EERIKKILÄ

Voi hyvin. Menesty.

VANHEMPIEN KOULUTUS

URHEILIJAN KOKONAISVALTAINEN HYVÄ PÄIVÄ

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**

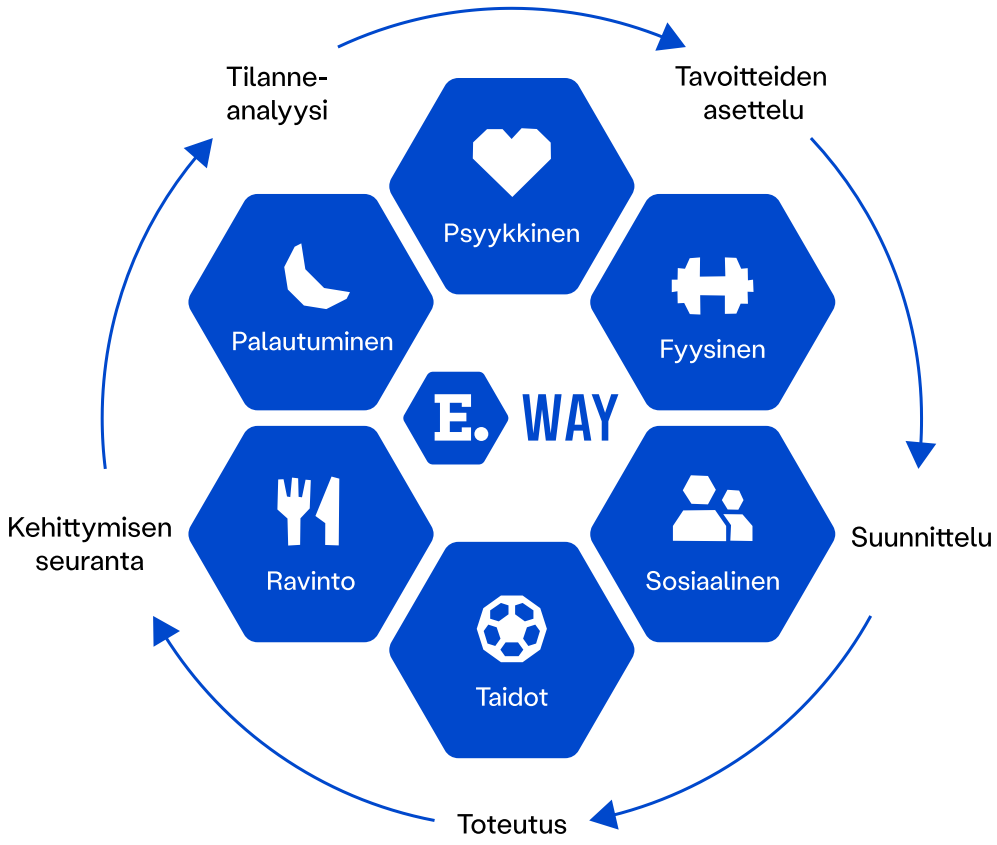
Huolehdi lapsen **kokonaisvaltaisesta** hyvinvoinnista – Työkaluna **E.Way**

E.Way on kokonaisvaltaisen kehittymisen ja hyvinvoinnin konsepti

E.Wayssä urheilijaksi kehittymisen osa-alueet **psyykkinen, 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

PSYYKKINEN

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 mukanasi energiaa vai vietkö sitä? Toimitko tehokkaasti osana tiimiäsi? Saatko muut ihmiset innostumaan ja tekemään parempaa työtä?

TAIDOT

Tiedätkö, minkälaisia taitoja on alasi huippuosaajilla? 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

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

5

Kokonaisuus ratkaisee

Urheilijan HYVÄN PÄIVÄN reseptiin kuuluu kokonaisvaltaisen kehittymisen osa-alueista **psyykkinen, 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.

Ilo, innostus ja intohimo

Miten voit vaikuttaa?

Luo myönteinen ja kannustava ilmapiiri

Kun lapsen liikuntaympäristö on kannustava, lapsi kokee itsensä hyväksytyksi ja se innostaa lasta yrittämään parhaansa

Opeta erilaisia psyykkisiä taitoja

Kilpailullisuutta, keskittymistä, itseluottamusta, tavoitteiden asettelua, pettymysten sietoa ja sisukkuutta

Kysy ja kuuntele lastasi

Mitä ajatuksia hänellä on? Anna lapsen esim. kokeilla eri liikkumisen muotoja hänen kiinnostuksen mukaan

Olennaista lapsen urheilemisessa ja kilpailemissa on ILO, OMAEHTOISUUS ja aikuisten vankkumaton TUKI

Lapset innostuvat kilpailusta

Luo mielikuva voittamisesta urheilun luonnollisena osana ja tavoitteena. Toivottu tulos saavutetaan kehityksen ja työnteon kautta.

Vahva itsetunto

Pidä huolta että lapsi tietää sisimmissään olevansa arvokas, riittävä ja tärkeä juuri sellaisena kun on, huolimatta siitä, kuinka hyvin hän suoriutuu pelikentällä.

Uskallus yrittää (Pelon voittaminen)

Ruoki lapsen itseluottamusta eli hänen koettua varmuuden tunnetta koskien omia kykyjä selviytyä ja onnistua suorituksissa.

Tehtävä

Keskustelkaa yhdessä lapsen kanssa hänen **vahvuuksistaan** eli taidoista joihin hän on tyytyväinen. Kirjatkaa asiat muistiin.

Voitte ajatella asiaa sekä urheilijana että muissa rooleissa kuten muissa harrastuksissa, kotona, koulussa ja muiden ihmisten seurassa.

Tässä sinulla on mahdollisuus **antaa positiivista palautetta** lapsellesi ja **kehua häntä** hänen itsensä valitsemissa taidoissa. **Nimettyihin vahvuuksiin** voidaan palata jokaisen harjoituksen ja ottelun jälkeen huolimatta esim. ottelun tuloksesta.

TEHTÄVÄKORTTI (ESIMERKKI)

LUPAUS	MISSÄ & MILLOIN	ONNISTUMISET
TUNNISTAN OMAT ONNISTUMISET	AINA HARJOTUSTEN JA PELIEN JÄLKEEN KERRON TULOKSESTA HUOLIMATTA VANHEMMILLENI MISSÄ ONNISTUIN TÄNÄÄN	❑ MAANANTAI ❑ KESKIVIIKKO ❑ PERJANTAI ❑ MAANANTAI ❑ PELI ❑ PERJANTAI ❑ MAANANTAI ❑ KESKIVIIKKO ❑ PELI

4

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?

Yhdessä tekeminen ja itsesäätelytaidot

Mitä lapsesi oppii joukkueessa?

Vuorovaikutus ja itseilmaisutaitoja

Sosiaalisia taitoja, ihmissuhteiden luomista ja ylläpitoa

Kykyjä toimia ryhmässä ja osana joukkuetta

Yhteistyötaitoja, voittamisen riemua, pettymysten sietoa ja muiden kehittymisen tukemista

Kykyjä johtaa itseään ja muita

Palautteen saamista & antamista, päätöksentekoa, tavoitteiden asettelua ja itsesäätelytaitoja

Itsesäätelytaidot voidaan määritellä lapsen kyvyksi säädellä omia tunteitaan, ajatteluaan ja käyttäytymistään

Keskittyminen ja **tunteiden säätely** ovat urheilussa tärkeitä itsesäätelytaitoja

Itsesäätelytaitojen merkitys elämän eri osa-alueilla vaikuttaa merkitsevästi lapsen **sosiaalisiin suhteisiin, opintoihin, terveydentilaan** ja **urheilussa menestymiseen**

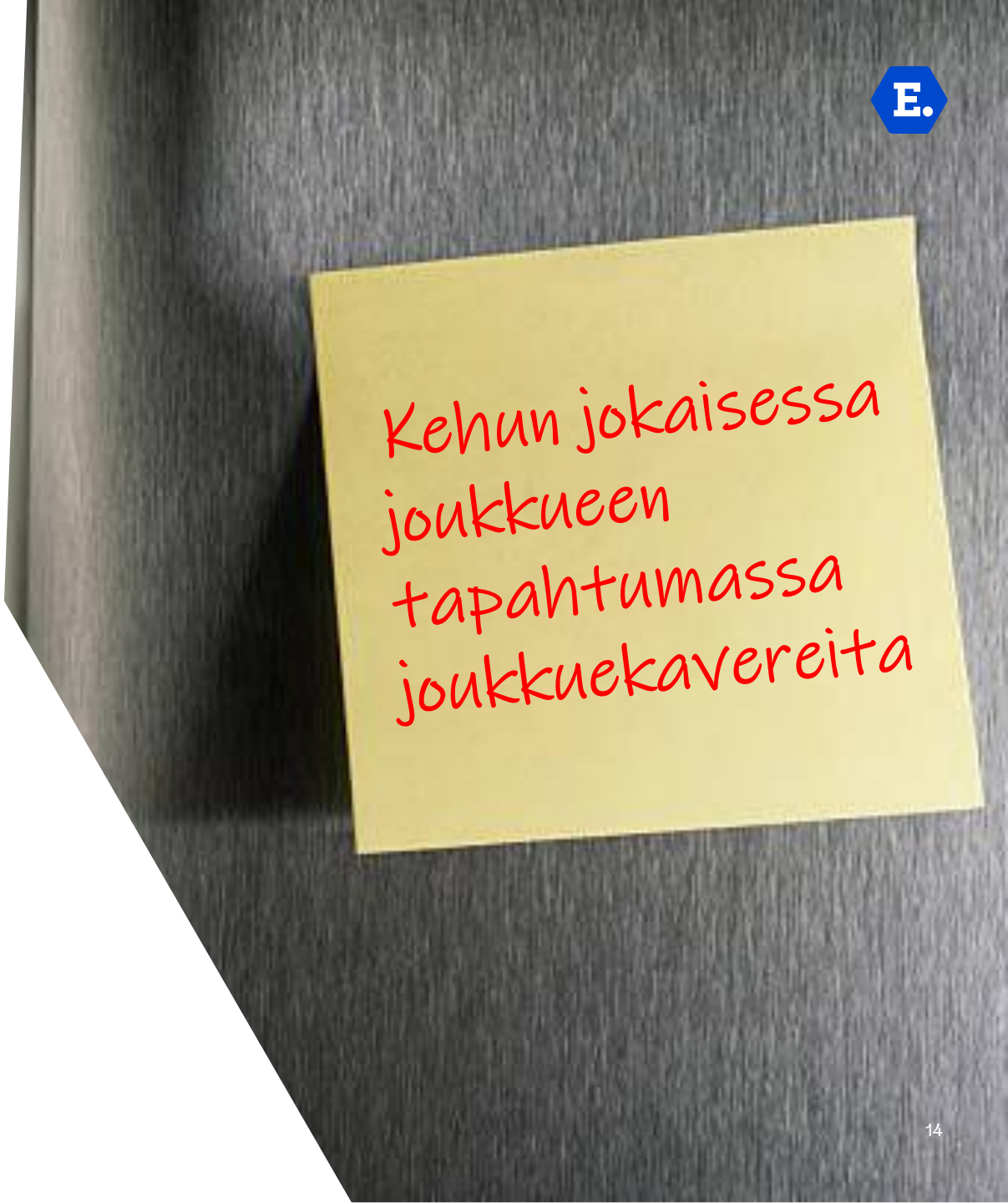
Urheilulla on suuret potentiaaliset mahdollisuudet TUKEA nuorten urheilijoiden ITSESÄÄTELYTAITOJEN kehitystä

Tehtävä

Pohtikaa **yhdessä** lapsen kanssa mikä tekee hänestä hyvän joukkuepelaajan.

Päättäkää **yksi yksinkertainen tapa** jota lapsi vahvistaa/tuo mukaan omaan tekemiseen tästä päivästä eteenpäin jokaisessa joukkueen yhteisessä tapahtumassa.

Kirjoitetaan toimintatapa ylös ja kiinnitetään se esimerkiksi jääkaapin oveen, **muistuttamaan** omista hyvistä ominaisuuksista **joka päivä**.



Kuinka voisit olla entistä parempi roolimalli lapsellesi?

Miten voisit kehittää niin omaa kuin lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointiasi?

Kokonaisvaltaisen kehittymisen ja hyvinvoinnin osa-alueet

PSYYKKINEN

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 mukanasi energiaa vai vietkö sitä? Toimitko tehokkaasti osana tiimiäsi? Saatko muut ihmiset innostumaan ja tekemään parempaa työtä?

TAIDOT

Tiedätkö, minkälaisia taitoja on alasi huippuosaajilla? 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?

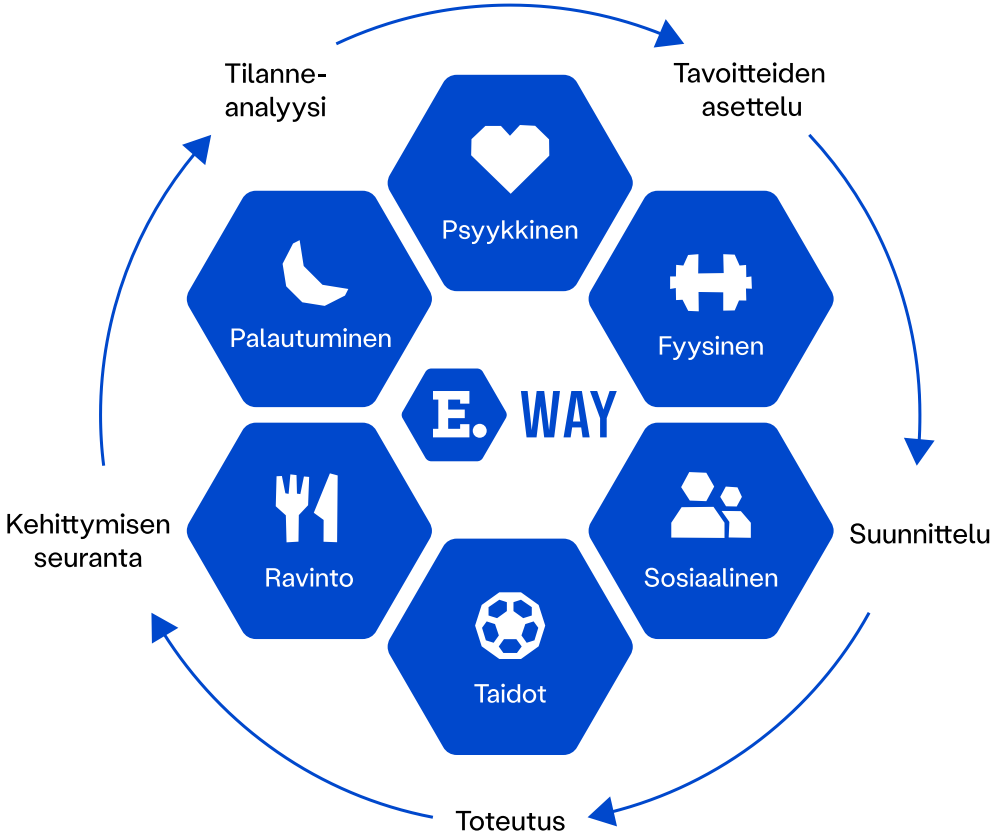
RAVINTO

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

16

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 kehittymisestä. 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 💙

EERIKKILÄ

Voi hyvin. Menesty.

Lähteet

Kasvata urheilijaksi opas (Olympiakomitea)
https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/2da4f25f-urheilulliset-elamantavat-vanhempainillan-slidet.pdf

Urheilulliset elämäntavat - Vanhempainilta
https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/2da4f25f-urheilulliset-elamantavat-vanhempainillan-slidet.pdf