

# EERIKKILÄ

Voi hyvin. Menesty.



# HUUHKAJA- JA HELMARIPOLUN VANHEMPIEN KOULUTUS

## FYYSINEN & TAIDOT

Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja  
kehittymisen tukeminen

Vanhempien rooli lapsen **kasvattamisessa**  
urheilulliseen elämäntapaan on suuri

Olet lapsen tärkein **tuki ja motivaattori**

Innosta, kannusta, opeta, auta, mahdollista,  
tue ja hyväksy – Ole tarvittaessa  
**esimerkkinä**

Huolehdi lapsen **kokonaisvaltaisesta**  
hyvinvoinnista – Työkaluna **E.Way**

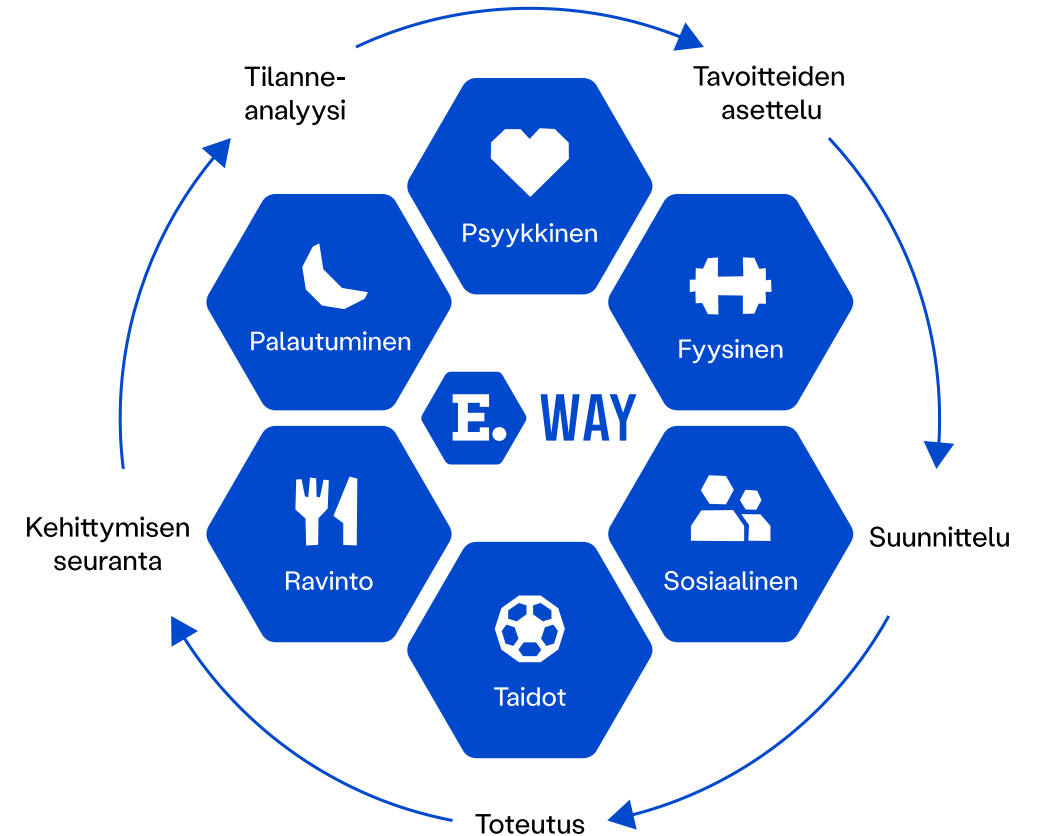


# E.Way on kokonaisvaltaisen kehittymisen ja hyvinvoinnin konsepti

E.Wayssä urheilijaksi kehittymisen osa-alueet **psykkinen, fyysinen, sosiaalinen, taidot, ravinto & palautuminen** ovat oikealla tasolla ja tasapainossa

Vanhemman vastuulla on ohjata kokonaisuutta ja **tukea** lasta **hänen** valitsemallaan matkalla urheilijaksi kasvamiseen

Lapsi tarvitsee **apua** kokonaisuuden hallinnassa



## E. Way teot arjessa



### PSYKKINEN

Pelaaja antaa parhaansa ja jatkaa yrittämistä haasteista /epäonnistumisista huolimatta



### FYYSINEN

Pelaajan liikkuu monipuolisesti 20h+/viikko



### SOSIAALINEN

Pelaaja ohjaa peliä, sekä kannustaa ja vaatii joukkuekavereiltaan



### TAIDOT

Pelaajalla omatoimista pallollista harjoittelua ja pelaamista 10h+/viikko



### PALAUTUMINEN

Pelaaja nukkuu säännöllisellä rytmillä 9h+ yössä



### RAVINTO

Pelaaja syö 5-6 ateriaa päivässä varmistaen riittävän energiansaannin

# Kokonaisuus ratkaisee

Urheilijan HYVÄN PÄIVÄN reseptiin kuuluu kokonaisvaltaisen kehittymisen osa-alueista **psyhykinen, fyysinen, sosiaalinen ja taidot**, joiden oikea taso ja tasapaino ovat edellytyksiä menestymiselle.

Ne vaikuttavat myös kiinteästi toistensa kehittymiseen ja hyödyntämiseen. Esimerkiksi itseluottamuksen taustalla on usein onnistumisia, jotka ovat seurausta menestyksekkäästä taitojen toteuttamisesta ja toisaalta taitojen toteuttaminen vaatii oikeantasoisia fyysisiä valmiuksia.

**Palautuminen** ja **ravinto** ovat tukitoimia, jotka mahdollistavat kokonaisvaltaisen kehittymisen ja hyvinvoinnin. Esimerkiksi kognitiivisten taitojen kehittyminen vaatii riittävästi unta ja fyysisten ominaisuuksien kehittyminen oikeanlaista ravintoa.



Fyysinen

# Harjoittelu – ja liikuntamäärät

# Huomioitavaa

## **Liikuntaa tarvitaan yli 3h päivässä**

20-30h liikuntaa viikossa mistä vähintään 10h jalkapalloa

## **Ei synny ohjatussa liikunnassa**

Tarvitaan omaehtoista liikuntaa, leikkejä, pelejä, ym.

## **Monipuolisuus**

Liikunnalliset perustaidot rakentavat pohjaa lajitaidoille. Lajiharjoittelun rinnalle mahtuu myös paljon muutakin liikettä.

## **Kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja ketteryys**

Fyysisten osa-alueiden kehittymistä voi helposti mitata ja seurata testaamalla



# Lapsi tarvitsee riittävästi LIKETTÄ joten KANNUSTA liikkumaan

**Vapaa-ajan arkiliikunta ja  
omatoiminen harjoittelu tärkeässä  
roolissa**

Koulu- ja treenimatkat hyötykäyttöön!

**Monipuolisuus on liikuntataitojen  
oppimisessa avainasemassa**

Monipuolinen harjoittelu kehittää  
kokonaisvaltaisesti ja antaa tilaa  
luovuudelle

Tärkeää myös **motivaation** ja  
**psykkisen** jaksamisen kannalta

**Tuleeko liikuntaa yli  
20h viikossa? Onko  
siitä yli 10h jalkapalloa?**

**Onko liikuntamuodot  
monipuolisia? Missä on  
kehitettävää?**

## **Tehtävä**

Lisätkää perheenä yhdessä liikkumisen määrää viikkotasolla. Suunnitelkaa yhdessä yhteistä tekemistä joka itsessään on **fyysisesti aktiivista** tai **siirtymät kotoa tehdään pyörällä/kävelen.**



Taidot

# Omatoiminen jalkapalloharjoittelu



**”Yksi asia yhdistää  
KAIKKIA huipulle  
päässeitä urheilijoita –  
taustalla on valtava  
määrä OMATOIMISTA  
lajiharjoittelua”**

**– Tuija Hyyrynen**

# Lajitaitojen kehittymiseen vaikuttaa niin lajiharjoittelu, kuin monipuolinen liikuntakin

Kannusta lasta monipuoliseen ja **omatoimiseen** harjoitteluun

Erialaisten lajitaitojen oppiminen vaatii kymmeniä tuhansia **toistoja**

Lajitaitojen oppimisessa **motivaatio** harjoitella ja kehittyä on avain asemassa



# TEHTÄVÄKORTTI



Haluan kehittää ensimmäistä kosketustani

## LUPAUS

HARJOITTELEN 15  
MINUUTTIA  
OMATOIMISESTI  
POMPUTTELUA  
KOLME KERTAA  
VIIKOSSA

## MISSÄ & MILLOIN

KENTÄN LAIDALLA  
ENNEN JOUKKUE-  
HARJOITUSTEN  
ALKUA

## ONNISTUMISET

- MAANANTAI
- KESKIVIikko
- PERJANTAI
- MAANANTAI
- KESKIVIikko
- PERJANTAI
- MAANANTAI
- KESKIVIikko
- PERJANTAI



# TEHTÄVÄKORTTI



Haluan kehittää potkutekniikkaani

## LUPAUS

LAUON 100  
LAUKAUSTA  
LIIKKEESTÄ JOKA  
VIIKKO

## MISSÄ & MILLOIN

LÄHIKENTÄLLÄ  
PÄIVINÄ JOLLOIN EI  
OLE JOUKKUE-  
HARJOITUKSIA

## ONNISTUMISET

- /100 VIIKKO 1
- /100 VIIKKO 2
- /100 VIIKKO 3
- /100 VIIKKO 4
- /100 VIIKKO 5
- /100 VIIKKO 6
- /100 VIIKKO 7
- /100 VIIKKO 8



## Tehtävä

Sopikaa **lapsen ehdoilla** mukavia ja motivoivia lajiharjoitteita joita pystyy ja ehtii tekemään omaehtoisesti.

**Mahdollista** nämä toimenpiteet ja **tue** lasta niiden toteuttamisessa.

**Seuratkaa** yhdessä sovittujen harjoitusten toteutumista ja antakaa **palautetta onnistumisista**.

# Sisäistä motivaatiota tukeva keskustelurunko

Arjessa tulee usein mahdollisuus antaa **positiivista palautetta** lapsellesi ja **kehua häntä** hänen itsensä valitsemissa taidoissa. **Lapsen omiin tavoitteisiin** voidaan palata jokaisen harjoituksen ja ottelun jälkeen huolimatta esim. ottelun tuloksesta.

1. Missä onnistuit tänään?
2. Mitä olet tehnyt mikä mahdollisti onnistumiset?
3. Mitä opit tänään?
4. Miten toimit/ajattelit, kun asiat menivät haastaviksi?
5. Mihin haluat keskittyä huomenna treeneissä tai koulussa?

**Kuinka voisit olla entistä parempi  
roolimalli lapsellesi?**

**Miten voisit kehittää niin omaa kuin lapsen  
kokonaisvaltaista hyvinvointiasi?**



# Kokonaisvaltaisen kehittymisen ja hyvinvoinnin osa-alueet



## PSYKKINEN

Tunnetko itsesi ja omat vahvuutesi? Koetko onnistumisia päivittäisessä arjessa? Toteutatko rohkeasti itseäsi? Oletko läsnä hetkessä? Keskitytkö olennaiseen?



## FYYSINEN

Tunnetko itsesi vahvaksi ja energiseksi? Ovatko liikkeesi hallittuja ja tarkoituksenmukaisia? Tukevatko fyysiset valmiudet arjessa jaksamista ja huippusuoritustasi? Huomaatko kehittyväsi harjoittelun seurauksena?



## SOSIAALINEN

Koetko osaavasi ilmaista itseäsi ja kuunnella muita? Astuessasi huoneeseen, tuotko mukana energiaa vai vietkö sitä? Toimitko tehokkaasti osana tiimiäsi? Saatko muut ihmiset innostumaan ja tekemään parempaa työtä?



## TAIDOT

Tiedätkö, minkälaisia taitoja on alasi huipposaajilla? Koetko osaavasi alallasi tarvittavat taidot? Tiedätkö, miten voit kehittää taitojasi? Pystytkö hyödyntämään taitoja optimaalisesti arjessa?



## PALAUTUMINEN

Oletko energinen arjessasi? Onko sinulla voimavaroja tehdä itsellesi mielekkäitä ja merkityksellisiä asioita? Mahdollistaako nykyinen palautumisesi optimaalisen kehityksen? Rytmitätkö arkeasi niin, että sinulla on energiaa onnistua tärkeissä asioissa?

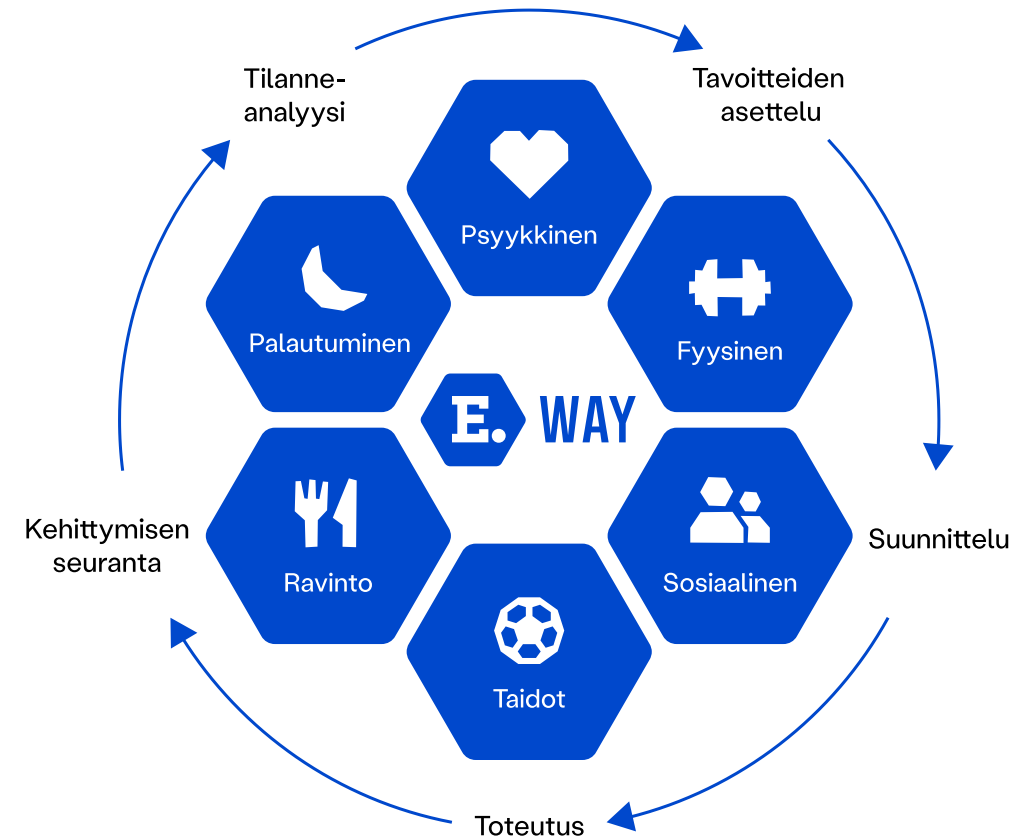


## RAVINTO

Pysytkö vireystilasi tasaisena päivän aikana? Tukevatko ravintotottumuksesi optimaalista palautumista ja kehittymistä? Koetko itsesi hyvinvoivaksi ja terveeksi?

## E. WAY – Ihmisen kokonaisvaltaisen kehittymisen filosofia

Uskomme, että hyvinvoinnin ja menestymisen taustalla on kokonaisvaltaisen kehittymisen eri osa-alueiden optimaalinen taso. Se saavutetaan pitkäjänteisellä ja systemaattisella työllä. Siksi olemme luoneet kokonaisvaltaisen kehittymisen prosessin E.Wayn, joka perustuu vuosien aikana keräämäämme dataan ihmisen kokonaisvaltaisesta kehittämisestä. Se määrittelee tapamme ajatella, toimia ja palvella. Se on osa kulttuuriamme ja ohjaa osaamistamme kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittämiseen ja menestyksen mahdollistamiseen.



**Aletaan hommiin!**  
**KIITOS ja onnea matkaan** 

# Tutustuttavaa

- Nyt Puhuu Valmentaja –podcast
- E.Pod Urheilijan polku –podcast -sarja
- Nuoren Urheilijan Arki (SPL youtube)
- Vanhemman rooli urheilevan nuoren tukemisessa (Reijo Jylhä, Olympiakomitea)
- <https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/ideoita.html>
- <https://neuvokasperhe.fi/toivoisimme-liikkuvamme-enemman/>

## Lähteet

Kasvata urheilijaksi opas (Olympiakomitea)

<https://www.olympiakomitea.fi/palvelumme/palvelumme-urheiluakatemioidelle-ja-valmennuskeskuksille/ylakoulut/kasva-urheilijaksi/>

Urheilulliset elämäntavat - Vanhempianilta

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/2da4f25f-urheilulliset-elamantavat-vanhempainillan-slidet.pdf>



# EERIKKILÄ

Voi hyvin. Menesty.

