

NUORI MIELI URHEILUSSA



VIESTINNÄN VUOSIKALENTERI,
SEURATOIMINTA

TAMMIKUU 2025

VIKKO 2: SOME-julkaisu 1, teemana MIELI ry:n
Nuori mieli urheilussa -hanke ja materiaalit yleisesti
**julkaisu tammikuussa myös PSL:n nettisivuille ja Seurapostiin*

pohjois-savonliikunta.fi/
seurat/nuori-mieli-urheilussa/

- Kiinnostu,
kuuntele ja
ole läsnä -



**MUISTA
HUOMIOIDA
NUORTEN MIELEN
HYVINVOINTI
VALMENNUSKESKÄSSÄ**

Nuori mieli urheilussa -sisällistä hyödyntäen voit edistää nuorten mielen hyvinvointia ulkoympäristössä.
mieli.fi/nuorimieliurheilussa

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

HELMIKUU 2025

VIKKO 6: SOME-julkaisu 2, teemana Nuori mieli urheilussa -verkkokurssit valmentajille ja toimijoille
**julkaisu helmikuussa myös PSL:n nettisivuille*

pohjois-savonliikunta.fi/
seurat/nuori-mieli-urheilussa/

**NUORI MIELI
URHEILUSSA -
VERKKOKURSSI**

• kaikille valmentajille
• maksuton



**TEHDÄÄNKÖ
HARJOITUKSIINI
NÄKYVÄKSI
JOKAISEN
KEHITYSMISTÄ JA
ONNISTUMISTA?**

Kurssilla, n. 30 min, tutustut mm. Hyvän harjoituksen tunnusmerkkeihin. Valitse kurssin sisältöä Hyvän harjoituksen tunnusmerkkejä, joita toteutat ja toteutat harjoitustapahtumissa. Sitä toimien edistät mielen hyvinvointia.

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

MAALISKUU 2025

VIKKO 11: SOME-julkaisu 3, teemana mahdolliset etävalmentajaillat 2025/muu teeman edistämisen tilaisuus
**julkaisu maaliskuussa myös PSL:n nettisivuille ja Seurapostiin*

pohjois-savonliikunta.fi/
seurat/nuori-mieli-urheilussa/

**POHJOIS-SAVON
LIIKUNNAN ETÄ-
VALMENTAJA-
ILLAT 2024**

• kaikille valmentajille
• maksuttomia



Etävalmentajaillat klo 17-18. Ajankohdat ja teemat:

TO 14.3. TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ
TO 11.4. RUMSSITTEET JA VUOROVAIKUTUS
MA 6.5. ARKIRUOKAANNEEN
MA 26.6. LÄSNÄOJA JA URHOUS
TO 22.8. MYÖNTYSEYS
MA 23.9. MERKITYKSELISYYS

Kussakin etävalmentajaillalla keskitytään yhteen mielen hyvinvointiin ulottuvuuteen ja sen huomioimiseen seuravalmennuksessa.

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

HUHTIKUU 2025

VIKKO 15: SOME-julkaisu 4, teemana mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista turvallinen toimintaympäristö
**julkaisu huhtikuussa myös PSL:n nettisivuille*

pohjois-savonliikunta.fi/
seurat/nuori-mieli-urheilussa/

**Luodaan nuorille
urheilijoille psyykkisesti turvallinen
toimintaympäristö!**



**TOTEUTANKO
HARJOITUKSET TUTUN
RUNKON MUKAAN?
KERRONKO SELVÄSTI, MITÄ
HARJOITUKSESSA ON
TARKOITUS TEHDÄ JA
MISSÄ JÄRJESTYKSESSÄ?**

Onko harjoituksissa turvallista olla oma itsensä? Toiminnako yhteisten pelisääntöjen mukaisesti? Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit -julkaisu, mieli.fi/nuorimieliurheilussa

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

NUORI MIELI URHEILUSSA



VIESTINNÄN VUOSIKALENTERI,
SEURATOIMINTA

TOUKOKUU 2025

VIKKO 19: SOME-julkaisu 5, teemana mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista ihmissuhteet ja vuorovaikutus

*julkaisu toukokuussa myös PSL:n nettisivuille

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/

Ollaan seuratoiminnassa nuorille turvallisia, luotettavia aikuisia - kuunnellaan ja keskustellaan.



•••••
VUOROVAIKUTANKO HARJOITUKSISSA AKTIIVISESTI NUORTEN KANSSA? KYSELENKÖ KUULUMISTA JA FILIKSIA?

✓ Harjoittajamme on mukava ilmeinen ja harjoittajamme on mukava tulla.
Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit mieli.fi/nuorimieliurheilussa

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

KESÄKUU 2025

VIKKO 24: SOME-julkaisu 6, teemana mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista aikaansaaminen

*julkaisu kesäkuussa myös PSL:n nettisivuille

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/

- Tue sinnikäästä yrittämistä ja ponnistelu -



•••••
SANOITA NUORILLE HEIDÄN EDISTYMISTÄ JA OSAAMISTA.

PYYDÄTKÖ PALAUTETTA TOIMINNASTASI?

✓ En tavoittele korkeaa vaatimustasoa äännekkäällä käsityksellä, vaan korostan pitävää oppimista.
Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit mieli.fi/nuorimieliurheilussa

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

ELOKUU 2025

VIKKO 32: SOME-julkaisu 7, teemana syyskauden mahdolliset etävalmentajaillat/mahdollinen muu teeman tilaisuus

*julkaisu elokuussa myös PSL:n nettisivuille ja Seurapostiin

*heinäkuu lomakuukausi

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/

Pohjois-Savon Liikunnan Etävalmentajaillat Syyskuu 2024

- kaikki valmentajille
- maksuttomia
- teema: Nuori mieli urheilussa/mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet



•••••
Etävalmentajaillat klo 17-18. Illejen ajankohdat ja teemat:
TO 22.8. MYÖNTEISYYKS MA 23.8. MERKITYKSELISYYKS

Kussakin kevään ja syyskuun 2024 etävalmentajaillassa keskitytään yhteen mielen hyvinvoinnin ulottuvuuteen ja sen huomiointiin seuravalmentajien kanssa.
Ilmoittaudu mukaan nimimarkkinen@pohjois-savonliikunta.fi/050 322 3971.

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

ELOKUU 2025

VIKKO 34: SOME-julkaisu 8, teemana mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista läsnäolo ja uppoutuminen

*julkaisu elokuussa myös PSL:n nettisivuille

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/

Suunnittele harjoitteita, jotka mahdollistavat runsaasti suoritusta



•••••
ANNATKO ILON JA INNOSTUKSEN NÄKYÄ HARJOITUKSISSA? JA MYÖS ITSESTÄSI?

✓ Suunnitellen harjoituksen vaihdellakkaat kisa- ja haasteita sekä mahdollisuuksia heittäytyä tekemiseen täyillä.
Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit mieli.fi/nuorimieliurheilussa

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

NUORI MIELI URHEILUSSA



VIESTINNÄN VUOSIKALENTERI,
SEURATOIMINTA

SYYSKUU 2025

VIKKO 37: SOME-julkaisu 9, teemana mielen
hyvinvoinnin ulottuvuuksista myönteisyys
**julkaisu syyskuussa myös PSL:n nettisivuille*

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/
Tervehditkö jokaista harjoitukseen saapuvaa? Mikä tilksen tuot tilaan? Annatko ohjaavan palautteen lisäksi myös arvostavaa palautetta?



Myönteisyyden kautta tuloksiin, huomio onnistumisiin.
Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit mieli.fi/nuorimieliurheilussa

VALAMENNAKTO VAHVUUKSIEN KAUTTA? HUOMAATKO JA SANOITATKO, MISSÄ NUORET OVAT ONNISTUNEET?

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

LOKAKUU 2025

VIKKO 41: SOME-julkaisu 10, teemana mielen
hyvinvoinnin ulottuvuuksista merkityksellisyys
**julkaisu lokakuussa myös PSL:n nettisivuille*

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/
Rohkaisenko nuoria unelmoimaan isosti ja uskomaan itseensä?



Osoitan teoillani ja puheillani arvostavani seurakulttuurista.
Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit mieli.fi/nuorimieliurheilussa

MUISTANKO KYSYÄ NUORTEN TOIVEITA JA ODOTUKSIA? TARJDAANKO VALINNAVARAA? JÄTÄNKÖ TILAA MYÖS NUORTEN OMILLE OIVALLUKSILLE?

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

MARRASKUU 2025

VIKKO 46: SOME-julkaisu 11, teemana koonti
mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa
**julkaisu marraskuussa myös PSL:n nettisivuille ja Seurapostiin*

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/
VALMENTAJA - sinulla on mahdollisuus tukea nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja lapsuudessa ja nuoruudessa.



Nuori mieli urheilussa -toimintatapojen taustalla on kuusi tärkeää ulottuvuutta.
Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit mieli.fi/nuorimieliurheilussa

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ
IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS
AIKAANSAAMINEN
LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN
MYÖNTEISYYS
MERKITYKSELLISYYS

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

JOULUKUU 2025

VIKKO 50: SOME-julkaisu 12, teemana Nuori mieli
urheilussa -vanhempien materiaalit ja vanhemman
rooli
**julkaisu joulukuussa myös PSL:n nettisivuille ja Seurapostiin*

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/
Nuoren urheilijan vanhemmilla on merkittävä rooli nuoren mielen hyvinvoinnin vahvistajana.



Nuori mieli urheilussa -verkkomateriaali urheilijan vanhemmille
*maksuton materiaali ja avautuu ilman kirjautumista

Vanhempien rooli on myös reagoida tilanteissa, joissa herää huoli nuoresta.

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli