

URHEILIJAT JA VANHEMMAT

Urheilijoista ja vanhemmista valtaosa on tyytyväisiä valmentajan ja joukkueen toimintaan sekä harjoitteluilmapiiriin.

Parasta urheiluharrastamisessa on kaverit ja joukkuehenki, ilo ja onnistumiset, liikunnallinen elämäntapa, mahdollisuus kehittyä turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä.

Vanhempien huolenaiheet liittyvät harjoitusilmapiiriin ja valmentajan vuorovaikutustaitoihin, harjoittelun kuormitukseen ja loukkaantumisiin sekä yksilöllisiin kehittymismahdollisuuksiin.

Urheilijoiden ja vanhempien toiveet valmentajalle kohdistuvat ryhmähengen tukemiseen ja valmentajan vuorovaikutustaitoihin, yksilölliseen huomioimiseen, treenien sisältöihin, oikeudenmukaisuuteen ja psykologisesti turvallisen ilmapiirin edistämiseen.

Kuormittaako harjoittelu liikaa?

AJATUKSIA VALMENNUKSESTA JA MIELEN HYVINVOINNISTA URHEILUSSA

HANKEKYSelyn Tuloksia

Mielen hyvinvoinnin tukeminen on myös urheilullisen kehittymisen tukemista!

Kohtaava valmentaja -hankeen työpajoissa ja seminaareissa vahvistetaan valmentajien kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaa valmennusosaamista.
kihu.fi/kohtaavavalmentaja

MIELI ry:n maksuttomat Nuori mieli urheilussa -koulutukset tarjoavat valmentajille konkreettisia ratkaisuja mielen hyvinvoinnin edistämiseen valmennusarjessa.
mieli.fi/nuorimieliurheilussa

VALMENTAJAT JA SEURAPÄÄTTÄJÄT

Valmentajat ja seurat tunnistavat oman roolinsa mielen hyvinvoinnin tukijoina.

Valmentajista valtaosa kokee mielen hyvinvointia tukevien asioiden toteutuvan omassa valmennuksessaan.

Parasta valmentamisessa on urheilijoiden kehittymisen näkeminen, ilo ja innostus sekä kasvun tukeminen niin urheilullisesti kuin ihmisenä.

Huolenaiheiksi nousevat mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvät haasteet, yleinen liikunnan vähyys ja tasoerojen huomiointi valmennuksessa.

Osaamista toivotaan erityisesti psyykkisen valmennuksen osa-alueisiin ja haastavien tilanteiden kohtaamiseen.

Parasta on kehittymisen näkeminen...

Haastavat tilanteet

