Sulka, Oulun Pyrintö, JyväSLentis ja HIFK Gymnastics.

Kehittämisprosessin aikana seura saa

- vaiheittaisen opastuksen, miten edetä – seuran lähtökohdista.
- viestinnällistä tukea ja viestinnällistä näkyvyyttä prosessille, sekä näkyvyyttä nuoren urheilijan kasvua tukevana seurana.
- pilottiseurojen verkoston (ja lajiliiton) tuen prosessille.
- mahdollisuuden joustaa seuran omissa aikatauluissa.



Seurojen esittelyt

Tapion Sulka

Oulun Pyrintö

Jyväskyläs

HIFK Gymnastics



Jalkauttaminen seuraan

Seurajohto, perehtyminen	Seurajohto, hallitus ja valmennuspäälliköt suorittavat NMU-verkkokurssin (n. 30 min) — yhteinen käsitys siitä, mitä ollaan tekemässä.
Seuran oma linjaus	Seura kirjaa tavoitteensa valmennussuunnitelmaan, esim. "Mielen hyvinvointi on osa valmennuskulttuuriamme", ja viestii siitä seurassa.
Valmentajien koulutus	Valmentajat suorittavat verkkokurssin (suositus: kaikki). Painopistejaksojen alussa sisäisiä koulutusiltoja, joissa jaetaan kokemuksia. Perustason jälkeen NMU-tiimi sparraa syventävien toimintatapojen kanssa.
Vanhemmat mukaan	Vanhempainillassa tai kauden aloituksessa kerrotaan NMU-linjauksesta ja ohjataan vanhemmat heille suunnattujen sisältöjen pariin. Vanhempainillan voi tilata myös NMU-tiimiltä.
Seuran rakenteisiin	NMU ei ole kertakoulutus. Aiheet osaksi aloitusinfoja, valmentajakokouksia ja kehittämispäiviä. Hyvän harjoituksen tunnusmerkit näkyvät viestinnässä.

Seuraprosessi, pilottiseurat

Vaihe	Ajankohta	Nimi	Pääfokus
Vaihe 1	3–4 / 2026	Käynnistys & sitouttaminen	Kick-off, seuran vastuuhenkilön nimeäminen, seuran johdon hyväksyntä pilotille
Vaihe 2	5–8 / 2026	Seuran tahtotila ja seuran oma tavoite ja suunnitelmat	Johdon perehtyminen, seuran pilottitavoite, ydintoimijoiden yhteinen kehittämishalu. Seura suunnittelee pilotin toteuttamisen toimenpiteitä.
Vaihe 3	9–11 / 2026	Seuran toimenpiteet	Valmentajien koulutusillat, konkreettiset toimenpiteet valmennusarjessa, vanhempainilta.
Vaihe 4	12 / 2026 – 2 / 2027	Vahvistaminen.	Väliarviointi, käytäntöjen tarkistaminen + käytänteet rakenteisiin.
Vaihe 5	3–4 / 2027	Arviointi, juurruttaminen	Loppuarviointi, jatkosuunnitelma

Työkaluja seuralle

- Seuraprosessin tapaamiset ja sparraukset
- Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille (30 min) + kiinnostuneille syventävä verkkokurssi
- Kausisuunnitelma, [Hyvän harjoituksen tunnusmerkit](#)
- Valmentajien koulutustiltojen malli
- Harjoituksen seurantamallit – työstössä
- Keskustelunavaukset, urheilijoiden pohdintatehtävät ([syventävällä verkkokurssilla](#) & [materiaalisivulla](#))
- Urheilijakysely – pohja olemassa, vielä työstössä
- Mahdollisesti seuran tarpeisiin räätälöityjä materiaaleja
- Materiaalit [vanhemmille](#)



Pilottiprosessin kokeilujen kautta vakiintuneisiin käytänteisiin

- Seura valitsee toimenpiteet ja materiaalit, jotka käynnistyvät seurassa – peilaten omaan tavoitteeseensa.
- Seuran valmennus valitsee mielen hyvinvoinnin painopisteet seuran kausisuunnitelman puitteissa.
- Mahdollisuuksien mukaan urheilijoiden osallistaminen.
- Kokeilut ja toteutus valmennusarjessa. Vertaistuki ja mahdollisesti pienimuotoinen mentorointituki.
- Sovitaan seurantatavat ja palautteen kerääminen urheilijoilta.
- Reflektointi – erikseen ja yhdessä. Seurassa ja pilottiprosessin tapaamisten myötä.
- Seuran valitsemat arviointitapa ja jatkosuunnitelmat.
- Pilotin tulos voi myös olla, että jokin kehittämisvaihe pysähtyy. Sekin on tärkeää tietoa, etenkin mitkä asiat vaikuttavat pysähtymiseen.



Mielen hyvinvointitaidot seuran valmennuksen rakenteisiin

- Nuori mieli urheilussa -toimintatavat ja tavoitteet seuran tavoitteissa ja dokumenteissa
- Vastuutehtävien määrittely seurassa
- Vuosikellon toimenpiteet, osaksi tehtäväkuvia ja dokumentteja
- Toistot
- Uusien toimijoiden perehdyttäminen > valmentajasopimus
- Seuranta, palautteet, arviointi, seuran vuosiarviointi, (harjoitteiden seuranta, valmennuspäällikkö)
- Näkyväksi tekeminen – seuran sisällä ja seuran ulkopuolella



”Otteita tulevaisuudesta”

”Vaikuttavuus syntyy, kun yksittäisen valmentajan osaaminen muuttuu koko seuran toimintakulttuuriksi.”



- Urheilijat

Tykkään meidän ryhmän ilmapiiristä. En haluaisi olla pois harjoituksista. Olen oppinut monenlaisia taitoja harjoitteluun ja kilpailuihin.

- Valmentajat

Nuorten kanssa on yhdessä tehty tavoitteet ja tiedämme yhdessä miten työskennellä kohti tavoitteita.

Kausisuunnitelma ja seuran painopisteet jäsentävät valmennuksen tavoitteita. Urheilijoiden mielen hyvinvointi näkyy harjoituksissa.

- Seuran johto

Valitsemamme toimintatavat ovat vahvistaneet valmennuksen laadukkuutta. Toimintamme on saanut positiivista palautetta ja meidät nähdään vetovoimaisena seurana ja kumppanina. Tekemisemme tavoite näkyy strategiassamme / arvoissamme.

Mielen hyvinvointia tukeva toimintaympäristö on urheilijan ja seuran etu

- Nuori mieli urheilussa -toimintatapojen huomioiminen ei ole erillinen projekti tai lisätehtävä – se on tapa tehdä hyvää valmennustyötä.
- PERMA-teoriaan pohjautuvat kuusi mielen hyvinvoinnin ulottuvuutta tuodaan kausisuunnitelman ja Hyvän harjoituksen tunnusmerkkien toteutuksena arkivalmennukseen.
- Toimintatapojen myötä nuori kokee urheiluympäristön arvokkaaksi, joka tukee hänen kasvuaan urheilijana ja ihmisenä.
- Nuori mieli urheilussa -toimintatavoista muodostuu seuran valmennuksen laatutekijä, joka on sekä veto- että pitovoimatekijä ja josta seura voi olla ylpeä.



Käytännön asioita. Tapaaminen, viestintä & yhteistyötahot

- Seura, 5-8 / 2026:
 - Seurajohdon hyväksyntä
 - Seuran tavoite / tavoitteet
 - Sparraus-Teams NMU-tiimin kanssa
- Seurakohtainen tilannetsekkauk-Teams 8-9 / 2026
- Tapaaminen esim. Tampereella syksyllä?
- Whatsapp-ryhmä pilottiprosessille keskinäiseen sparrailuun ja ajatusten vaihtoon? Tai muu viestintäkanava?
- Pilottiseurat – sopiiko kertoa seurojen nimet eri yhteyksissä?
- Lajiliitto mukaan pilotointiprosessiin, jos lajiliitto haluaa. Voimme kontaktoida lajiliiton.



Pilottiprosessi, viestintämahdollisuuksia / hahmotelmaa (Nuori mieli urheilussa -utiskirjeet & seurat & muita kanavia)

Vaihe / kausi	Ajoitus	Viestinnälliset toimenpiteet
Käynnistäminen – innostus	Huhti-kesäkuu 2026	Pilottiseurojen kick-off, rekrytointi aukeaa uusille seuroille syksyllä, (seuroissa somekampanja), tiedotus uutiskirjeessä ja urheiluyhteisössä
Juuruttaminen	Elo-lokakuu	Valmentajatarinat ja seuratarinat, verkkokahvilat, vinkki-sarja "NMU-teko viikossa", uutiskirje seuroille. Avoin haku aukeaa.
"Näkyvyyspiikki" – talvi	Marras- tammikuu	Seurojen ja lajiliittojen tilaisuudet / puheenvuorot, mediatiedote toteutuksesta, (some)kampanja vanhemmille
Laajentaminen	Tammi- maaliskuu	Uusien seurojen prosessi käynnistyy. Pilottiseurojen toteutukset. Pilottiseurojen käytänteiden vakiinnuttaminen. Valtakunnallisten tilaisuuksien puheenvuorot.
Vaikuttavuus	Maalis-toukokuu 2027	Pilottitulokset, vaikuttavuus, kiitos pilottiseuroille. Pilotin päätösseminaari, johon osallistuu uuden prosessin seurat.