

EERIKKILÄ

Voi hyvin. Menesty.



”Toistoja ilman toistoja” Mitä on monipuolinen taitoharjoittelu?

Huuhkaja- ja Helmaripolun vanhempien koulutus

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**

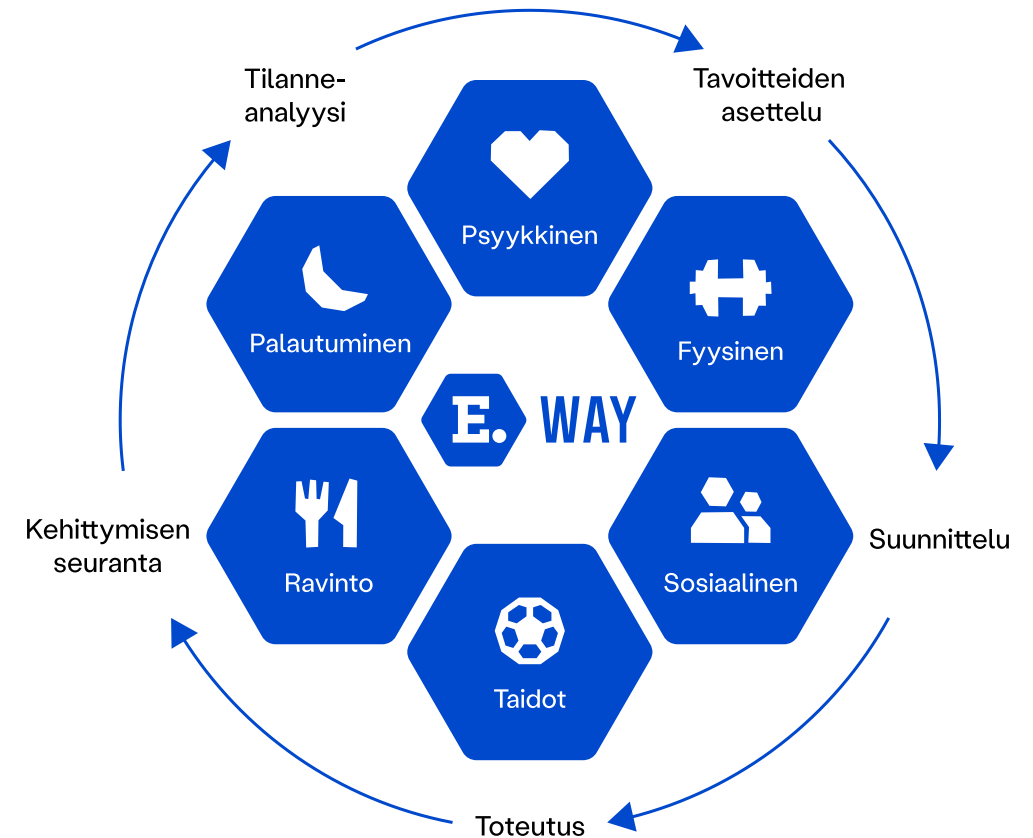


E.Way on kokonaisvaltaisen kehittymisen ja hyvinvoinnin konsepti

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



Taidot

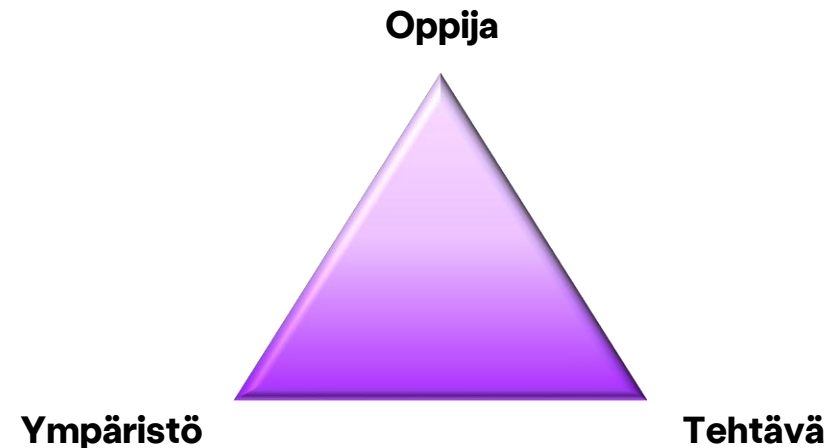
Monipuolinen taitoharjoittelu



”Toistoja ilman toistoja”
-Sami Kalaja, LitT

Ekologinen dynamiikka

1. Oppijan ominaisuudet vaikuttavat ratkaisumalleihin ja suoritukseen
2. Vaihteleva ympäristö opettaa
3. Oppimisen vahvistaminen muuttuvien tehtävien kautta
→ **”Toistoja ilman toistoja”**





Miten muokataan ympäristöä/tehtävää?

- Liikenopeuden vaihtaminen
- Lähtötilanteen muokkaaminen (syöttö/sijainti)
- Muokkaus/rajoite tehtävään
- Muokkaus/rajoite liikkumiseen
- Havainnointi ennen suoritusta ja suorituksen aikana
- Puolustaja
- Alustan tai välineen vaihto (Pallo/maali)

Lapsen luovuus voi yllättää aikuisen

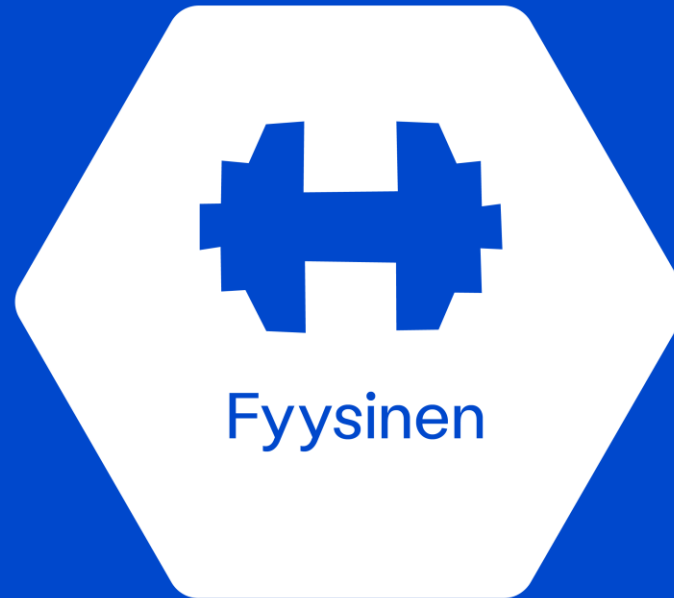


Tehtävä

Miten lapsi ymmärtää monipuolisen harjoittelun tärkeyden?

Lapsi ei liiku järkisyistä → muutokset tekee harjoittelusta hauskaa ja niitä tapahtuu luonnostaan

(Aikuisten ohjeilla lauotaan vanerin päältä 500 lämäriä viikossa. Jos lapsi saa päättää, hän valitsee eri välineitä mitä laukoa ja millä laukoa. Ei välitä alustasta)



Monipuolinen harjoittelu

Mitä ja miten paljon?

Monipuolista liikuntaa tarvitaan yli 3h päivässä

- 20-30h liikuntaa viikossa mistä vähintään 10h jalkapalloa → Vapaa-aika ratkaisevassa asemassa

Monipuolisuus

- Liikkumista ja välineenkäsittelyä, juosten, ryömien, hyppien, maalla, vedessä, kiipeillen, palloilla, mailoilla, käsillä, jaloilla, eteenpäin, taaksepäin, sivuille, jne...
- Voi toteutua vapaa-ajalla, yhden harrastuksen parissa sekä monilajisesti harrastaessa
→ monipuolisuus vs. monilajisuus

**Lapsi tarvitsee
riittävästi LIIKETTÄ
joten KANNUSTA
liikkumaan**



**Huoltajien esimerkki
avainasemassa**

**Lapsen omaehtoista
liikkumista ei tarvitse
rajoittaa fyysisen
kuorman näkökulmasta**

Ovatko liikuntamuodot monipuolisia? Missä on kehitettävää? Mitä lapsi todella haluaa tehdä?



TEHTÄVÄKORTTI

Haluan kehittää

LUPAUS	MISSÄ & MILLOIN	ONNISTUMISET
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Tehtävä

Jutelkaa aikuisten kesken kotona/kentän laidalla miten monipuolisesti lapset liikkuvat.

Kysykää lapselta ja ohjatkaa vaihtoehtojen kautta toimintaa entistä monipuolisemmaksi.

Kannustakaa omalla esimerkillä!



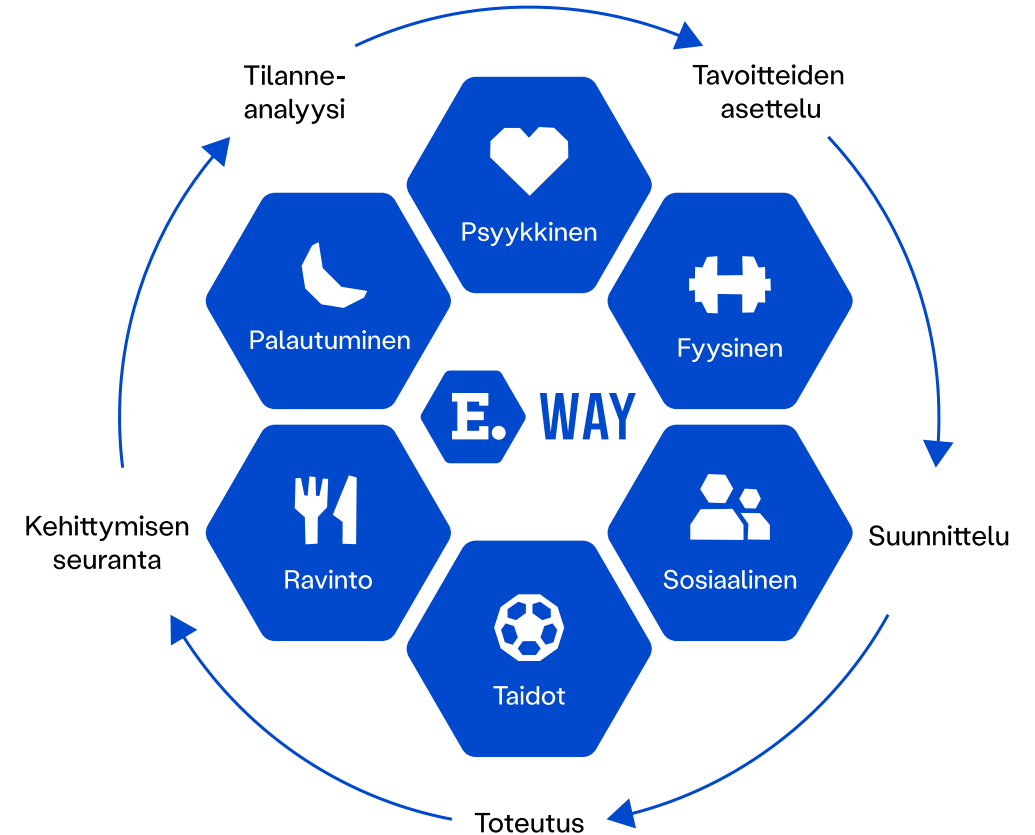
”Lapsi ei liiku järkisyistä”

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

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

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 kehitymisestä. Se määrittelee tapamme ajatella, toimia ja palvella. Se on osa kulttuuriamme ja ohjaa osaamistamme kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittämiseen ja menestyksen mahdollistamiseen.



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 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

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

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.

Aletaan hommiin!
KIITOS ja onnea matkaan 

Tutustuttavaa



- E.Pod Urheilijan polku –podcast -sarja
- Nuoren Urheilijan Arki (SPL youtube)
- Vanhemman rooli urheilevan nuoren tukemisessa (Reijo Jylhä, Olympiakomitea)
- https://www-assets.palloliitto.fi/62562/1654791487-futisvanhemman-selviytymispaketti_b5_2022.pdf
- <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-urheiluakatemiaille-ja-valmennuskeskuksille/ylakoulut/kasva-urheilijaksi/>
- Urheilulliset elämäntavat - Vanhempainilta
<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/2da4f25f-urheilulliset-elamantavat-vanhempainillan-slidet.pdf>
- Araújo, D., & Davids, K. (2011). What exactly is acquired during skill acquisition?. *Journal of Consciousness Studies*, 18(3-4), 7-23.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2023). Effective practice and instruction: A skill acquisition framework for excellence. *Journal of Sports Sciences*, 41(9), 833-849.
- Newell, K. M. (1996). Change in movement and skill: Learning, retention, and transfer. *Dexterity and its development*, 393-429.



EERIKKILÄ

Voi hyvin. Menesty.

