

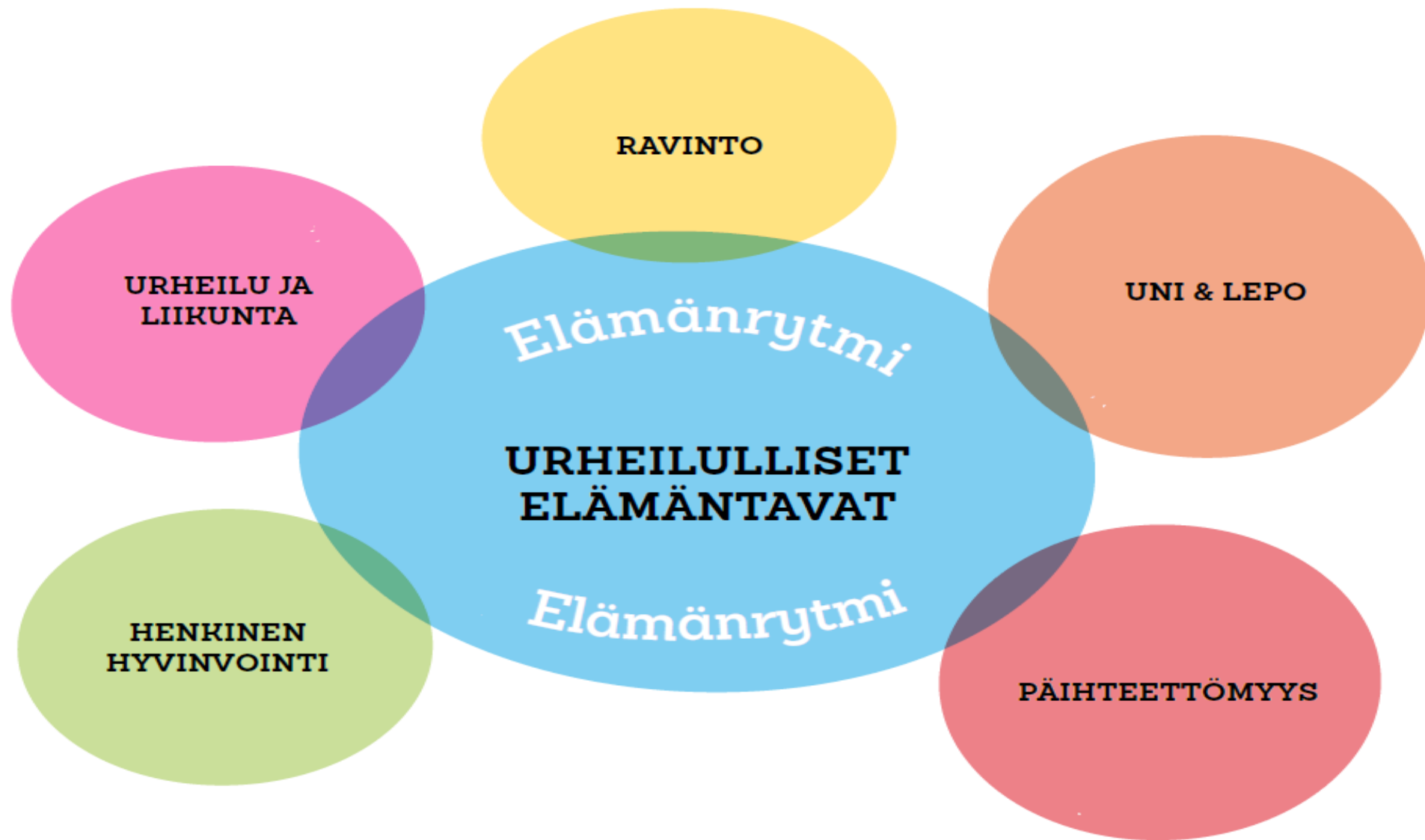


Terve voimistelija- Urheilulliset elämäntavat

NOORA MÄKELÄLAMMI/ SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Urheilulliset elämäntavat

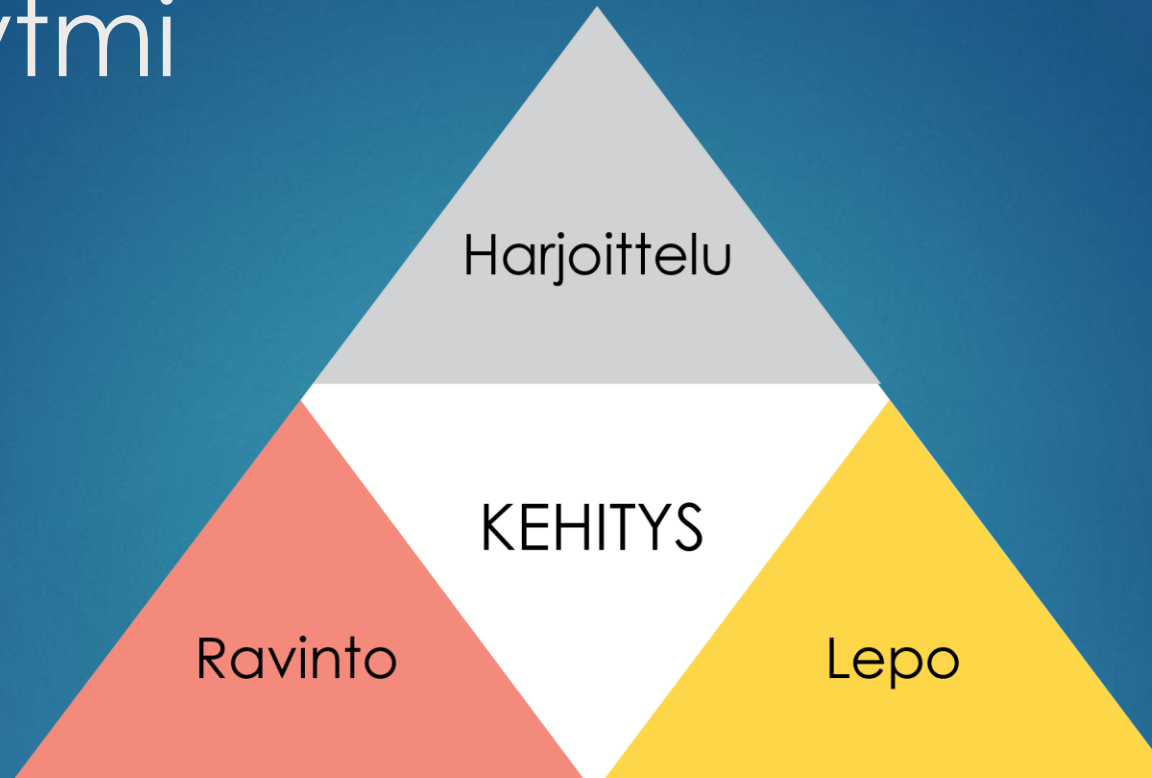
- ▶ Pohdi hetki parin kanssa mitä urheilullisilla elämäntavoilla tarkoitetaan ja millaisia osa-alueita urheilullisiin elämäntapoihin kuuluu
- ▶ Pohdi lisäksi, miksi urheilullisten elämäntapojen omaksuminen on etenkin huipulle tähtäävällä urheilijalla todella tärkeää



Miksi urheilulliset elämäntavat?

- ▶ Jotta voit kehittyä urheilijana mahdollisimman pitkälle
- ▶ Jotta pystyt palautumaan optimaalisesti
- ▶ Jotta välttyisit loukkaantumisilta mahdollisimman hyvin
- ▶ Jotta voit jatkaa urheilu-uraasi terveenä mahdollisimman pitkään

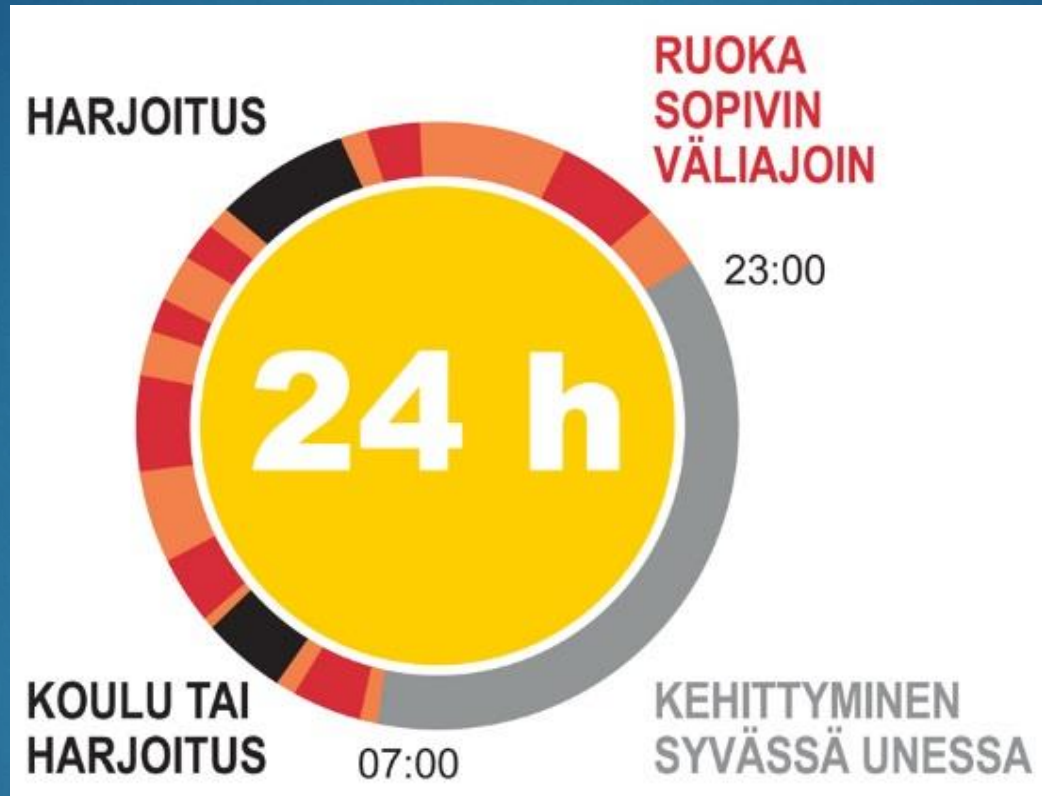
Elämänrytmi



Lähde: Olympiakomitea

Kaikkien kolmion osa-alueiden on oltava tasapainossa keskenään, jotta fyysistä kehitystä voi tapahtua.

Vuorokausirytm



Lähde: Olympiakomitea

Vuorokausirytm on urheilijalle erityisen tärkeä. Vuorokauden aikana tulee olla riittävässä suhteessa tehokasta harjoittelua, laadukasta ravintoa säännöllisin väliajoin sekä riittävästi unta, jonka aikana palautuminen ja kehittyminen tapahtuvat.

Elämänrytmi

Keskustele parin kanssa:

- ▶ **Palautuminen:** Miten huolehdit riittävästä palautumisesta?
- ▶ **Uni ja lepo:** Kuinka paljon yössä nuket? Koetko, että olet päivisin väsynyt? Miten voisit parantaa unen laatua?
- ▶ **Ravinto:** Miten huolehdit, että ateriarytmit pysyvät sopivina?
- ▶ **Koulu:** Miten yhdistät koulun ja treenit? Milloin teet läksyt? Milloin luet kokeisiin?

Monipuolinen harjoittelu

Liikuntasuositukset:

- ▶ Tavoitteellista kilpaurheilua harrastava 3h/pvä (20h/vko)

Monipuolisuus:

- ▶ Liian yksipuolinen harjoittelu voi pitkään jatkuessaan altistaa erilaisille urheiluvammoille.
- ▶ Tärkeää motivaation ja psyykkisen jaksamisen kannalta

Eri elinjärjestelmien kuormittaminen:

- ▶ Hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä aineenvaihdunta (esim. lenkkeily)
- ▶ Tuki- ja liikuntaelimistö = luusto, lihakset, jänteet (esim. voima- & liikkuvuusharjoittelu)
- ▶ Hermojärjestelmä (esim. nopeus-, ketteryys- ja taitoharjoittelu)

Monipuolista harjoittelua?

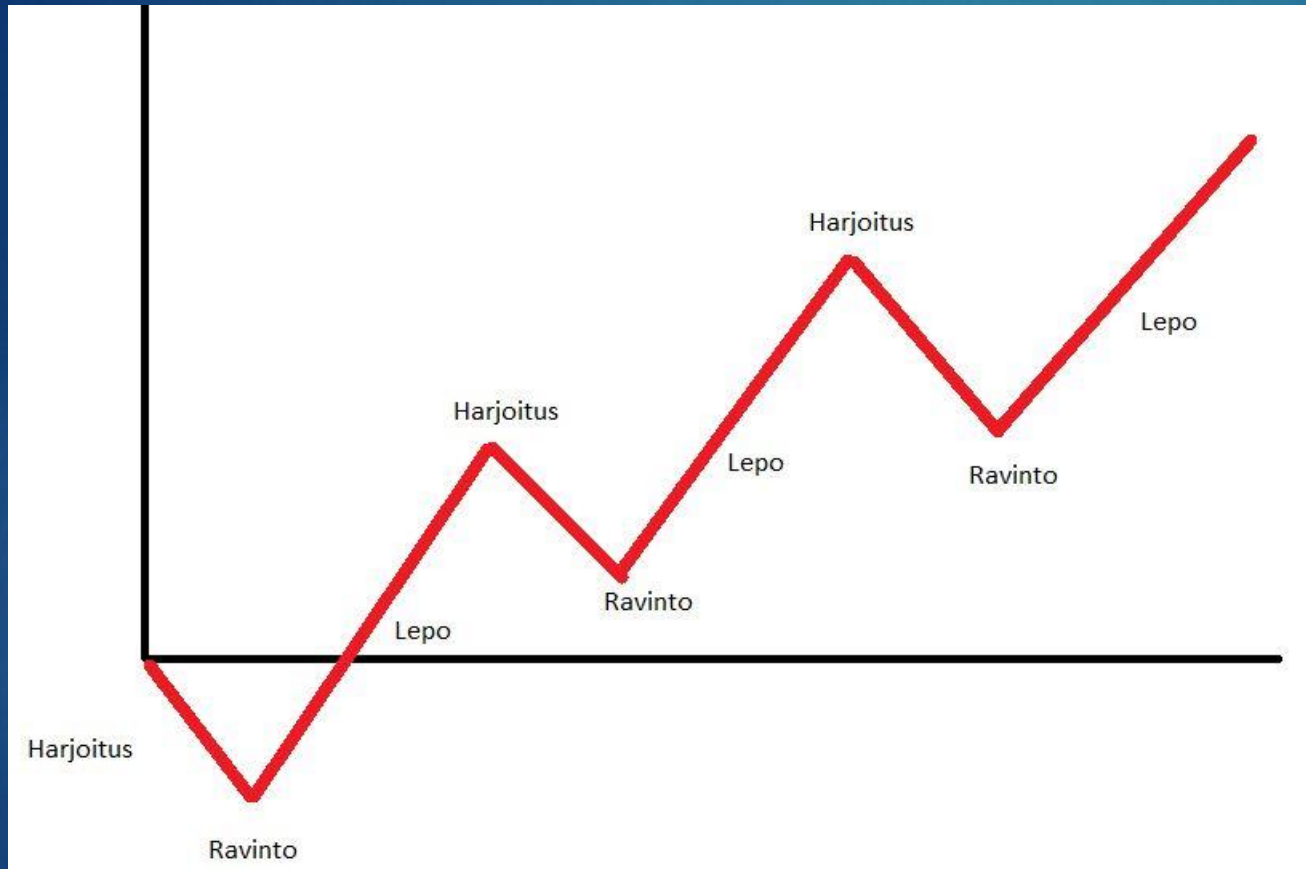
Keskustele parin kanssa:

- Kuinka paljon liikut viikon aikana?
- Minkälaista liikuntaa teet yleensä viikon aikana? Onko se monipuolista?
- Miten voisit lisätä liikuntaa arkipäivääsi?

Uni ja lepo

- ▶ Unen määrä nuorella tulisi olla yli kahdeksan tuntia vuorokaudessa. Määrän lisäksi unen säännöllisyydellä suuri merkitys palautumisen kannalta.
- ▶ Lihakset tarvitsevat lepoa -> Kudosvauriot korjautuvat ja energiavarastot korjautuvat parhaiten tietyissä unen vaiheissa, nämä vaiheet saavutetaan parhaiten kun unirytmisi on säännöllinen
- ▶ Hermoston palautuminen vaatii säännöllistä unta
- ▶ Pitkä valvominen sekä univaje heikentävät havaintojen tekemistä ja koordinaatiokykyä → väsyneenä harjoittelu ja kilpaileminen lisäävät loukkaantumiseriskiä.
- ▶ Parhaan mahdollisen palautumisen turvaamiseksi nuoren urheilijan tulisi noudattaa mahdollisimman säännöllistä vuorokausirytmää sekä unen että ravinnon suhteen.

Superkompensatio



- Treenin aikana fyysiset ominaisuutemme sekä vastustuskykymme heikkenevät alle lähtötason, kun kroppa väsyä
- Heti treenin jälkeen tulisi nauttia oikeanlaista ravintoa (hiilihydraatit ja proteiini) sekä riittävästi nestettä, jotta palautuminen käynnistyy ja fyysiset ominaisuudet palautuvat lähtötasolle
- Jotta palautumisen aikana tapahtuisi kehitystä tarvitsemme kuitenkin lisäksi riittävästi lepoa ja etenkin unta, jonka aikana suurin osa kehityksestä tapahtuu
- Jotta superkompensatio tapahtuu, on näiden kaikkien osien toteuduttava

Urheilijan ruokavalion ABC

Terveellisen urheilijan ruokavalion periaatteet:

- Säännöllinen ruokailurytmi: 5-7 ateriaa päivässä takaa riittävän ja tasaisen energiansaannin (ateria 3-4 tunnin välein)
- Terveellinen ja monipuolinen ravinto
- Nestetasapainosta huolehtiminen
- Palauttava pieni välipala+ 0,5 litraa nestettä heti harjoituksen jälkeen -> Palautuminen heti käyntiin. Kunnon ateria n. 45 min harjoituksen päätyttyä.
- Älä stressaa! Yksittäiset epäterveelliset tai terveelliset valinnat eivät vaikuta mihinkään. Kokonaisuus ratkaisee!

Ateriarytmi

Esimerkki 1

Yhden harjoituksen päivä

Kellonaika	Ateria tai harjoitus
7.00	aamupala
10.00	pieni välipala
11.30	lounas
14-15	täysipainoinen välipala
17-19	HARJOITUS
19.15	pieni välipala
20.00	päivällinen
22 -23	iltapala

Esimerkki 2

Yhden harjoituksen päivä

Kellonaika	Ateria tai harjoitus
7.00	aamupala
10.00	pieni välipala
11.30	lounas
14.00	välipala
16.00	kevyt päivällinen
18.30-20	HARJOITUS
20.15	palautusjuoma tai välipala
21.00	kunnon iltapala

Esimerkki 3

Kahden harjoituksen päivä

Kellonaika	Ateria tai harjoitus
7.00	pieni aamupala
8-9.15	HARJOITUS
9.30	kunnon aamupala
12.00	lounas
15.00	täysipainoinen välipala
17-19	HARJOITUS
19.15	pieni välipala
20.00	päivällinen
22-23.00	iltapala

Terveellinen ja monipuolinen ravinto



Lähde: Terve Urheilija materiaali

Miksi laadukasta ravintoa?

- riittävän energia- ja suojaravintoaineiden saanti
- kokonaisenergian sopiva saanti
- Terveysteen vaikuttaminen
- Jaksamiseen vaikuttaminen
- urheilusta palautuminen
- kehittyminen ja menestyminen

Nestetasapaino

- ▶ Juominen on vähintään yhtä tärkeää kuin syöminen
- ▶ perussääntönä 1,5 litraa vettä päivässä + 0,5 litraa/liikuttu tunti.
- ▶ Kulaus juomaa 15–20 min välein urheiluharjoituksen aikana.
- ▶ Jos harjoittelu on pitkäkestoista ja matalatehoista, ei tämä sääntö päde
- ▶ Nestevaje hidastaa palautumista ja lisää loukkaantumisriskiä.
- ▶ Kun juo riittävästi harjoitusten ulkopuolella, pienentää se juomisen tarvetta harjoituksissa.

Onko elämänrytmini kunnossa?

Kirjoita paperille normaali arkipäiväsi lukujärjestys, johon merkitset:

- ▶ Päivän aikana syötävät ateriat
- ▶ Koulupäivän pituuden
- ▶ Päivän treenit
- ▶ Nukkumaanmeno ajan sekä ajan, milloin normaalisti heräät

Kerro päivästäsi parillesi ja kerro, mitä hyvää parisi päivässä on ja mitä hän voisi vielä kehittää, jotta pystyisi palautumaan entistä tehokkaammin.

Lopuksi

- ▶ Muista, että pitää olla muutakin elämää kuin urheilu ja irrottaudu lepopäivinä kokonaan lajista ja tee jotain muuta, se auttaa jaksamaan henkisesti paremmin
- ▶ Jos harjoittelun ja koulun yhdistäminen tuntuu rankalta ja haastavalta, ota asia puheeksi vanhempien sekä valmentajan kanssa ja suunnitelkaa yhdessä, miten päivät kannattaisi aikatauluttaa, jotta ehdit tekemään läksyt huolellisesti sekä treenaamaan hyvin.
- ▶ Muista, että omilla valinnoillasi pystyt vaikuttamaan omaan palautumiseesi ja kehittymiseesi paljon!

Kysymyksiä?

Lähteet:

- ▶ Suomen voimisteluliitto- terve voimistelija- maailma
- ▶ Suomen voimisteluliitto- voimistelijan urapolun ravitseminen: Huippuvaihe
- ▶ www.terveurheilija.fi
- ▶ Olympiakomitean materiaalit

Kiitos 😊

