



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



TERVE

VOIMISTELIJA

SISÄLLYS

TERVE VOIMISTELIJA -MATERIAALI	3
LAPSUUS JA NUORUUS ALLE 12-VUOTIAAT	4
Kannustava ja innostava ruokailmapiiri.....	4
Monipuolisen syömisen perusteet.....	4
Säännöllinen ateriarhythmi.....	5
Treeni- ja kisaeväät.....	6
Mitä tehdä, jos huoli herää?.....	7
Harjoitteet ja pohdintatehtävät.....	7
VALINTAVAIHE 12-15-VUOTIAAT	8
Riittävä energiansaanti nuorella voimistelijalla.....	8
Tietoinen ja joustava urheilijan ruokavalio.....	9
Itsenäisten ruokavalintojen tekeminen.....	10
Urheilijan nesteentarve.....	10
Mitä tehdä, jos huoli herää?.....	11
Harjoitteet ja pohdintatehtävät.....	11
HUIPPUVAIHE YLI 16-VUOTIAAT	12
Riittävä energian ja energiaravintoaineiden saanti.....	12
Palautuminen ja ravitsemus huippuvaiheen voimistelijalla.....	14
Ravintolisien käyttö voimistelulajien harjoittelun ja voimistelijan terveyden tukena.....	15
Voimistelulajien fyysiset vaatimukset ja voimistelijan kehonkuva.....	17
Mitä tehdä, jos huoli herää?.....	18
Harjoitteet ja pohdintatehtävät.....	18
Lähteet ja hyödyllisiä linkkejä.....	19

KANNEN KUVA: INGIMAGE

TAITTO: MILJA VILJAMAA / MILJART OY 2021

SUOMEN VOIMISTELULIITTO RY

Valimotie 10, 00380 Helsinki

www.voimistelu.fi

KUVA: MAITO JA TERVEYS RY



TERVE VOIMISTELIJA

- MATERIAALI



Voimistelijan kehittymistä tukee terveyden edistäminen sekä ravitsemuksen laadun ja riittävyyden varmistaminen. Monissa voimistelulajeissa harjoitteluun tuntimääräisesti paljon jo nuoresta iästä alkaen, joten ravitsemuksen ja terveyden huomioiminen on tärkeää jo lapsuusvaiheesta alkaen. Kasvun ollessa kiivaimmillaan nuoren urheilijan fyysinen kehittyminen on nopeaa, ja energiankulutus lisääntyneiden harjoitusmäärien takia yleensä suurta. Ensisijainen ravitsemuksellinen tavoite nuorella voimistelijalla onkin riittävän energiansaannin varmistaminen hyvän harjoittelun tukena.

Voimistelulajit ovat monipuolisia, taitoa ja tekniikkaa vaativia urheilulajeja. Voimistelulajien kirjo pitää sisällään puhtaasi taito ja taito+teholajeja. Näin ollen voimistelijoiden ravitsemukselliset tarpeet voivat vaihdella paljonkin sen mukaan, miten harjoittelussa erilaisten fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen jakautuu. Voimisteluharjoittelu voi olla joissain harjoituksissa fyysisesti äärimmäisen kuormittavaa ja energiankulutus huomattavan suurta, kun taas toisissa harjoituksissa keskitytään enemmän motoristen taitojen ja tekniikan opetteluun. Tällöin harjoitus voi olla psyykkisesti ja motorisesti hyvin haastava, mutta esimerkiksi energiankulutuksen näkökulmasta kevyempi.

Yksi tärkeä tekijä etenkin tavoitteellisesti harjoittelevan voimistelijan ravitsemuksessa onkin urheilijakohtaisen kuormituksen ja energiankulutuksen havainnointi ja tunnistaminen. Kun omaa energiankulutusta osataan suurpiirteisesti arvioida, on myös riittävä ja harjoittelua sekä terveyden edistämistä edistävä syöminen vaivattomampaa. Monipuolisen ja riittävän ravitsemuksen kautta voimistelija voi paitsi kasvaa ja kehittyä terveenä, niin myös tavoitella urheilullisia päämääriään ja kokea onnistumisia harjoituksissa ja kilpailuissa. Hyvä ravitsemus tukee voimistelijaa myös loukkaantumisten ja sairastumisten vähentämisessä sekä niistä kuntoutumisessa.

Tässä materiaalissa esitellään voimistelijan ravitsemuksen kannalta keskeisiä tekijöitä ikävaiheittain. Materiaali antaa tukea ravitsemusasioiden kehittämiseen yleisellä tasolla, voimistelulajien moninaisuuden huomioiden. Yksilöllistä neuvoa ja ohjausta etenkin urheilijan terveyteen liittyvien huoltien äärellä on hyvä hakea suoraan urheilua tuntevalta ravitsemusasiantuntijalta.



KUVAT: MILLA VÄHTILÄ, ALEXANDER MILLS

ALLE 12-VUOTIAAT

LAPSUUS JA NUORUUS

KANNUSTAVA JA INNOSTAVA RUOKAILMAPIIRI

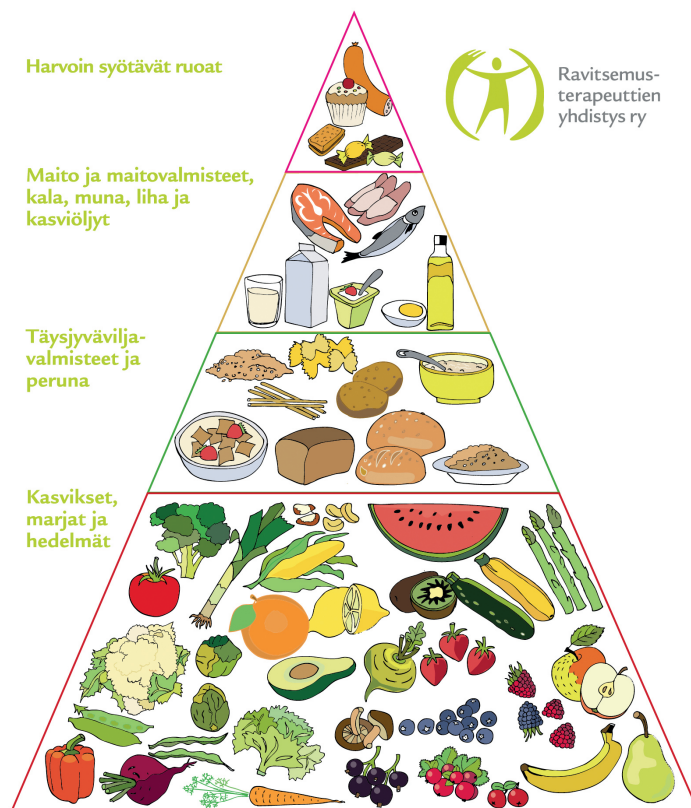
Terveystta ja hyvinvointia tukevat ruokailutottumukset rakentuvat jo lapsuuden aikana. Myös lapsen suhde ruokaan muodostuu jo varhain, ja on altis ympäristönsä vaikutteille. Tapa, jolla lapsen tai nuoren urheilijan lähipiiri puhuu ruoasta, omasta kehosta sekä syömisestä, toimii pohjana myös lapsen omille ruokailutottumuksille sekä syömiseen liittyville asenteille.

Lapsille ja nuorille suositellaan päivittäin runsaasti reipasta liikuntaa huolimatta siitä harjoittelevatko he tavoitteellisen kilpaurheilun parissa. Näin ollen voimistelu tai muu urheilulaji on tässä ikävaiheessa luonteva osa terveyttä edistävää elämäntapaa. Myös ravitsemuksen puolella ne asiat, jotka tukevat fyysistä kehittymistä ja terveenä pysymistä lapsuudessa, tukevat myös tavoitteellista tai harrastuksenomaista voimisteluharjoittelua. Lapsuuden ja nuoruuden aikana hyvien perustietojen ja -taitojen sekä terveen, joustavan ruokasuhteen muodostuminen ovat keskeisimpiä ravitsemuksellisia tavoitteita.

Kannustava ja innostava ruokailmapiiiri tarkoittaa sitä, että ruokailu liitetään puheessa osaksi jokapäiväistä arkea myönteisen ruokakeskustelun kautta. Myönteisen ruokakeskustelun lähtökohta on, että ruokailu on jokaisen perustarve eikä syömistä tarvitse perustella, hävetä tai ansaita. Eväs- ja juomatauot ovat tarvittaessa osa voimisteluharjoittelua. Ruokailua tai ruoanlaittoa pidetään mahdollisuutena kokeilla uutta, maistella hyviä makuja, viettää aikaa yhdessä sekä voida paremmin. Kotona lapselle ja nuorelle tärkeinä esimerkkeinä toimivat omat perheenjäsenet ja heidän suhtautumisensa ruokaan. Voimistelevan nuoren lähipiiriin on tärkeää kannustaa, muistuttaa ja ohjata lasta ja nuorta syömään säännöllisesti.

MONIPUOLISEN SYÖMISEN PERUSTEET

Monipuolinen syöminen lähtee terveyttä ja hyvinvointia edistävästä valinnoista. Monipuolisen ruokavalion kokonaisuutta kuvastaa kattavasti perinteinen ruokakolmio. Suuri osa syömästämme ruoasta tulisi olla kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Urheilevalle lapselle ja nuorelle tärkeitä ovat myös täysjyvätuotteet ja muut hiilihydraatinlähteet. Proteiiniin-saantia turvataan päivittäisellä maitotuotteiden tai kasvi-proteiinivalmisteiden käytöllä, täydennettynä liha-, kala- ja broilerivaihtoehdoilla. Lapselle ja nuorelle urheilua ja harjoittelua tukevat ruokavalinnat voivat koostua tavanomaisesta kotiruoasta, jota täydennetään suositusten mukaisesti kasviksilla.



KUVA: RAVITSEMUSTERAPEUTTIEN YHDISTYS RY



Liikkuvan lapsen terveydelle erityisen tärkeää on riittävä energian ja suojaravintoaineiden saanti. Riittävää energiansaantia voi arvioida tarkastelemalla lapsen jaksamista, vireystilaa sekä normaalia kasvua ja kehittymistä. Voimistelulajien harjoittelu tapahtuu pääosin sisätiloissa, mikä on hyvä huomioida D-vitamiinin saannissa. Riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi on hyvä käyttää päivittäin suositusten mukaista D-vitamiinilisää. Lisäksi liikkuvan lapsen kalsiuminsaanti on tärkeää luuston terveyden edistämiseksi. Sen vuoksi kalsiumin lähteiden päivittäinen käyttö on urheilivalle lapselle tärkeää. Hyviä kalsiumlähteitä ovat mm. maitotuotteet, kalsiumtäydennetyt kasvimaitovalmisteet, kala sekä tofu.

Ruokakolmiota mukaileva arkiruokailu voi sisältää silloin tällöin myös ”sattumia”, kuten sokeri- ja suolapitoisia naposteltavia. Lasten kohdalla tärkeää olisi näiden sattumien sijoittuminen ruokailuiden oheen siten, etteivät ne korvaa monipuolisia pääaterioita tai välipaloja. Tämä edesauttaa riittävää tärkeiden suojaravintoaineiden saantia varsinaisesta arkiruokasta. Sattumien sulkeminen pois ruokavaliosta kokonaan voi rajoittaa ruokavaliosta saatavan energian määrää liiaksi sekä toisaalta vaikeuttaa ruokailua sosiaalisissa tilanteissa sekä poikkeavina päivinä, kuten juhlissa.



SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI

Säännöllinen ateriarytmi muodostaa perustan riittävälle energiansaannille sekä jaksamiselle päivän askareissa. Säännöllisyydellä tarkoitetaan yleisesti 2–4 tunnin välein tapahtuvaa ruokailua, joka mukailee luontevasti päivän ohjelmaa sekä liikuntaharjoittelun aikataulua. Kun ruokailu on säännöllistä ja aterioita on päivän aikana riittävästi, on lapsen ja nuoren keskittyminen sekä vireystila päivän aikana parempaa. Hyvällä vireystilalla liikuntaharrastuksesta tai koulunkäynnistä on helpompi nauttia ja saada enemmän irti.

Kouluikäisellä voimistelijalla säännöllinen ateriarytmi voi näyttää esimerkiksi tältä:

- Aamupala klo 7.45
- Koulua klo 8.30–14.00
- Koululounas klo 11.00
- Välipala klo 14.00
- Harjoitukset klo 15–17.30
- Päivällinen klo 18–00
- Iltapala klo 20–30

Hyvä tapa varmistaa säännöllinen ateriarytmi on pohjata ennakkoon, missä väleissä syöminen tulevan päivän aikana on mahdollista, ja varautua riittävällä määrällä eväitä. Tähän aiheeseen liittyvän käytännön harjoitteen löydät tämän osion lopusta sivulta 7.

KUVAT: MILLA VAHTILA, MAITO JA TERVEYS RY

TREENI- JA KISAEVÄÄT

Voimistelijat harjoittelevat usein jo kouluikässä paljon, etenkin jos harrastus tähtää kilpailutoimintaan. Pitkät harjoitukset aiheuttavat aterioiden rytmittämiseksi haasteita, sillä ilman riittävää ennakointia ja suunnitelmallisuutta ateriaväli saattaa treenien ympärillä venyä kohtuuttoman pitkäksi. Valmentaja voi mahdollistaa lasten ja nuorten säännöllisen ateriarytmin pitämällä pitkien harjoitusten aikana tarvittaessa evästauon. Lyhyempien harjoitusten yhteydessä valmentaja voi kysellä ja varmistaa urheilijoilta, ovatko he syöneet riittävästi ennen harjoitusta ja onko heillä tavallisesti evästä mukana treenin päätteeksi. Välipalojen ajoittamisesta ja tarpeesta treenien yhteydessä on hyvä keskustella etukäteen nuorten voimistelijoitten huoltajien kanssa.

Kilpailut ovat erityistilanteita, joissa päivän ohjelma poikkeaa lähes aina totutusta. Sen vuoksi kilpailupäivien aikataulujen ja ruokailuiden etukäteissuunnittelu on erityisen tärkeää. Suunnittelua voidaan tehdä yhdessä valmentajien, huoltajien sekä urheilijoiden itsensä kanssa.

Tärkeitä selvitettäviä asioita ovat ainakin:

- Missä kilpailut järjestetään, onko kilpailupaikalla tai sen läheisyydessä ruokakauppoja/ravintoloita/kioski?
- Miten kilpailupaikalle matkustetaan?
- Pitääkö matkalla pysähtyä syömään, vai varaudutaanko omilla eväillä?
- Missä matkan varrella on sopivia ruokapaikkoja?
- Millainen on kilpailupäivän aikataulu?
- Montako evästä/välipalaa tarvitaan?
- Mitä eväitä ja välipaloja voimistelija itse toivoisi mukaan otettavaksi, jotta eväiden syöminen olisi mukavampaa?
- Miten lämpimät ruoat on hyvä ajoittaa päivään, jotta turvataan riittävä energiansaanti ja toisaalta ehditään sulatella ruokaa riittävästi ennen kisasuoritusta?

Nyrkkisääntönä kilpailupäivään varautumisessa voi pitää sitä, että pakataan mukaan mieluummin liikaa evästä kuin liian vähän. Päivän ohjelma saattaa esimerkiksi kilpailun viivästyessä muuttua ja eväitä voidaan tämän takia tarvita suunniteltua enemmän. Lapsen tai nuoren kanssa voidaan käydä yhdessä kaupassa valitsemassa hänelle mieluisat eväät. Lämpimässä säilyviä, kilpailu- tai treenipäivään sopivia eväitä ovat esimerkiksi:

Hiilihydraatin lähteitä

- Pussismoothiet ja -puurot
- Välipalakeksit ja -patukat (esim. Elovena, Barebar)
- Pikapuuropussit
- Hedelmäsoseet
- Kuivatut hedelmät, rusinat
- Tuoremehut ja mehukeitot (tetrapakatut)
- Riisikakut ja näkkileivät
- Tuoreet hedelmät

Proteiinin lähteitä

- Pähkinät
- Siemensekoitukset
- Proteiinijuomat* (tetrapakatut)
- Proteiinipatukat*
- Hyla-maito ja maitokaakao (pillimehun näköiset pakkaukset)



**Proteiinitäydennettyjä tuotteita voi hyödyntää lasten ruokavaliossa satunnaisesti, mutta arjessa riittävä proteiinin saanti tulisi saada täyteen arkiruoasta.*

Lasten ja nuorten eväissä niin treeni- kuin kisapäivänkin voidaan noudattaa lautasmallista tuttua, monipuolisen syömisestä kaavaa. Hyvä eväs koostuu siis samoista aineksista kuin lämmin ateriakin, mutta on kooltaan yleensä pienempi. Hiilihydraatin lähteiksi sopivat erilaiset välipalakeksit ja -patukat, kuivatut hedelmät tai riisikakut sekä leivät. Helppoja ja lämpimässä säilyviä proteiininlähteitä ovat esimerkiksi pähkinät sekä tetrapakatut maitokaakaot. Hedelmät ja vihannekset voidaan syödä eväiden yhteydessä joko tuoreena tai soseena, smoothienä tai mehuna. Mitä lähempänä kilpailusuoritusta tai harjoituksen alkua eväs syödään, sitä helpommin imeytyvässä muodossa se on hyvä nauttia. Imeytymistä nopeuttavat tuotteen nestemäisyys, vähärasvaisuus sekä vähäkuitisuus.

KUVA: MILJART KUVAPANKKI

MITÄ TEHDÄ, JOS HUOLI HERÄÄ?

Oikea aika reagoida on silloin, kun huoli herää. Lapsuuden aikana syömisen haasteet liittyvät tavallisesti allergiaoireisiin, nirsoiluun tai epäluuloihin uusien ruokien kokeilua kohtaan. Toisaalta jo alle 12-vuotiailla voi esiintyä häiriintyneeseen syömiseen viittaavia oireita. Mikäli huoli lapsen syömisestä herää, kannattaa asiasta keskustella ensin lapsen kanssa ikätasoisesti ja pyrkiä selvittämään huolen taustalla olevia tekijöitä. Lapsen kohtaaminen ja kuuntelu ilman tuomitsemista on ensisijaisen tärkeää hyvän ravitsemuksen ja ruokasuhteen tukemisessa. Ruoan tyrkyttäminen tai syömiseen pakottaminen voi vaikeuttaa tilannetta entisestään.

Asiantuntija-apua lapselle voi hakea esimerkiksi kouluterveydenhuollosta. Kouluterveydenhoitaja voi arvioida tilannetta ja ohjata tarvittaessa lääkärin vastaanotolle. Yksilöllisiin, kliinistä hoitoa vaativiin ravitsemusterapiapalveluihin esimerkiksi allergioiden tai sairauksien ravitsemushoidon tapauksissa hakeudutaan lääkärin vastaanoton kautta. Hyvä perusravitsemus tukee lapsen kehittymistä ja suorituskykyä myös voimisteluharrastuksessa, mistä syystä alle 12-vuotiaan voimistelijan kohdalla kilpaurheiluun suuntautuneen ravitsemusasiantuntijan tuki tulee tarpeeseen vain harvoin. Mikäli huoli nuoren jaksamisesta harjoituksissa herää, on tärkeää tarkastella syömiseen liittyviä haasteita ensisijaisesti terveyden ja normaalin kasvun ja kehityksen näkökulmasta.

Harjoitteet ja pohdintatehtävät:

VALMENTAJALLE:

Tue hyvää ruokailmapiiriä ja eväskulttuuria

- Pohdi, miten puhut välipaloista, eväistä, ruokailuista ja ravitsemuksesta urheilijoillesi.
- Onko eväshetki treenin jälkeen mukava yhteinen tauko, vai vertaillaanko eväitä ja kehoja peilin edessä?
- Kysy tarvittaessa lapselta, onko hän muistanut syödä välipalaa/kouluruokaa?
- Kannusta nuoria voimistelijoita juomaan riittävän usein harjoituksen aikana.
- Pidä tarvittaessa pitkän harjoituksen aikana tietoisesti evästauko ja keskustele eväiden tai välipalojen tarpeesta etukäteen voimistelijoiden huoltajien kanssa.

VANHEMMALLE:

Mahdollista säännöllinen ruokailu ja monipuoliset eväät

- Keskustele lapsen kanssa tulevien päivien ohjelmista. Milloin on koulua ja milloin voimisteluharjoitukset?
- Milloin tarvitaan eväitä?
- Laatikaa yhdessä nuorelle mieluinen kauppa- ja eväsostoslista tai käykää yhdessä kaupassa.
- Varmista, että lapsella on kotona saatavilla riittävä määrä välipaloja tulevien päivien varalle.
- Pohdi myös, millaista puhetta kotona esiintyy ruokaan ja ravitsemukseen liittyen.
- Onko ruokailu mukava, yhteinen hetki?
- Nautitaanko syömisestä ja uusista ruokakokeiluista?
- Voiko kiireenkin keskellä ehtiä tuntea, miltä ruoka maistuu?



KUVA: MILLA VAHTILA

12-15-VUOTIAAT VALINTAVAIHE

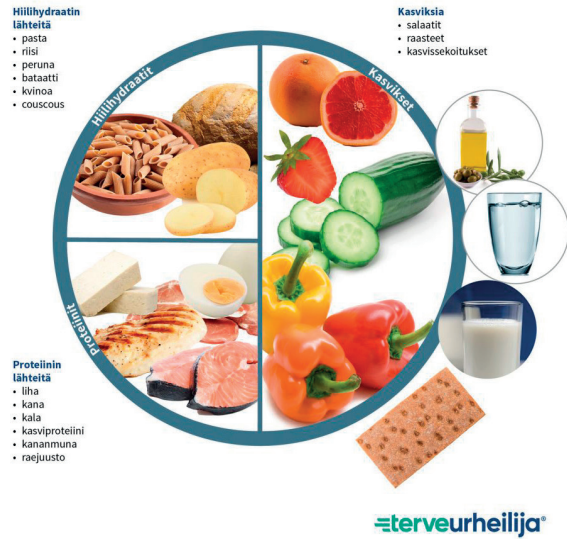
RIITTÄVÄ ENERGIANSAAINTI NUORELLA VOIMISTELIJALLA

Riittävä energiansaanti mahdollistaa hyvän arjessa jaksamisen, tuloksekkaan ja kehittävän harjoittelun sekä normaalin fyysisen kasvun ja kehittymisen. Urheiluharjoittelu suurentaa energiantarvetta, ja suurentuneen energiantarpeen myötä lautasmallia voi olla tarpeen muokata omaan energiankulutukseen soveltuvaksi. Oheisissa lautasmallikuvissa on esitetty perusajatus, jota voimistelijat ja muut urheilijat voivat soveltaa kaikille päivän aterioille (kuvien lähde: www.terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus). Harjoittelun määrän ja intensiteetin ollessa korkealla, on päivittäisestä energiansaannista ison osan tärkeää tulla hiilihydraattien muodossa. Proteiinin ja rasvan tarve kasvaa niin ikään hieman harjoittelun kuormituksen noustessa.

Riittävä energiansaanti edistää nuoren urheilijan terveyttä monella tasolla. Pitkään jatkuva energiavaje voi aiheuttaa suhteellisen energiavajeen tilan, joka voi oireilla nuorella urheilijalla eri tavoin. Esimerkiksi murrosiän alkamisen viivästyminen, rasitusmurtumat, jatkuva väsymys sekä heikentynyt palautuminen ja tehostumisen tunne harjoituksissa voivat olla merkkejä energiavajeesta. Voimistelevalle nuorelle riittävän energiansaannin turvaamiseksi tärkeitä työkaluja ovat säännöllinen, vähintään viisi kertaa päivässä tapahtuva ruokailu sekä lautasmalliperiaatteita noudattava ruokavalion koostumus. Energiansaannin tarkistaminen ravitsemuksen ammattilaisen tukemana on suositeltavaa, mikäli epäily vähäisestä energiansaannista herää.

Lautasmallien mukaan koostettuna ateriat sisältävät ainakin kasviksia, hedelmiä tai marjoja, sekä hiilihydraatti- ja proteiinipitoisia ruoka-aineita. Aterioita on lisäksi tärkeää täydentää päivittäin laadukkailla rasvan lähteillä, kuten kasviöljyillä, pähkinöillä sekä margariineilla. Kovina treenipäivinä lämpimän ruoan lisukkeena syötävien leipien ja ruokajuomien merkitys riittävän energiansaannin turvaamiseksi kasvaa. Myös välipaloja on hyvä täydentää hiilihydraattipitoisilla lisukkeilla niinä päivinä, kun treenataan paljon ja kovalla intensiteetillä. Alla näet kaksi esimerkkiä kevyemmästä sekä täyttävämmästä välipalasta erilaisiin energiantarpeisiin.

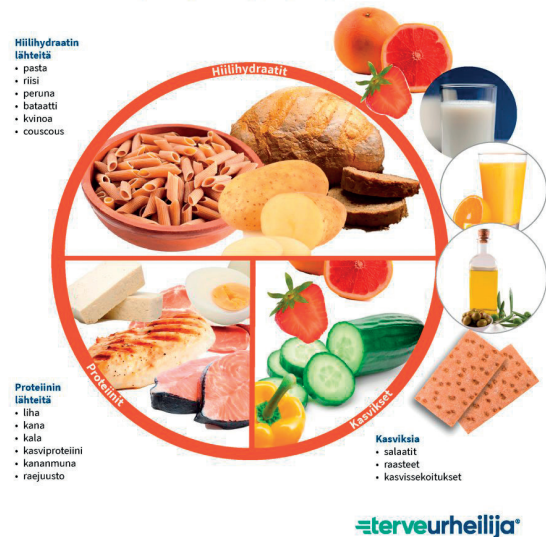
Kevyen harjoituspäivän lautasmalli



Kohtuukuormitteen harjoituspäivän lautasmalli



Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli



KUVAT: TERVEURHEILIJAJI



Kevyempi välipala:

- Hedelmä
- Välipalakeksi
- Maitokaakao

Täyttävämpi välipala:

- Täysjyvämysliä ja pähkinöitä
- Luonnonjogurttia
- Marjoja
- Banaani
- Lasillinen tuoremehua

TIETOINEN JA JOUSTAVA URHEILIJAN RUOKAVALIO

Perusta ruokailutottumuksille ja syömiskäyttäytymiselle luodaan lapsuuden ja nuoruuden aikana. Voimisteluharjoittelu voi jo valintavaiheessa olla tavoitteellista ja tähdätä huippuvoimistelijan uralle. Urheiluharjoittelun tuoma kuormitus asettaa omat vaatimuksensa ruokavalion suhteen, ja nuori voimistelija voi joutua arvioimaan ruokailuaan monelta kannalta. Samanaikaisesti nuori kenties päättää entistä enemmän itse omista ruokavalinnoistaan, jolloin ympäristön ja ystäväpiirin merkitys ruokakäyttäytymisessä kasvaa. Murrosiän myötä muuttuva keho voi myös muokata suhtautumista ravitsemukseen osana päivittäistä hyvinvointia.

Riittävän ravitsemuksen toteuttaminen vaatii usein tietoa ja ymmärrystä laadukkaasta, harjoittelua tukevan ruokavalion piirteistä. Tämän vuoksi hyvä urheilijan ruokasuhte on tietoinen: voimistelija tiedostaa, että ruokailu ja ravitsemus ovat tärkeä osa päivittäisiä rutiineja, ymmärtää monipuolisen ja riittävän syömisen periaatteita sekä osaa ennakoita ja suunnitella suuntaa antavasti päivittäisiä ateria-aikojaan. Riittävä määrä ravitsemustietoa ja -taitoa tuo varmuutta ja rutiinomaisuutta ruokailuihin. Toisaalta voimistelijan on tärkeää säilyttää terve joustavuus syömisissään. Minkään ruoka-aineen ei lähtökohtaisesti tulisi olla erikseen kielletty

tai sallittu, ellei kyse ole allergiasta tai sairauden hoitoon käytettävästä ruokavaliosta. Jälkiruoat ja sattumat voivat olla pieni osa kokonaisruokavaliota, ja niiden satunnaiseen käyttöön ei liity syyllisyyden tai huononmuuden tunteita. Ruokailuiden osalta ilmenevät rangaistus- ja palkintokäytännöt (esimerkiksi *"Nyt en voi syödä jälkiruokaa, koska on lepöpäivä treeneistä."* tai *"Saan syödä vähän ekstrapaa, koska aamupäivällä söin vähemmän."*) ovat yleensä merkkejä joustamattomasta suhtautumisesta ruokaan, ja niihin voi liittyä myös muita häiriintyneen syömisen piirteitä.

Voimistelijan kanssa toimivat henkilöt ovat tärkeässä roolissa, kun nuoren käsitys riittävästä ja toimivasta ravitsemuksesta kehittyy. Valmentajat ja asiantuntijat voivat kannustaa tarvittaessa juoma- ja evästaukoihin harjoitusten yhteydessä sekä varmistaa, että ruokailu on huomioitu osana kilpailu- ja leirimatkoja. Perheenjäsenten ja läheisten ruokasuhte voi heijastua myös nuoren tapaan ajatella omasta ravitsemuksestaan, joten on tärkeää, että myös kotona puhutaan ruokailuista lähtökohtaisesti kannustavasti ja myönteisesti. Mahdolliset huolenaiheet tai kysymykset nuoren ruokailutottumuksista tulee ottaa esille luottamuksellisesti ja kuunnellen voimistelijan itsensä ajatuksia aiheesta.

KUVA: MILJART KUVAPANKKI

ITSENÄISTEN RUOKAVALINTOJEN TEKEMINEN

Valintavaiheen aikana urheilijan oma rooli ja vastuu ruokavalinnoistaan kasvaa. Voimistelulajeissa harjoitellaan tyypillisesti tässä ikävaiheessa jo tuntimääräisesti paljon, ja vastuu esimerkiksi omien eväiden valmistamisesta ja hankkimisesta voi jäädä kokonaan tai osittain urheilijalle itselleen. On tärkeää, että nuorelle tarjotaan riittävästi tukea ja tietoa ruoanvalmistukseen sekä -valintaan liittyen. Nuoren voimistelijan kanssa voidaan esimerkiksi eväitä yhdessä kaupassa, tehdä listaa viikolle tarvittavista eväistä sekä valmistaa ruokaa yhdessä nuoren omien toiveiden mukaisesti.

Kun nuori urheilija valitsee ja syö suurimman osan päivän aterioista itsenäisesti tai vaihtuvassa seurassa, voi kotiväen ja valmentajan olla haastavaa nähdä ruokailun kokonaisuus. Sen vuoksi ruokailuista ja arjessa jaksamisesta keskustelu on tärkeää, kun arvioidaan urheilijan suorituskyykyä, palautumista ja terveyttä. Nuoren oma kokemus ruokailuihin liittyvästä vastuusta on niin ikään tärkeä, sillä osa urheilijoista kokee itsenäisen ruokahuollon kuormittavaksi. Nuoren voimistelijoiden kanssa toimivien aikuisten on hyvä varmistaa, ettei riittävä syöminen jää tiedoista, taidoista ja suunnitelmallisuudesta kiinni.

Kouluruoan merkitys voimistelijan päivittäisravitsemukselle on suuri. Kouluruokailusuosituksen mukainen lounas sisältää noin kolmasosan koululaisen päivittäisestä energiatarpeesta. Urheiluharjoittelun vuoksi tämä toteutuu voimistelevan nuoren kohdalla käytännössä vain silloin, jos hän valitsee lautasmallin mukaisesti eri aterianosia sekä täydentää lounasta kouluruokailussa tarjottavilla lisukkeilla (leipä, maito, salaatikastike). Osa nuorista koululaisista syö vain vähän tai ei ollenkaan koululounasta. Urheilevaa lasta on hyvä kannustaa syömään monipuolinen lounas oman energiantarpeensa täyttämisen turvaksi, tai täydentämään lounasta tarvittaessa omilla eväillä.



URHEILIJAN NESTEENTARVE

Kehon painosta yli puolet on nestettä. Miehillä nestettä kehossa lihasmassan määrästä johtuen keskimäärin naisia enemmän. Nesteitä menetetään päivän aikana jatkuvasti hengityksen ja hienerityksen kautta. Voimisteluharjoittelun aikana nesteen menetys on luonnollisesti suurempaa lisääntyneen keuhkotuuletuksen sekä hikoilun vuoksi. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että harjoituksen aikana menetetyistä nestemäärästä vähintään puolet olisi hyvä nauttia jo sen aikana. Muuten nestetasapainoa voi ylläpitää juomalla jokaisen aterian yhteydessä kohtuullisen määrän (esimerkiksi 2–4 dl) vettä tai muuta nestettä.

Nauttimalla veden lisäksi energiapitoisia nesteitä voi myös täydentää päivittäistä energiansaantia sekä ylläpitää suorituskykyä treenin aikana. Nuorelle voimistelijalle hyviä ruokajuomia veden lisäksi ovat esimerkiksi maito, piimä sekä kalsium- ja D-vitamiinitäydennetyt kasvimaitojuomat. Kovana treenipäivänä nesteenä voi käyttää aterioiden yhteydessä myös tuoremehuja ja mehukeittoja, jotka sisältävät nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja.

Jokaista harjoituksen aikana nestehukasta aiheutuvaa yhden prosentin painonlaskua kohden sydämen syke nousee keskimäärin 3 lyöntiä minuutissa. Tästä syystä riittävä nesteytys on tärkeää harjoituksen aikaisen suorituskyvyn ylläpitämiselle sekä koetun rasittavuuden vähentämiselle. Jano on heikko nestehukan mittari, sillä janontunneen myötä nestehukan määrä on keskimäärin jo ylittänyt tason, jossa suorituskyvyn heikkeneminen alkaa. Lisäksi janontunne ilmenee eri urheilijoilla hyvin yksilöllisesti. Säännölliset juomatauot etenkin lämpimissä oloissa sekä pitkissä harjoituksissa ovat sen vuoksi merkityksellisiä nestehukan torjumisen kannalta.

Voimistelijan nesteentarve riippuu paitsi lämpötilasta ja harjoituksen kestosta ja intensiteetistä, niin myös kehon koosta. Nuoret voimistelijat menettävät harjoituksen aikana keskimäärin vähemmän nestettä kuin kookkaat aikuisurheilijat. Näin ollen aikuisille tehtyjä juomasuosituksia ei voida suoraan soveltaa lasten ja nuorten harjoitteluun. Tärkeintä on ylläpitää hyvää nestetasapainoa harjoitusta edeltävien tuntien aikana sekä mahdollistaa säännöllisiä juomataukoja pitkien harjoitusten aikana. Pitkissä tai erityisen raskeissa harjoituksissa nuoret urheilijat voivat kokeilla veden sijaan myös laimeaa mehua tai urheilujuomaa. Sopiva nesteen määrä nuorille voi tyypillisissä voimisteluharjoituksissa olla esimerkiksi 0,5–1,5 litraa.

KUVA: MAITO JA TERVEYS RY

MITÄ TEHDÄ, JOS HUOLI HERÄÄ?

Huoli nuoren voimistelijan syömisestä voi herätä esimerkiksi silloin, jos hänen mielialansa, jaksamisensa tai palautumisensa on säännöllisesti haastavaa. Silmännähtävät painonmuutokset sekä murrosiän alkamisen viivästyminen ovat aina aiheita hakeutua terveydenhuollon piiriin mahdollisimman pian. Nuoren urheilijan ruokailuun voi tässä ikävaiheessa vaikuttaa voimakkaasti kaveripiirin ja läheisten ruokakäyttäytyminen sekä erilaiset ruokatrendit, mikä voi näkyä tietyistä ruoka-aineista kieltäytymisenä tai ruokailuiden rajoittamisena sekä kontrolloimisena. Näihin ruokailun haasteisiin voi liittyä myös häiriintyneen syömisestä piirteitä.

Yläkouluikässä syömiskäyttäytymisen häiriöt ovat yleisempiä verrattuna lapsuusvaiheeseen. On tärkeää, että mahdolliset merkit häiriintyneestä syömisestä tunnistetaan varhain ja että niihin reagoidaan johdonmukaisesti. Luottamuksellisuus urheilijan kanssa keskustellessa on ensiarvoisen tärkeää, samoin kuin selkeiden toimintasuunnitelmien ja toimenpiteiden suunnittelu yhdessä urheilijan kanssa. Urheilijan häiriintyneestä syömisestä infomateriaalia sekä tukea vanhemmille ja valmentajille on tuotettu mm. Syömishäiriökeskuksen Oman elämänsä urheilija-projektin myötä (kts. kohta hyödyllisiä linkkejä sivulla 19).

Valintavaiheessa syömisestä haasteisiin voi hakea apua ensisijaisesti kouluterveydenhuollosta, josta ohjataan jatkotutkimuksiin tai -hoitoon tarpeen mukaan. Ravitsemusterapeutin tai -asiantuntijan apua on saatavilla yksityisellä puolella. Osalla urheiluseuroista on kontakti ravitsemusasiantuntijaan, jonka kautta haasteita voi myös lähteä purkamaan ja kysyä apua oikean tahon puoleen kääntymisessä. Mikäli nuori voimistelija on urheiluakatemiatoiminnassa mukana, voi myös urheiluakatemian asiantuntija toimia hyvänä ensikontaktina haasteiden äärellä.

Harjoitteet ja pohdintatehtävät:

VALMENTAJALLE:

Kiinnostu riittävästä energiansaannista ja vahvista voimistelijan suorituskykyisyyttä

- Keskustele nuoren kanssa siitä, mitä hän on päivän aikana syönyt ennen harjoituksia.
- Kysy, millainen vire hänellä on tänään.
- Onko olo raskas, väsynyt tai heikko?
- Onko olo energinen ja hyvin palautunut?
- Anna nuoren kertoa itse omasta syömisestään ja ruokavalinnoistaan, ja kuuntele miltä hänen suhtautumisensa aiheeseen vaikuttaa. Tuo ruokailuista puhuessasi esiin sitä, miten ne vaikuttavat urheilijan suorituskykyyn sekä potentiaaliin kehittyä.
- Muistuta urheilijoita riittävästä juomisesta treenien aikana.

VANHEMMALLE:

Tue itsenäisten ruokavalintojen tekemistä ja omistajuutta ateriarjymien ylläpitämisessä

- Käy nuoren kanssa läpi hänen viikon harjoitus- ja kouluaikataulunsa.
- Suunnitelkaa ja pohtikaa yhdessä, mihin aikoihin välipalat tai lämpimät ateriat olisi hyvä syödä.
- Keskustelkaa siitä, miten suunnitelman mukainen ruokailu järjestetään käytännössä.
- Mitkä eväshankinnat tai minkä pääaterioiden valmistus jää nuoren vastuulle? Miten ja milloin hankinnat tehdään?
- Kysy myös, mitä apua tai tukea nuori kokee tarvitsevänsä, jotta suunnitelman mukainen ruokailu toteutuu.



KUVA: MILLA VAHTILA

YLI 16-VUOTIAAT

HUIPPUVAIHE

RIITTÄVÄ ENERGIAN JA ENERGIARAVINTOAINEIDEN SAANTI

Riittävä energiansaanti on keskeisin tekijä urheilijan ravitsemuksen kokonaisuudessa. Suorituskyky on parhaimmillaan silloin, kun energiansaanti vastaa kulutusta tai on hiukan sitä suurempaa. Eri harjoituspäivinä ja -kausina energiantarve voi vaihdella, mistä syystä huipputasoin voimistelija on tärkeää ymmärtää omaan energiankulutukseen vaikuttavia tekijöitä sekä tunnistaa erityisen paljon energiaa kuluttavat harjoituspäivät viiko-ohjelmasta. Nuorten huipputasoin voimistelijoiden kohdalla energiantarpeeseen voi vielä vaikuttaa myös fyysinen kasvu ja kehittyminen.

Kun energiantarve on korkea, tulee hiilihydraattien osuus päivittäisestä energiansaannista olla suhteellisesti kevyttä päivää korkeampaa. Tätä havainnollistavat urheilijan lautasmallit löydät valintavaihetta käsittelevästä luvusta. Huippuvaiheessa on hyvä huomioida, että harjoitusmäärä tavallisesti lisääntyy valintavaiheeseen verrattuna, esimerkiksi aamuharjoittelun myötä. Alla olevasta taulukosta näet ohjeelliset suositukset hiilihydraatin ja proteiinin saannille, kun kuormitus ja harjoittelun määrä vaihtelee erilaisina harjoituspäivinä.

Harjoittelun intensiteetti	Harjoittelun määrä	Hiilihydraatin tarve/vrk
Kevyt	Vähäinen, esim. alle 1 h/vrk	3–5 g/kg
Kohtuullinen	1–2 h/vrk	5–7 g/kg
Korkea	2–4 h/vrk	6–10 g/kg
Hyvin korkea	yli 4 h/vrk	8–12 g/kg
		Proteiinin tarve/vrk
Kevyt	Vähäinen, esim. alle 1 h/vrk	0,8–1,0 g/kg
Kohtuullinen	1–3 h/vrk	1,0–1,5 g/kg
Korkea	yli 3 h/vrk	1,5–2,0 g/kg

Voimistelun erityispiirre on huipputasolla usein huomattavan suuri määrä harjoittelua (esim. 25–30 tuntia/viikko). Toisaalta harjoittelun intensiteetti saattaa etenkin taito- ja koordinaatiopainotteisissa harjoitteissa olla matala. Näin ollen oheista ohjeistusta on hyvä soveltaa oman harjoittelunsa mukaisesti. Hyvä apuväline tähän voi olla esimerkiksi sykemittari tai -kello, josta saa suuntaa antavan arvion harjoittelun energiankulutuksesta. Mittareita voi hyödyntää harjoittelun aikana etenkin silloin, jos kuormitustasoja muutetaan tai harjoitusohjelman kokonaisuus muuttuu eri kausien välillä. Jatkuva, päivittäinen energiantarpeen ja -saannin laskeminen ei kuitenkaan ole hyödyllistä tai tarpeellista huipputasoin voimistelijoihinkin.

Esimerkki

Voimistelija harjoittelee 5 tuntia vuorokaudessa. Harjoittelusta 2 tuntia tehdään korkealla intensiteetillä (esim. kilpailusarjoja) ja 3 tuntia kohtuullisella ja matalalla intensiteetillä (esim. huoltavaa ja peruskuntoa kehittävää harjoittelua).

Voimistelijan paino on 60 kg. Hiilihydraatin tarve on tällaisena päivänä esimerkiksi 6–7 g/kg/vrk.

Hiilihydraatin tarve:

$60 \text{ kg} \cdot 6\text{--}7 \text{ g/kg/vrk} = 360\text{--}420 \text{ g/vrk}$

Hiilihydraatin ohella myös proteiinin ja rasvan saanti on urheilijan suorituskyvyn ja terveyden edistämiseksi tärkeää. Vinkkejä näiden ravintoaineiden riittävän saannin turvaamiseksi saa noudattamalla pääaterioilla sekä muilla päivän aterioilla lautasmalliperiaatteita (katso s. 8) Proteiinin tarve vaihtelee harjoituksen kuormituksen mukaan, joskaan ei yhtä voimakkaasti kuin hiilihydraatin. Monipuolinen seka- tai kasvisruokavalio sisältää tavallisesti runsaasti erilaisia proteiinien lähteitä, joita on hyvä käyttää jokaisella päivän aterialla. Proteiinitarve voi hetkellisesti nousta esimerkiksi silloin, kun toivutaan leikkausta vaativasta vammosta tai tavoitellaan lihasmassan kasvua.

Alla näet yhden tavan koostaa ateriat, joista saadaan esimerkin mukainen määrä hiilihydraatteja.

Aamupala:

- 3 dl kaurapuuroa
- 1 banaani
- 1,5 dl mustikoita
- 3 rkl pähkinäsekoitusta

Lounas:

- Iso lautasellinen kalakeittoa
- 2 viipaletta ruisleipää
- lasillinen maitoa
- iso lisukesalaatti

Välipala:

- 2 dl luonnonjogurttia
- 1 dl myslää
- omena
- lasillinen maitokaakaota

Päivällinen:

- 3 dl keitettyä tummaa pastaa
- 2 dl broilerikastiketta
- 2 dl uunijuureksia
- pieni kulhollinen vaniljajäätelöä ja mansikoita

Kovan treenin jälkeen

- 1 palautusjuoma, jossa n. 30 g hiilihydraatteja

Iltapala:

- 2 täysjyväleipäviipaletta
- 2 dl hedelmäsalaattia
- lasillinen tuoremehua tai mehukeittoa

Yhteensä n. 370 g hiilihydraatteja

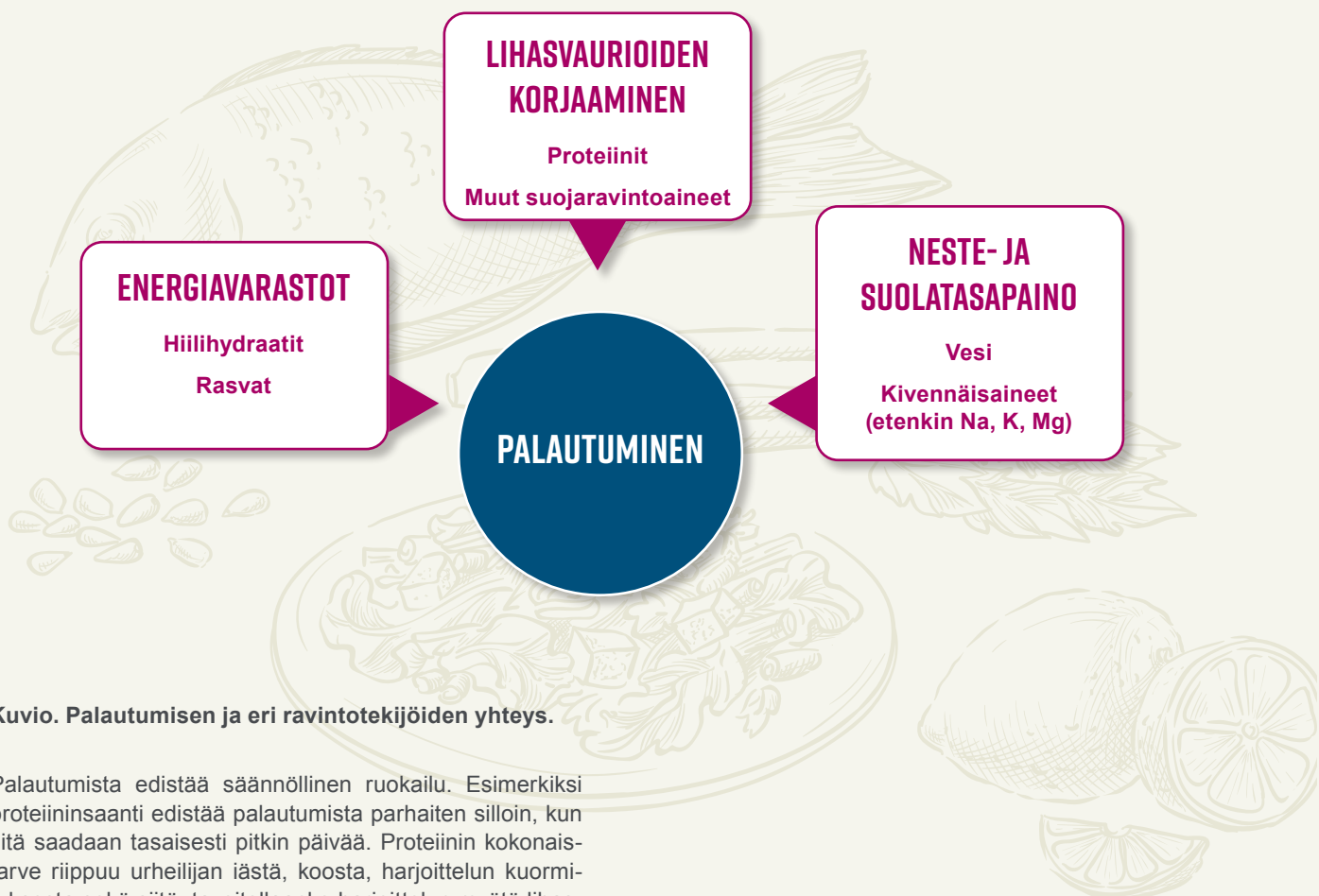


KUVA: JAQUELINE PELZER

PALAUTUMINEN JA RAVITSEMUS HUIPPUVAIHEEN VOIMISTELIJALLA

Huippuvaiheessa voimistelijan viikkorytmiin kuuluu tavallisesti sekä yhden että kahden harjoituksen päiviä. Palautumisen edistämiseksi ruokailuiden suunnitelmallisuus ja ennakointi onkin erityisen tärkeää. Valmentajien ja asian-tuntijatiimin kanssa voi käydä läpi viikon kriittisimmät päivät harjoitusohjelman näkökulmasta: missä kohtaa viikkoa kuormitus on fyysisesti kovimmillaan? Mitkä päivät ovat erityisen paljon energiaa kuluttavia? Kuinka paljon harjoittelun fyysinen kuormitus vaihtelee eri harjoituskausilla? On hyvä huomioida, että harjoittelu voi olla kuormittavaa eri tavoin. Toiset harjoitukset ovat pitkiä ja haastavia psyykkisesti, mutta ne voivat olla energiankulutuksen näkökulmasta kevyitä. Toisaalta lyhyetkin harjoitukset voivat olla runsaasti energiaa kuluttavia, vaikka ne tuntuisivat esimerkiksi hermoston kuormittumisen ja taidon oppimisen näkökulmasta helpoilta.

Ravitsemus vaikuttaa palautumiseen monen mekanismin kautta. Harjoituksen aikana kulutettua energiaa tulee paikata ravinnonsaannin avulla, joten voimistelijan ruokavalion tulisi sisältää kuormituksen mukaisesti energiaravintoaineita. Näistä tärkein on urheilijalle etenkin kovien treeni-päivien aikana hiilihydraatti. Myös rasvahappoja kulutetaan energiaksi etenkin pitkien harjoitusten aikana. Ruokavalion proteiinit puolestaan korjaavat harjoittelun aikana syntyviä pieniä lihasvaurioita, joiden myötä lihasten proteiineja hajoaa. Lisäksi proteiinit osallistuvat monien muiden kudosten uudismuodostukseen ja aineenvaihduntaan. Treenien aikana menetettyä nestettä tulee paikata riittävällä juomisella paitsi harjoituksen, niin myös muun päivän aikana. Hikoilun myötä elimistöstä poistuu myös kivennäisaineita, kuten natriumia, kaliumia ja magnesiumia. Alla olevassa kuviossa on esitetty palautumiseen liittyvien ravintotekijöiden kokonaisuus.



Kuvio. Palautumisen ja eri ravintotekijöiden yhteys.

Palautumista edistää säännöllinen ruokailu. Esimerkiksi proteiinsaanti edistää palautumista parhaiten silloin, kun sitä saadaan tasaisesti pitkin päivää. Proteiinin kokonais-tarve riippuu urheilijan iästä, koosta, harjoittelun kuormituksesta sekä siitä, tavoitellaanko harjoittelun myötä lihas-massan kasvua. Riittävä proteiinsaanti on voimistelijalle yleensä vaivatonta saada täyteen tavanomaisen arkiruokailun puitteissa.

RAVINTOLISIEN KÄYTTÖ VOIMISTELULAJIEN HARJOITTELUN JA VOIMISTELIJAN TERVEYDEN TUKENA

Ravintolisät ovat nimensä mukaisesti lisiä monipuoliseen, terveyttä edistävään ruokavalioon. Niiden käyttö ei ole urheilijalle välttämätöntä, mutta oikein käytettynä tietyistä tuotteista voidaan saada pientä lisähyötyä huipulle tähtäävän voimistelijan suorituskyvyille. Voimistelulajien välillä on eroja siinä, mistä valmisteista voi missäkin tilanteissa olla etua. Yleisesti ottaen paljon voimaa ja nopeutta vaativissa lajeissa, kuten miesten ja naisten telinevoimistelussa sekä TeamGymissä, hyötyä voidaan harjoituskaudella saada voimaharjoittelun yhteydessä käytettävistä valmisteista. Sama tuote ei kuitenkaan hyödytä voimistelijaa lajeissa, joissa painottuvat muut kuin voimaominaisuudet.

Voimisteluharjoittelu tapahtuu sisätiloissa ympäri vuoden, mikä saattaa vaikuttaa urheilijan mahdollisuuksiin saada D-vitamiinia auringon UV-säteilyn kautta. D-vitamiinilisää suositellaan Suomessa kaikille väestöryhmille pimeään vuodenaikaan päivittäin. Urheilijoiden D-vitamiinintarve saattaa olla muuhun väestöön nähden suurentunut, minkä vuoksi elimistön D-vitamiinintarve kannattaa mitata huippuvoimistelijoilta vähintään vuosittain. Päivittäinen D-vitamiinilisän käyttö on voimistelijoille suositeltavaa.

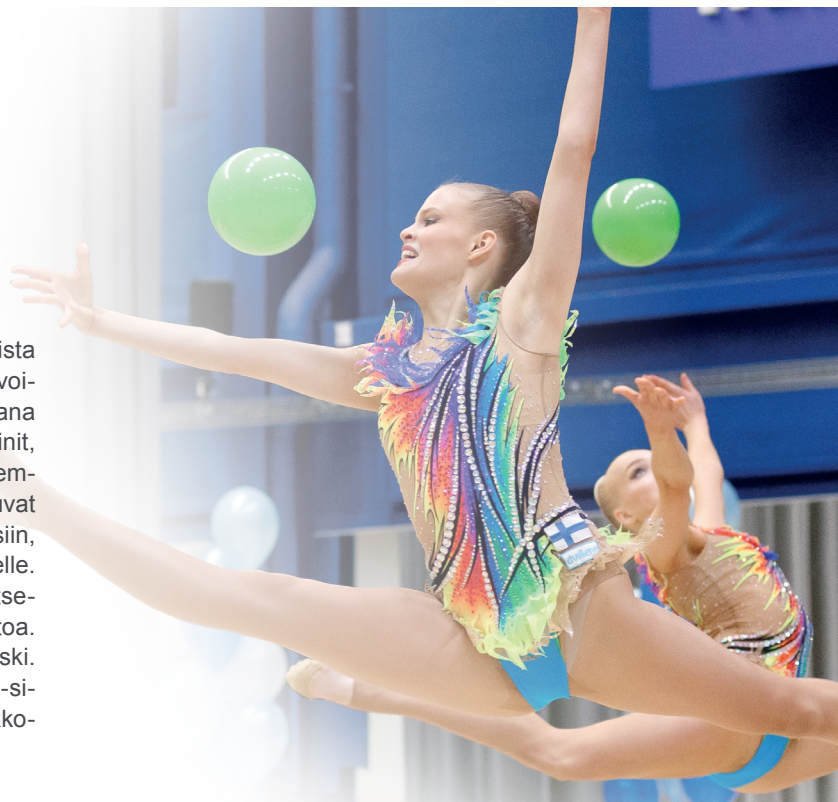
Nuorilla urheilijoilla, etenkin naisilla, on kohonnut riski raudanpuutteelle. Elimistön raudantarpeeseen vaikuttaa esimerkiksi harjoittelun laatu, kuukautisten alkaminen ja vuodon määrä, raudan imeytyminen elimistössä sekä saanti ruokavaliosta. Raudanpuutteen riski kasvaa, mikäli energiansaantia rajoitetaan esimerkiksi kilpailukauden alla. Voimistelijan rauta-arvoja olisi näin ollen hyvä tarkastella D-vitamiinin ohella vuosittain.

Ravintolisiä markkinoidaan usein lupaamalla taattuja tuloksia ja vaikutuksia suorituskykyyn. Kuitenkin vain harvoista valmisteista on todettu tutkitusti olevan urheilijalle hyötyä. Kansainvälisen olympiakomitean konsensuslausuman (2018) mukaan erityisvalmisteista kreatiinin, kofeiinin, beeta-alaniinin, bikarbonaatin ja punajuurimehun (nitraatti) kohdalla tieteellisen näytön voidaan sanoa olevan riittävää hyötyjen toteamiseksi. Riittävä näyttö tarkoittaa, että kyseistä valmistetta koskevia satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia on tehty riittävästi ja niistä on koottu myös systemaattisia katsauksia tai meta-analyyssejä. Lisäksi aineen vaikutusmekanismit elimistössä on selvillä riittävällä tasolla eikä niiden ohjeistuksen mukaiseen käyttöön liity terveystarpeita.



KUVA: MILLA VAHTILA

Alla olevaan taulukkoon on poimittu ne ravintolisät, joista tutkimusnäytön mukaan voi olla huipulle tähtäävän voimistelijan terveydelle ja suorituskyvylle hyötyä. Mukana taulukossa ovat ravintolisien kaikki alaluokat (vitamiinit, kivennäisaineet, energialisät sekä erityisvalmisteet). Aiemmin mainitun punajuurimehun (nitraatti) hyödyt perustuvat lähinnä kestävyyslajien urheilijoilla tehtäviin tutkimuksiin, joten ne on jätetty tässä yhteydessä taulukon ulkopuolelle. Huom. Voimistelijan kannattaa aina konsultoida ravitsemusasiantuntijaa harkitessaan ravintolisien käyttöönottoa. Ravintolisien käytössä on huomioitava myös dopingriski. Lisää tietoa aiheesta löydät esimerkiksi Terve urheilija-sivustolta sekä Suomen urheilun eettisen keskuksen verkkosivuilta (kts. kohta hyödyllisiä linkkejä).



RAVINTOLISÄ	Vaikutus	Käyttötapa	Lajit, joissa mahdollisia hyötyjä
Rauta	Ehkäisee ja hoitaa raudanpuuteanemiaa	Todetun tarpeen (esim. verikoe) myötä käyttö päivittäin, yleensä kuuriluontoisesti	Kaikki voimistelulajit
D-vitamiini	Vaikuttaa mm. luuston terveyteen sekä immuunipuolustukseen	Päivittäin vähintään pimeään vuodenaikaan	Kaikki voimistelulajit
Urheilujuoma (sis. hiilihydraatteja ja elektrolyyttejä)	Viivästyttää uupumisen tunnetta pitkien ja/tai raskaiden suoritusten aikana	Raskaan harjoituksen aikana ohjeen mukaan laimennettuna, määrä tarpeen mukaan	Kaikki voimistelulajit, jos harjoitukset pitkiä (esim. yli 2–3 tuntia)
Palautusjuoma (sis. proteiinia ja hiilihydraattia)	Nopeuttaa ja tehostaa palautumista harjoituksesta, voi auttaa lihaskasvun tukemisessa	Harjoituksen jälkeen tarpeen mukainen määrä, mikäli harjoituksen jälkeen ei heti muuta ruokaa ja/tai riittävä energiansaanti on haastavaa	Kaikki voimistelulajit, mutta etenkin voimalajit
Kreatiini	Korkean intensiteetin suorituksissa (alle 10 sek), lisää voimantuottoa	Yleensä 3–7 grammaa vuorokaudessa kuuriluontoisesti, ei suositella kilpailukauden aikana painosensitiivisissä lajeissa	Teho- ja nopeuslajit, esim. miesten ja naisten telinevoimistelu, TeamGym
Kofeiini	Lisää vireyttä ja ehkäisee uupumisen tunnetta monen tyyppisissä urheilulajeissa	3–6 mg/kg noin tuntia ennen harjoitusta, pienemmät annokset myös harjoituksen aikana hiilihydraattien kanssa nautittuna (esim. kofeiinia sisältävä urheilujuoma)	Kaikki voimistelulajit
Beeta-alaniini	Voi hiukan parantaa suorituskykyä 2–6 minuuttia kestävässä suorituksissa, toimii happopuskurin osana lihaksissa	65 mg/kg jaettuna useisiin annoksiin päivän aikana, kuuriluontoisesti	Teho- ja nopeuslajit, esim. miesten ja naisten telinevoimistelu, TeamGym
Bikarbonaatti	Voi hiukan parantaa suorituskykyä sprinttityyppisissä suorituksissa, toimii happopuskurina. Huom. Aiheuttaa usein maha-suolikanavan oireita	0,2–0,4 g/kg 1–3 tuntia ennen harjoitusta, mahdollista jakaa osiin	Teho- ja nopeuslajit, esim. miesten ja naisten telinevoimistelu, TeamGym

KUVA: SAMI ILVONEN

VOIMISTELULAJIEN FYYSISET VAATIMUKSET JA VOIMISTELIJAN KEHONKUVA

Keho on urheilijan työväline. Lajissa tarvittavat ominaisuudet määrittelevät harjoittelun piirteitä, ja tällä harjoittelulla on vaikutusta urheilijan kehon fyysiseen kehittymiseen. Esimerkiksi rytmisessä voimistelussa harjoittelu sisältää tyypillisesti vähän runsasta lihasmassan kasvua edistävää harjoittelua verrattuna voima- ja nopeuspainotteisiin voimistelulajeihin. Tästä syystä eri voimistelulajeissa (kuten muissakin urheilulajeissa) huippu-urheilijalle voi kehittyä ajan myötä lajille ominainen kehon tyyppi ja koostumus.

Kehon muoto ja paino eivät fysiologian ja biomekaniikan näkökulmasta automaattisesti paranna tai heikennä urheilijan mahdollisuuksia menestyä voimistelussa. Huipputasolla suuren harjoitusmäärän myötä monilla voimisteliijoilla kehon tyypit ovat lähellä toisiaan. Tämä voi johtaa päätelmään siitä, että urheilijan kehon on oltava tietyn lainen, jotta menestyminen lajissa olisi mahdollista. Kehon mittasuhteet ovat kuitenkin yksi tekijä muiden lajiominaisuuksien joukossa, eikä esimerkiksi tietyllä painolla tai pituudella voida sanoa olevan suoraa yhteyttä voimistelulajeissa menestymiseen.

On hyvä myös muistaa, että kehon mittasuhteiden vaikutus lajissa kehittymiseen ilmenee suhteessa muihin lajiominaisuuksiin. Esimerkiksi telinevoimistelussa lajin huippuja keskimäärin pidempi voimistelija voi olla voimaominaisuuksiltaan vastaavasti parempi, jolloin hänellä on yhtäläiset mahdollisuudet suorittaa vaikeita, voimaa vaativia liikkeitä. Kehon mitoilla ja koostumuksella voi olla merkitystä toisaalta silloin, kun kehitetään lihasmassan määrään yhteydessä olevia suorituksen osia (esimerkiksi maksimivoimaa vaativat liikkeet) tai liikkeitä, joissa kehon voima-painosuhte on merkityksellinen (esimerkiksi muun kehon kannattelu käsien varassa). Lisäksi joissain voimistelulajeissa urheilijan urheilullinen ulkomuoto voi huipputasolla olla osa lajin esteettistä kokonaisarviointia.

Urheiluharrastuksen vaikutukset terveen kehon kuvan muodostumiseen ovat kahtiajakoiset. Urheilu tarjoaa onnistumisen kokemuksia, joissa kehon suorituskyky ja opitut taidot ovat avainasemassa. Näin ollen voimistelijan mahdollisuus käyttää kehoaan vaativiin lajisuorituksiin voi vahvistaa kokemusta toimivasta ja pystyvistä kehosta. On tärkeää, että valmentajat ja voimistelijat itse kokevat kehon tärkeänä työvälineenä nimenomaan lajissa vaadittavien suoritusten tekemiseen. Huippu-urheilijalle lajityypillisen kehon tavoittelu ilman selkeää lajisuorituksiin liittyvää syytä voi toisaalta haastaa urheilijan tervettä kehonkuvaa. Sen vuoksi on hyvä tunnistaa tilanteet, joissa kehon muokkaaminen liittyy nimenomaan potentiaaliin suorittaa lajille tyypillisiä liikkeitä tai vaikeusosia niistä tilanteista, joissa kehon muokkaamiselle on esimerkiksi ulkonäköön liittyvä syy.

Voimistelu on esteettinen taitolaji. Näyttävät liikkuvuusliikkeet, kilpailuasut sekä suorituksen yhtenäisyyden vaatimus joukkuelajien huipputasolla voivat aiheuttaa voimistelijalle paineita ylläpitää tietynlaista kehon muotoa tai painoa. Valmentajien ja lajissa toimivien asiantuntijoiden on hyvä

keskustella urheilijoiden kanssa mahdollisista kehonkuvan liittyvistä haasteista, jotta asiaa voidaan käsitellä lajin vaatimuksiin liittyvien tekijöiden kautta. Nuorella aikuisella kehonkuvaan voi liittyä myös voimistelun ulkopuolisia vaikutuksia, kuten sosiaalisesta mediasta kumpuavia ulkonäköpaineita. Tärkeintä on tukea voimistelijaa kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja erottaa huippuvoimistelun erityispiirteet harrastetoiminnasta. Lisäksi on tärkeää tunnistaa tilanteet, joissa tietyn painon tavoittelu liittyy muuhun kuin urheiluharrastukseen.

Avoin keskustelu, asiantuntijatuki ja tiedon lisääminen ovat kriittisessä osassa, jos urheilija kokee tarvetta muuttaa kehonsa painoa tai koostumusta. Kehon muokkaamisen tarve on arvioitava urheilijan kokonaishyvinvoinnin näkökulmasta huolellisesti. Tietyn kehon painon tavoittelu voi aiheuttaa tarpeetonta syömisen rajoittamista, jolla voi olla paitsi ei-toivottuja vaikutuksia voimistelijan suorituskykyyn, niin myös vammaherkkyyteen. Esteettisiä lajeja käsittelevissä tutkimuksissa on havaittu viitteitä siitä, että energiantarpeensa mukaisesti, säännöllisesti syöville voimisteliijoilla kehonkoostumus on keskimäärin urheilullisempi kuin niillä, jotka rajoittavat syömistään ja ruokailevat epäsäännöllisesti. Riittävällä ravitsemusneuvonnalla voidaan näin ollen välttää turhia terveyden ja hyvinvointiin liittyviä riskinottoja sekä antaa urheilijalle ja valmentajalle tilaa keskittyä laadukkaaseen harjoitteluun.

Huipputasolle siirtyessään voimistelija on yleensä nuori aikuinen, jonka keho muuttuu urheilun vaikutuksen lisäksi luontaisen fyysisen kehittymisen myötä. Terveyden näkökulmasta on ensisijaista, että tämä kasvu ja kehitys turvataan. Esimerkiksi kilpailukauden kynnyksellä moni huippu-urheilija pohtii painon ja kehon koostumuksen vaikutusta kilpailumiseen. Tällöin riittävän energiansaannin varmistaminen on keskeistä, jotta kehon mahdollinen muokkaaminen on terveyden näkökulmasta turvallista. Yleisesti ottaen kaikki kehon koostumukseen tai painoon harkittavat muutostoimet tulee suunnitella yhdessä urheiluravitsemuksen asiantuntijan kanssa ja tarvittaessa ottaa keskusteluun mukaan terveydenhuollon ammattilaisia.



MITÄ TEHDÄ, JOS HUOLI HERÄÄ?

Huippuvaiheessa voimistelijan terveyttä ja suorituskykyä tulee arvioida säännöllisesti kokonaisuutena, johon vaikuttavat harjoittelun lisäksi sen ulkopuoliset tekijät, kuten uni, kaksoisura, ravitsemus sekä sosiaalinen elämä. Avoin keskustelu ja vuorovaikutus voimistelijan kanssa on tärkeää, jotta harjoitettavuuteen vaikuttavista tekijöistä pysytään ajan tasalla. Mikäli voimistelijan jaksamisessa, mielialoissa, palautumisessa tai suorituskyvyssä havaitaan muutoksia, on niiden syy tärkeää selvittää. Haasteiden äärellä asiantuntijatukea on hyvä hyödyntää matalalla kynnyksellä.

Voimistelulajeissa huipputasolle edetään tavallisesti jo nuorella iällä. Etenkin nuorten urheilijoiden kohdalla voimistelijan terveyden ja suorituskykyyn liittyviä tekijöitä on hyvä tarkastella suhteessa normaaliin fyysiseen ja psyykkiseen kehittymiseen sekä murrosiän alkamiseen. Huolenaiheita voivat olla esimerkiksi loukkaantumiset, sairastelut, viivästynyt murrosiän alkaminen, heikentynyt palautuminen sekä syömiskäyttäytymiseen ja kehonkuvaan liittyvät pulmat. Välitöntä reagointia ja tuen tarvetta vaaditaan, jos huoli kohdistuu akuutisti urheilijan terveydentilaan. Syömishäiriöepäilyissä asia tulee ottaa viipymättä ja luottamuksellisesti urheilijan kanssa puheeksi. Tukea aiheen käsitteilyyn löydät esimerkiksi Oman elämänsä urheilija-hankkeen materiaaleista (s. 19).

Huippuvaiheessa asiantuntijatukea on usein saatavilla urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkoston kautta. Toimintamallit ja käytettävissä olevat resurssit vaihtelevat paikkakuntaakohtaisesti. Voimistelijan terveyden kohdistuviin huoliin liittyen yhteydessä voi olla soveltuvin osin myös kunnalliseen- sekä kouluterveydenhuoltoon, josta tarvittaessa tehdään lähete oikeaan hoitotahoon.

Harjoitteet ja pohdintatehtävät:

VALMENTAJALLE:

Hyödynnä asiantuntijoiden tuki haasteiden äärellä

- Urheilun asiantuntijatuki voi antaa syvyyttä, näkökulmia ja työkaluja voimisteluvalmennukseen. Pohdi, minkälaisissa kysymyksissä voisit valmennuksessasi hyötyä urheilun asiantuntijatuesta.
- Esiintyykö urheilijoiden keskuudessa paljon sairastumisia, loukkaantumisia tai haasteita palautumisessa?
- Onko voimistelijoiden vaikeaa asettaa tavoitteita tai motivoitua?
- Toisaalta voisiko asiantuntijatuki vahvistaa myös entuudestaan tuloksekasta valmentautumista ja tuoda lisähyötyä suorituskyvyn ja terveyden edistämiseen?
- Onko seurasi, urheiluakatemia tai urheiluoppilaitosten verkostossa asiantuntijatukea?
- Voit käyttää pohdinnan tukena Terve urheilija-sivuston osa-alueita, joissa esitellään tieteellistä tietoa moniammatillisesta näkökulmasta urheiluvalmennuksen tueksi (www.terveurheilija.fi).

VANHEMMALLE:

Huomioi nuoren, huipulle tähtäävän voimistelijan palautuminen

- Kun harjoitellaan paljon ja usein, on palautumisella toisinaan kiire. Pohdi, miten voisit helpottaa huippuvoimistelijasi palautumista kodin puolella.
- Jos nuori urheilija asuu jo itsenäisesti, voit keskustella hänen kanssaan siitä, millaista tukea hän palautumisensa edistämiseksi voi tarvita.
- Toimiiko ruokahuolto ennakoivasti, onko ruokaa saatavilla juuri kun sille on tarve? Onko kotona riittävästi evääksi sopivia tarvikkeita?
- Onko yöunille varattu riittävästi aikaa?
- Voisiko arkea helpottaa käyttämällä ravintolisä, jos energiantarve on suuri?

LÄHTEET JA HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

1. Terve urheilija-sivusto: Urheilijan ravitsemus. Viitattu 9.4.2021.
Saatavilla verkossa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/>
2. Syödään ja opitaan yhdessä – Kouluruokailusuositus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.
Saatavilla verkossa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/131834>
3. Syödään yhdessä - Lapsiperheiden ruokasuositukset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.
Saatavilla verkossa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>
4. Suomen urheilun eettinen keskus SUEK – antidopingtoiminta.
<https://suek.fi/antidopingtoiminta/>
5. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.
Saatavilla verkossa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y
6. Oman elämänsä urheilija-materiaalit. Syömishäiriökeskus 2020.
Saatavilla verkossa: <https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/oeu2020/>
7. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance, *Medicine & Science in Sports & Exercise*: March 2016;48(3):543-568
8. Lovell G. Vitamin D Status of Females in an Elite Gymnastics Program. *Clin J Sport Med* 2008;18:159–161.
9. Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *British Journal of Sports Medicine* 2018;52:439-455.
10. Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L. et al. International Olympic Committee (IOC) Consensus Statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S): 2018 Update, *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(4), 316-331.
11. Soric M, Misigoj-Durakovic M, Pedisic Z. Dietary Intake and Body Composition of Prepubescent Female Aesthetic Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2008, 18, 343-354.
12. Constantini NW, Eliakim A, Zigel L et al. Iron status of highly active adolescents: evidence of depleted iron stores in gymnasts. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2000 Mar;10(1):62-70.
13. Deutz RC, Benardot D, Martin DE, Cody MM. Relationship between energy deficits and body composition in elite female gymnasts and runners. *Med Sci Sports Exerc*. 2000 Mar;32(3):659-68.
14. D'Alessandro C, Morelli E, Evangelisti I et al. Profiling the diet and body composition of subelite adolescent rhythmic gymnasts. *Pediatr Exerc Sci*. 2007 May;19(2):215-27.

KUVA: BROOKE LARK



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LAADUKAS LASTEN VOIMISTELU

KASVU IHMISENÄ
JA VOIMISTELIJANA

LIIKUNTASUOSITUKSEN
MUKAISTA TOIMINTAA

INNOSTUS

LAATU

LEIKKI
KASVATTA
JA OPETTAA

KASVUA JA
KEHITYSTÄ
TUKEVA
HARJOITTELU

HARJOITTELU ON
INNOSTAVAA

TOIMINTA ON
SUUNNITELTUA

HALU KEHITYÄ

VOIMISTELIJA JA
VALMENTAJA
ROOLIMALLINA

HARJOITTELU
OPPIMINEN
JA SIITÄ
NAUTTIMINEN

TURVALLISUUDEN
TUNNE

ILO

OSALLISUUS

RYHMÄÄN KUULUMINEN

JOKAINEN KOHDATAAN

RAKKAUS LIIKUNTAAN SYNTYY,
KUN SALILLA ON KIVAA

ONNISTUMISET YHDESSÄ

VOIMISTELU.FI

@voimistelu      #voimistelu