



2

Kasva  
urheilijaksi  
harjoituskirja



**KASVA**  
**URHEILIJAKSI**

ISBN 978-952-5794-81-6

© 2018 Suomen Olympiakomitea ry, uudistettu painos 1.

Kuvalähteet lueteltu sivulla 120.

Kannen kuva: Suomen Lentopalloliiton arkisto  
Taitto: Riikka Turkulainen  
Toimitus: Laura Tast (laura.tast@olympiakomitea.fi), Antti Paananen,  
Sami Kalaja, Kaisu Mononen, Kari Seppänen

Kasva urheilijaksi -harjoituskirjasivujen ja niiden osien valokopiointi, skannaaminen ja muu digitaalinen kopiointi on kokonaan kielletty ellei siihen ole hankittu lupaa.

# Kasva urheilijaksi harjoituskirja 2

Nimi

---

Koulu

---

Luokka

---

Urheiluseura(t)

---

---

---

Laji(t)

---

---

---



SPORTFOCUS

Ravitsemusvalmennus  
Tmi Laura Manner



# Sisällys

<b>Tervetuloa mukaan urheileva nuori!</b> .....	4
<b>Urheilijan polku</b> .....	5
<b>Oliko raskas viikko?</b> .....	6
<b>Urheilijan toimintaympäristö</b> .....	12
<b>Fyysinen suorituskyky ja monipuoliset liikuntataidot</b> .....	14
Käytännön biomekaniikkaa .....	16
<b>Urheilijan kehonhuoltoharjoittelu</b> .....	18
<b>Urheilijan terveys</b> .....	24
Osio 1: Lepo .....	24
Osio 2: Urheiluvammat ja vammojen ennaltaehkäisy .....	26
Osio 3: Ensiaputaidot .....	28
Osio 4: Päihteet ja urheilu .....	29
<b>Psyykkiset taidot</b> .....	30
Osio 1: Tietoisuus ja tavoitteet urheiluun .....	34
Osio 2: Itsetuntemuksen vahvistaminen .....	40
Osio 3: Onnistumisten ja harjoitusvireen tunnistaminen .....	45
Osio 4: Itsesäätelytaitojen harjoittelu .....	50
<b>Urheilijan ravinto</b> .....	56
Osio 1: Energiantarve .....	58
Osio 2: Energian ja ravintoaineiden tehtävät .....	64
Osio 3: Suojaravintoaineet .....	74
Osio 4: Omat ruoanvalmistus- ja ravitsemistaidot .....	79

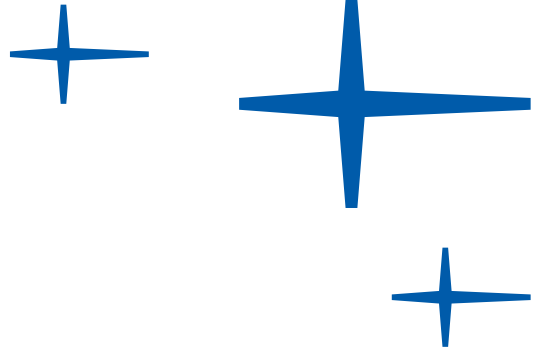
Meidän reilu peli .....	84
Sinäkin voit päästä dopingtestiin .....	86
Urheilijan kaksoisura .....	89
Vinkkejä opiskelu- ja arjentaitojen harjoitteluun .....	92
Lähteet .....	120

”Joka aamu on uusi mahdollisuus onnistua. Siispä pyrin innostumaan joka aamu ajattelemalla mitä haasteita tänään on edessä ja teen suunnitelman, kuinka hyvin aion suoriutua tulevasta.”

– ANNI VUOHIJOKI (1988),  
PAINONNOSTAJA



# Tervetuloa mukaan urheileva nuori!



Matkasi kiehtovalla urheilijan polulla jatkuu. Toivottavasti ensimmäinen harjoituskirja on antanut sinulle toimivia vinkkejä ja tämä kirja kannustaa edelleen sinua matkallasi urheilijaksi kasvamisessa.

Urheilun parissa karttuu monenlaisia taitoja. Näistä taidoista on hyötyä niin urheilemisessa, opiskelussa ja muillakin elämän alueilla. Monipuolisen fyysisen harjoittelun lisäksi on tärkeää kehittää eri tavoin psyykkisiä, sosiaalisia ja elämäntaitojen taitoja. Iän karttuessa ajankäytön ja kuormittumisen hallinnan tärkeys kasvaa. Opettele ottamaan siitä myös itse vastuuta, tämä kirja antaa eväitä siihen.

Kasva urheilijaksi -harjoituskirjassa on eri alojen asiantuntijoiden rakentamia harjoituksia kehittymisesi tueksi. Kirja sisältää tietoa ja tehtäviä harjoittelusta, urheilijan ravitsemuksesta, levosta, psyykkisistä taidoista, eettisistä asioista ja opiskelusta. Kirja ei kuitenkaan korvaa yhtään käytännön harjoitusta, joten pidä huolta, että riittävä määrä urheilua ja liikkumista toteutuu arjessasi.

Toivotamme sinulle innostavaa matkaa urheilijan polulla.

Urheiluterveisin,  
Harjoituskirjan tekijät ja  
Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman tiimi

*Urheiluakatemiaohjelman tavoitteena on edistää urheilevan oppilaan kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi, kehittää taitoja ja osaamista eri osa-alueilla sekä tukea nuorta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä. Urheiluyhteisö ja koulut ovat yhdessä määritelleet urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset, jotka ovat nähtävissä oheisesta taulukosta.*

## Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset yläkouluissa

	MOTORISET PERUSTAITOT	FYYSISET OMINAISUUDET	PSYKKISET TAITOT	ELÄMÄNTAIDOT	LAJI-VALMENNUS
7. lk	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittelytaidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesääätelytaidot	Reilu peli Elämäntaito Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Terve urheilija	Laji- valmennuksen sisältösuositukset lajiliiton valmennuslinjauksen mukaan
8. lk	Välineenkäsittelytaidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesääätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Elämäntaito Reilu peli	
9. lk	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesääätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Elämäntaito Reilu peli	

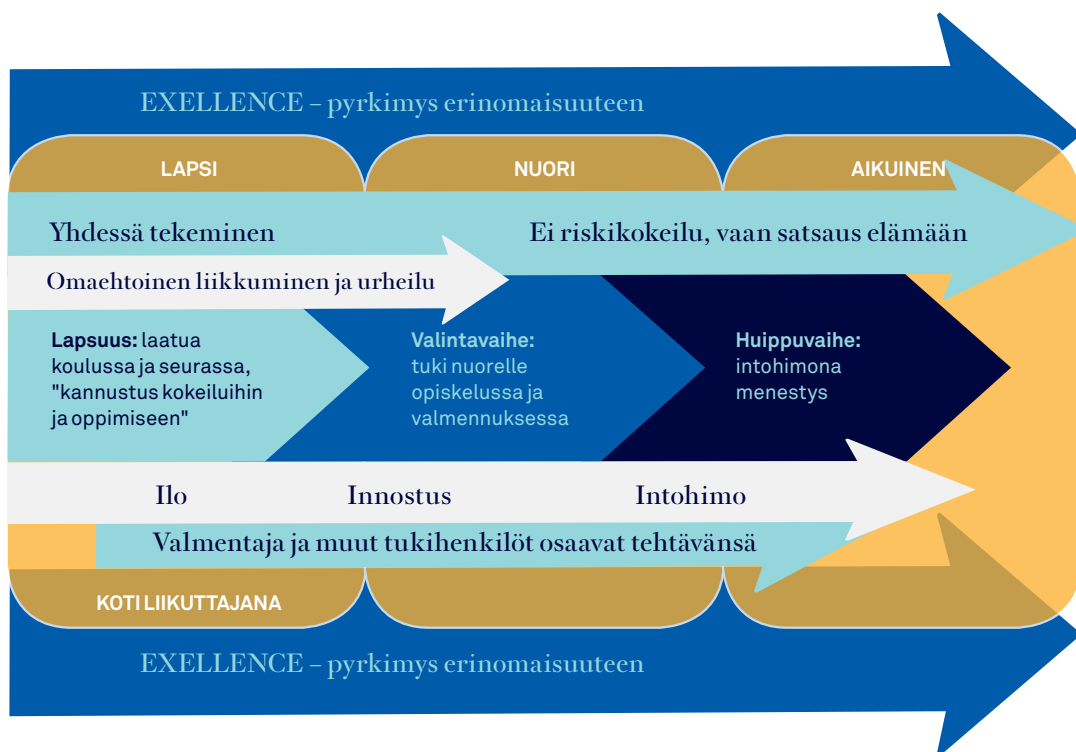
# Urheilijan polku

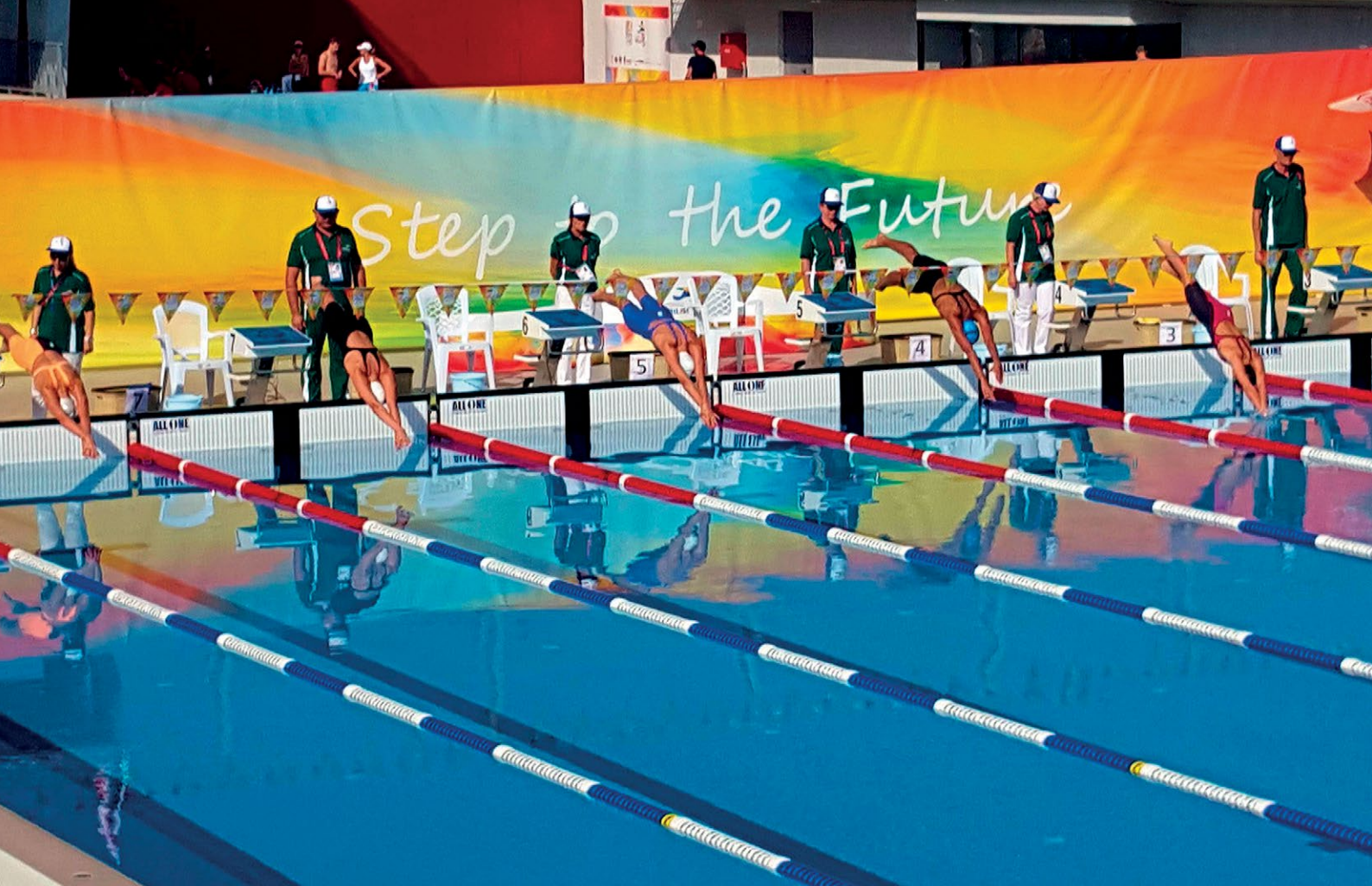
Olet urheilijan polulla ja voit valinnoillasi vaikuttaa siihen minkälainen matkastasi tulee. Urheilijan polku -termi kuvaa sitä yksilöllistä reittiä, jolla kuvataan urheilijan matkaa lapsuudesta urheilu-uran päättymiseen ja sen jälkeiseen aikaan.

Taaksepäin lapsuusvaiheeseen katsottaessa voidaan olla varmoja niistä valinnoista ja teoista mitä tuli tehtyä. Ne kaikki vaikuttavat osaltaan tulevaan. Tähän hetkeen valintavaiheessa voit parhaiten vaikuttaa yhdessä lähipiirisi kanssa. Elä siis hetkessä ja rakenna itsellesi hyvää arkea sekä hyödynnä niitä tietoja ja taitoja joita elämä antaa. Tulevaisuutta voidaan suunnitella, asettaa tavoitteita ja tehdä niitä todeksi. Kannustamme sinua tavoittelemaan menestystä sekä koulun käynnissä että urheilussa. Molemmat on mahdollista saavuttaa oikein rytmittämällä.

Urheilijan polku on paitsi tapa kuvata matkaasi, myös tapa ajatella asioita. Urheiluun liittyvät ratkaisut pyritään tekemään ja ajattelemaan sen kautta, mikä on urheilijalle ja urheilijan kehittymiselle parhaaksi. Tähän ajattelutapaan kannustamme koko lähipiiriäsi. Mitä enemmän toimijoita on ympärilläsi, sen tärkeämpää on, että toimintaa ohjaa yhteinen tapa ajatella ja ratkoa asioita.

Hyvää matkaa kohti unelmia!





# Oliko raskas viikko?

Olet päässyt jo hyvin sisälle urheiluvan yläkoululaisen elämään. Olet varmaakin myös hyvässä vauhdissa ajankäytön suunnittelun harjoittelemisessa ja löytänyt viikkokalenteriisi paikat oppitunneille, läksyjen tekemiselle, harjoituksille, leireille ja kilpailuille. Mutta oletko ehtinyt pysähtyä miettimään sitä, kuinka kuormittavalta esimerkiksi edellinen viikkosi kokonaisuudessaan tuntui?

Harjoitukset voivat olla fyysisesti rankkoja, mutta eivät välttämättä kuormita sinua henkisesti.

Toisaalta kokeet koulussa voivat aiheuttaa henkistä painetta, mutta eivät juurikaan rasita fyysisesti.

Kokonaiskuormituksella tarkoitetaan sitä, miten koulunkäynti, urheileminen ja muu elämä kuormittaa sinua sekä fyysisesti että psyykkisesti.

## Kuormittuminen ja palautuminen – molemmat ovat tärkeitä

Kuormittuminen on normaalia ja kuuluu jokapäiväiseen elämään. Kuormitus aiheuttaa aina jonkinasteisen epätasapainotilan ihmisen elimistöön. Lähtökohteisesti tavoitteena on, että kuormitus ja palautuminen pysyvät tasapainossa, mutta esimerkiksi urheilussa pyritään fyysisellä harjoittelulla nimenomaan järkyttämään elimistön tasapainotilaa suorituskyvyn parantamiseksi. Harjoitusten välisenä palautumisaikana

elimistö pyrkii sopeutumaan tasapainotilan järkyttämiseen. Jos aikaa ja rakennusaineita on riittävästi, sopeutumismekanismien tehostunut toiminta saa elimistön palautumaan yli harjoitusta edeltävän tason ja harjoituksen kohteena ollut ominaisuus kehittyy. Palautumista voidaan myös edistää eri tavoilla, kuten säännöllisellä elämänrytmillä, riittävällä levolla ja rentoutumisella, täysipainoisella ravitsemuksella, palauttavilla harjoitteilla ja lihashuollolla, harjoittelun rytmittämisellä sekä kokonaiskuormitusta tasapainottamalla.

## Muista kehittymisen kulmakivet

Jotta urheilussa kehittymistä tapahtuu, tulee harjoittelun, ravitsemuksen ja levon olla tasapainossa. Kaikki nämä osatekijät ovat yhtä tärkeitä. Jos syöt huonosti tai et lepää riittävästi, palautumisesi rasituksesta jää puutteelliseksi ja kehittymisesi hidastuu. Liiallinen kuormittuminen ja siitä johtuva väsymys voivat myös altistaa sairastumisille ja urheiluvammoille. Pitkään valvomisen ja kasautuneen univajeen on osoitettu heikentävän havainnointia ja koordi-



naatiokykyä. Tästä syystä väsyneenä harjoittelu ja kilpaileminen lisäävät loukkaantumiseriskiä. Huomaathan myös, että kun harjoittelun lisääntyessä kuormittumisesi kasvaa, myös vaatimukset levolle ja ravitsemukselle kasvavat.

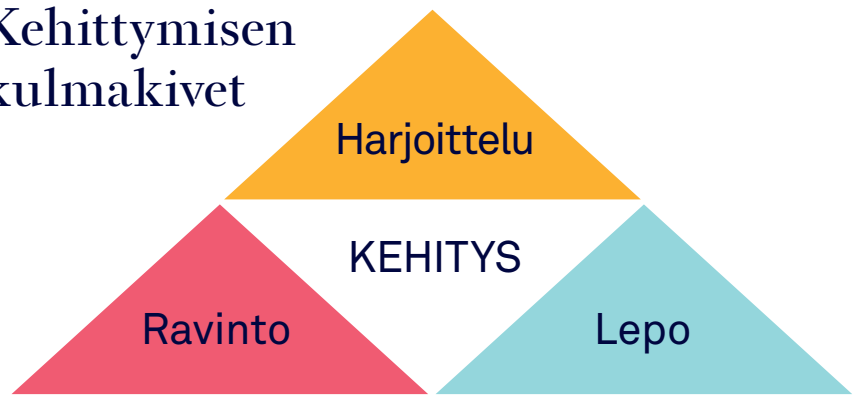
### Kasautuuko kuormituksesi?

Kun mietit tarkemmin edellistä viikkoasi, voi olla, että huomaat monen kuormittavan asian sattuneen samalle päivälle. Ja voi olla, että huomaat viikon sisältävän monta kuormittavaa päivää peräkkäin. Palautumiselle tulisikin löytyä aikaa jokaisen päivän sisällä, ja jokaisen viikon sisällä tulisi olla myös kevyempiä päiviä. Onko sinun viikkosuunnitelmassasi varattu aikaa palautumiselle? Suunnittelemaalla tekemisiäsi etukäteen voit myös itse rakentaa tulevista viikoista mahdollisimman tasapainoisia kuormittumisen ja palautumisen suhteen. Ja kun elämänrytmi on säännöllinen, on helpompaa suunnitella aikaa palautumiselle ja rentoutumiselle.

### Olet itsesi paras mittari

Kuormittumisen kokemus on aina yksilöllistä. Oman kehon tuntemuksia kannattaa kuunnella, sillä tuntemukset viestivät sekä harjoittelun että myös muun elämän kuormituksesta ja palautumisen riittävyydestä. Onkin hyödyllistä opetella seuraamaan omaa kuormittumista ensin päivän aikana ja sen jälkeen viikkota-

## Kehittymisen kulmakivet



Lähde: Harri Hakkarainen



Kasvanut harjoittelumäärä ei välttämättä johda kehitykseen, jos urheilijan unimäärä ja -rytmi sekä ruokailutottumukset eivät vastaa lisääntyneen kokonaiskuormituksen vaatimuksiin.

solla. Tarkkaile kuinka kuormittuneeksi tai palautuneeksi tunnet itsesi. Väsytkö helposti harjoituksissa? Jaksatko seurata opetusta koulussa? Heräätkö aamulla väsyneenä vai intoa täynnä? Oma tuntemuksesi on tärkein kuormittuneisuuden ja palautuneisuuden mittari!

Tiesitkö, että nuorelle urheilijalle suositellaan **20-30 h viikossa** liikuntaa ja urheilua?



”Pesäpalloilijana on tärkeää harjoitella monipuolisesti. Siksi teen aina viikon lopussa suunnitelman seuraavasta viikosta, miten harjoittelen sekä miten rytmitän muun elämän urheilun ohella”

– MIRA KOLEHMAINEN (1991), PESÄPALLO

# Minun viikkoni

Kirjoita ja kuvaa ajankäyttökalenteriin tavanomainen viikkosi. Laita taulukkoon mm. harjoitus-, liikunta-, uni-, ruokailu- ja koulunkäyntiaikasi sekä muu vapaa-aikasi. Voit käyttää värejä kuvaamaan eri asioita.

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO
24/00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
01	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	KOKONAISKUORMITUS <input type="checkbox"/>	KOKONAISKUORMITUS <input type="checkbox"/>	KOKONAISKUORMITUS <input type="checkbox"/>



Onko elämänrytmisi urheilullinen? Testaa liikutko, harjoitteletko, syötkö ja lepäätkö suositusten mukaisesti. Rekisteröidy [www.kasvaurheilijaksi.fi](http://www.kasvaurheilijaksi.fi) -palveluun ja täytä Elämänrytmi-testin ajankäyttökalendareria viikon ajan. Saat henkilökohtaisen palautteen elämänrytmistäsi.

Arvioi jokaisen päivän kohdalla oliko päivä kuormittava vai palauttava, tai ehkäpä siltä väliltä. Mikä väri vallitsee?

- Palauttava
- Siltä väliltä
- Kuormittava

	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI			
24/00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
01	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
02	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
03	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
04	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
05	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
06	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
07	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
08	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
09	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
KOKONAISKUORMITUS	<input type="radio"/>	KOKONAISKUORMITUS	<input type="radio"/>	KOKONAISKUORMITUS	<input type="radio"/>	KOKONAISKUORMITUS	<input type="radio"/>

# Urheilijan hyvä viikko

## RYHMÄ- TAI PARITEHTÄVÄ:

suunnitelkaa yhdessä yläkouluikäisen URHEILIJAN HYVÄ VIIKKO

- + Mitä asioita ja toimintoja hyvään viikkoon sisältyy?
  - + Miten viikko rytmittyy – esimerkiksi kuormittumisen ja palautumisen suhde?
  - + Millaisilla adjektiiveilla ja sanoilla kuvailisitte urheilijan hyvää viikkoa? Millainen on hyvä viikko?
- Huomioikaa että aikaa tulee olla myös palautumiselle.

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO
24/00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
01	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	KOKONAISKUORMITUS <input type="radio"/>	KOKONAISKUORMITUS <input type="radio"/>	KOKONAISKUORMITUS <input type="radio"/>

Suunnittele jokaisen päivän kohdalle onko päivä kuormittava vai palauttava, tai ehkäpä siltä väliltä. Mikä väri vallitsee?

● Palauttava   
 ● Siltä väliltä   
 ● Kuormittava

	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI			
24/00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
01	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
02	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
03	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
04	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
05	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
06	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
07	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
08	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
09	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
KOKONAISKUORMITUS	<input type="radio"/>	KOKONAISKUORMITUS	<input type="radio"/>	KOKONAISKUORMITUS	<input type="radio"/>	KOKONAISKUORMITUS	<input type="radio"/>



# Urheilijan toimintaympäristö

Urheilijaksi kasvamiseen ja kehittymiseen vaikuttaa se, miten harjoittelet, lepää ja syöt. Kehittymiseesi vaikuttavat sinun oman toimintasi lisäksi oleellisesti myös ne ihmiset, joiden kanssa olet tekemisissä sekä olosuhteet ja paikat, joissa liikut ja harjoittelet. Kaikkia näitä tekijöitä yhdessä kutsutaan toimintaympäristöksi. Urheilevan nuoren lähipiiriin muodostavat useimmiten perhe, ystävät ja valmentaja. Sinulla on myös luokkakavereita, seurakavereita ja joukkuekavereita. Käyt koulussa, seuran harjoituksissa, erilaisilla harjoituspaikoilla, kuulut johonkin lajiliittoon tai urheiluakatemiaan. Kaikilla näillä on oma merkityksensä, mutta läheiset ihmissuhteet ovat kuitenkin yleensä kaikkein tärkeimpiä.

Vanhemmat ovat yleensä mukana lastensa urheiluharrastuksessa aivan alusta saakka. He tukevat, kuljettavat ja kustantavat - huolehtivat siitä, että arki sujuu. Kun urheiluharrastuksesi edetessä otat jo itse enemmän vastuuta omista arjen asioistasi, muuttuu vanhempienkin

rooli vähitellen. Heidän roolinsa säilyy kuitenkin edelleen tärkeänä. Usein juuri äiti tai isä on se henkilö, jolla on langat käsissään kokonaiskuormituksesi suhteen. Ensiarvoisen tärkeää on huolehtia siitä, että päivittäinen ja viikoittainen kuormittumisesi ei kasva liian suureksi. Ja jos ylikuormittumisesta näkyy viitteitä, on hyvä, että on olemassa henkilö, joka puuttuu tilanteeseen rohkeasti.

Kun urheilevilta lapsilta ja nuorilta kysytään, mikä tekee urheilusta hauskaa, on yleisin vastaus kaverit. Nuoruusiässä kavereiden merkitys kasvaa, myös urheiluvien nuorten kohdalla. Monesti parhaat kaverit löytyvätkin juuri harjoitus- tai joukkuekavereista: kuka muu voisi ymmärtää paremmin, kun joskus väsyttää tai kun on pettynyt kilpailusuoritukseen tai kun kokee onnistumisen iloa uuden taidon oppimisesta. Kaveriporukan tuella pettymyksistä päästään yli ja onnistumisen ilo moninkertaistuu!

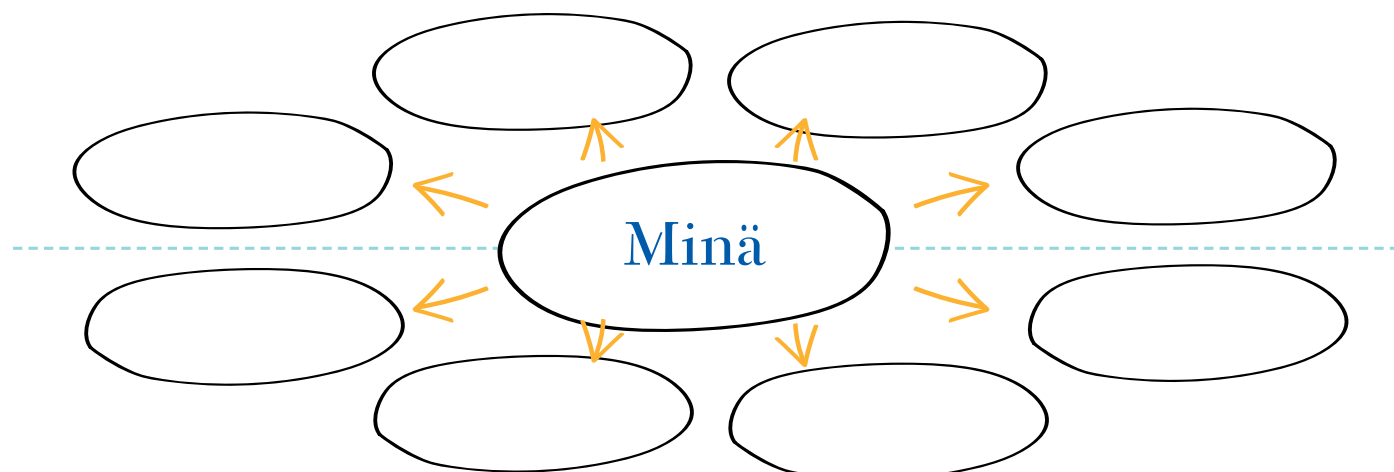
Kun harjoittelu ja kilpaileminen lisääntyvät ja urheiluharrastuksesi

muuttuu tavoitteellisemmaksi, myös suhde valmentajaan tiivistyy. Vietät yhä enemmän aikaa valmentajan kanssa ja keskustellette harjoitusten sisältöjen lisäksi yhä enemmän myös tavoitteistasi ja unelmistasi. Voi myös olla, että saat uuden henkilökohtaisen valmentajan, ja että valmennustiimiisi tulee useita valmentajia. Tämä tarkoittaa yleensä sitä, että harjoitteluusi tulee uudenlaisia toimintatapoja ja -malleja ja voikin olla, että niihin totuttelemiseen menee hetki aikaa. Näistä uusista asioista on sinulle kuitenkin hyötyä. Huomaat varmasti vähitellen, että ne avaavat sinulle uusia mahdollisuuksia oppimiseen ja kehittymiseen urheilijana.

## Tehtävä tunnilla

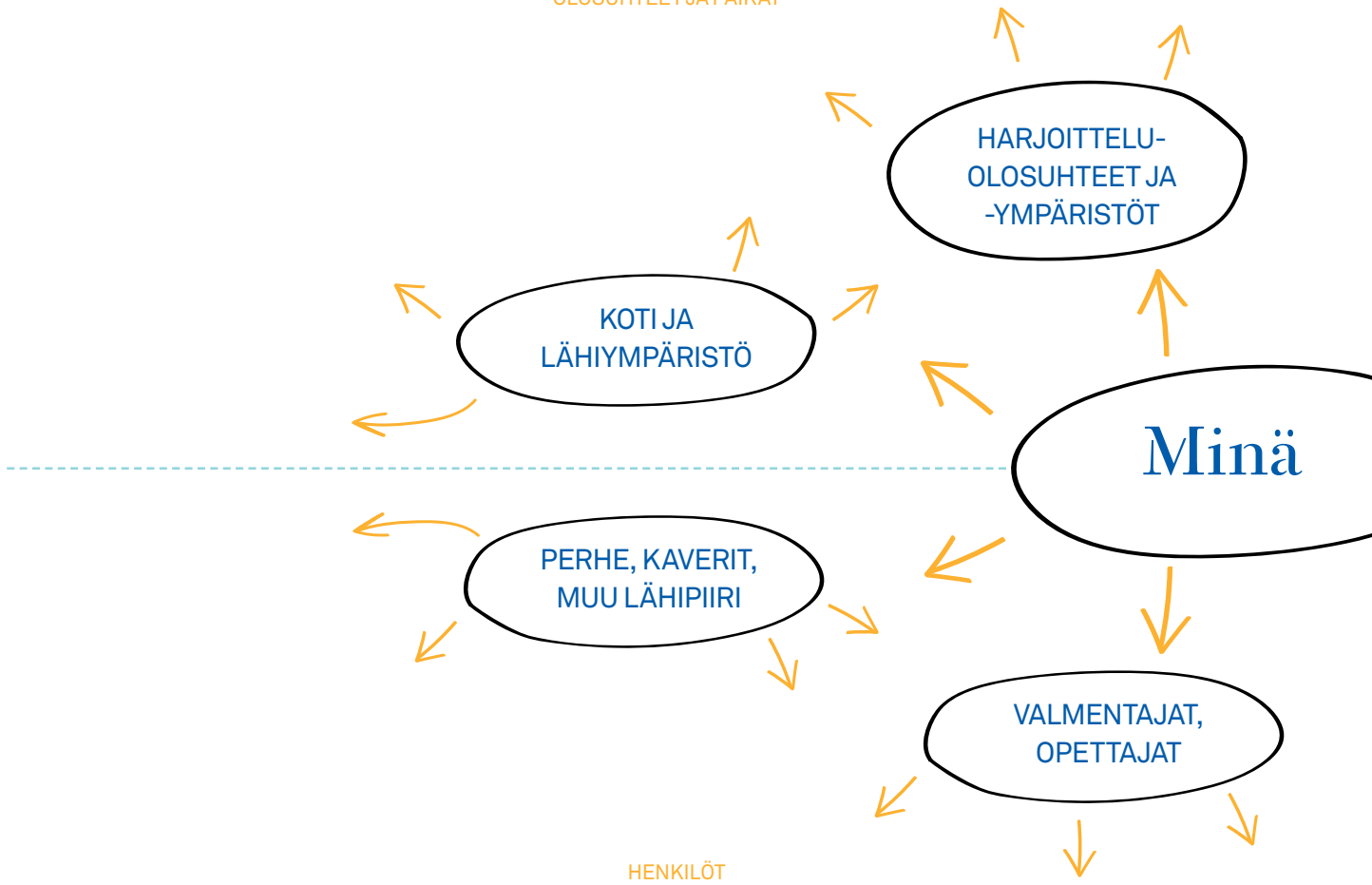
Mieti parin kanssa/ryhmässä nuoren urheilijan arkipäivää yleisellä tasolla. Millaisissa olosuhteissa ja paikoissa hän liikkuu päivittäin? Keiden eri ihmisten kanssa nuori urheilija on päivittäin tekemisissä?

### OLOSUHTEET JA PAIKAT



### HENKILÖT

## OLOSUHTEET JA PAIKAT



### Henkilökohtainen kotitehtävä

1. Mieti kotona yhdessä perheesi kanssa sinun perheesi toimintaympäristöä. Mitkä asiat vaikuttavat sinun päivääsi kotiolo-suhteissa ja miten läheiset ihmiset (vanhemmat, sisarukset, jne.) sekä myös valmentajat ja opettajat vaikuttavat toimintaasi ja valintoihisi päivittäin? Piirrä ja kirjoita havaintosi yllä olevaan kuvaan.
2. Miettikää myös harjoitteluusi ja muuhun liikuntaasi vaikuttavia toimintaympäristöjä, joissa toimit viikoittain. Mitkä asiat olosuhteissa vaikuttavat tekemisiisi viikoittain ja miten? Mikä vaikutus näissä olosuhteissa ja paikoissa toimivilla ihmisillä on tekemisiisi ja valintoihisi?

Mieti yhteiseen pohdintaan perustuen, mihin asioihin voit itse vaikuttaa ja kirjaa sen pohjalta itsellesi 1-3 tavoitetta:

+ Kirjaa tähän lyhyen tähtäimen kehityskohteita (1-3)

+ Kirjaa tähän pitkän tähtäimen kehityskohteita (1-3)



# Fyysinen suorituskyky ja monipuoliset liikuntataidot

Fyysinen suorituskyky koostuu voimasta, nopeudesta, kestävyydestä, liikkuvuudesta ja taitavuudesta. Olipa oma urheilulajisi mikä tahansa, sinun kannattaa kehittää omia ominaisuuksiasi monipuolisesti. Levon ja rasituksen oikea suhde urheilullisen kehittymisen edellytys. Harjoittelun tulee olla sen verran kuormittavaa, että elimistösi tasapainotila häiriintyy. Yhtä tärkeää on huolehtia siitä, että elimistöllä on mahdollisuus palautua harjoituksesta. Oman harjoittelun viikko-ohjelman suunnitteleminen on tärkeä osa valmentautumista.

Hyvä kestävyys muodosta perustaa kaikelle harjoittelulle. Vaikka lajisi olisi taito-, voima- tai nopeuslaji, kestävyydellä on suuri merkitys valmentautumisessa. Kestävyuden avulla jaksat harjoitella ja palautut harjoituksista nopeammin ja paremmin. Kestävyysharjoittelun kuormituksen arvioimiseen hyvä mittari on sydämen sykkeesi. Keskeisiä syke-käsitteitä ovat lepo-, maksimi- ja harjoitussykkeet. Leposyke ilmaisee kuinka monta kertaa sydämesi lyö lepotilassa.

Leposyke on yksilöllinen ominaisuus. Jos sinulla on korkeampi tai matalampi leposyke kuin ystävälläsi, se ei kerro teidän kestävyysominaisuksistanne yhtään mitään. Sen sijaan, jos sinun leposykkeesi on nyt alhaisempi kuin vaikkapa puoli vuotta sitten, niin siitä voidaan päätellä kestävyysominaisuksiesi parantuneen. Maksimisyke puolestaan on syketaso erittäin kovassa rasituksessa. Maksimisykettä voidaan arvioida kaavalla  $220 - \text{ikä (v)}$ . Tämä kaava on kuitenkin yleisluontoinen ja yksilötasolla maksimisyke voi poiketa suurestikin kaavan antamasta tuloksesta. Harjoitussyke on harjoituksessa tavoiteltava syketaso ja määräytyy harjoituksen tavoitteen perusteella. Harjoitussyke ilmaistaan tyypillisesti prosentteina maksimisykkeestä. Sykettä voit mitata sykemittarilla. Sykemittari käsittää lähetinyksikön, joka on tavallisesti rintakehän ympärille kiinnitettävä sykevyö. Syketiedot lähetetään langattomasti vastaanotinyksikköön, useimmiten ranteessa olevaan kelloon. Sykemittari perustuu sydämen sähköisen toiminnan

mittaamiseen ja se on hyvin luotettava menetelmä. Modernit laitteet pystyvät mittaamaan sydämen lyöntitiheyttä myös ranteesta. Nämä nk. pulssimittarit ovat kehittyneet viime aikoina valtavasti ja ne ovat luotettavuudessaan jo lähes sykemittareiden tasolla. Voit myös mitata pulssisi ilman laitteita tunnustelemalla kaula- tai rannevaltimoasi etu- ja keskisormillasi. Luotettavan tuloksen saat kun lasket kuinka monta kertaa sydämesi lyö minuutissa. On myös mahdollista, että lasket sydämen lönnnit 15 sekunnin aikana ja kerrot tämän lukeman neljällä.



## Tehtävä

**MITTAA LEPOSYKKEESI (JOKO SYKE- TAI PULSSIMITTARILLA TAI TUNNUSTELEMALLA) VIIKON AJAN JOKA AAMU ENNEN KUIN NOUSET YLÖS VUOTEESTA. LEPOSYKKEEN SEURANTA AUTTAA SINUA ARVIOimaan KUINKA HYVIN OLET PALAUTUNUT HARJOITTELUSTA.**

Olet siinä iässä, että voimatasosi kehittyvät vaikka et tekisikään varsinaista voimaharjoittelua. Urheilu-urasi jatkoon kannalta kuitenkin kannattaa opetella voimaharjoittelun perustekniikat jo nuorena. Hyvien voimaharjoittelutekniikoiden hallinta parantaa voimaharjoittelun vaikuttavuutta ja auttaa välttämään turhia loukkaantumisia. Levytankoharjoittelun perusliikkeitä ovat jalkakyyky, penkkipunnerrus, rinnalleveto ja maastaveto. Tärkeämpää kuin ennätysten tekeminen näissä liikkeissä, on opetella huolellisesti oikeat liiketekniikat pienillä painoilla. Voimaharjoituksen jälkeen lihaksesi tarvitsevat aikaa palautumiselle. Voima ei kehity kuntosalilla, vaan harjoituksen jälkeen. Voiman hankinnassa varsinaisen harjoittelun ohella oikeanlainen ravinto ja riittävä lepo ovat äärimmäisen tärkeitä. Voimaharjoittelun jälkeen kannattaa syödä aika pian, jotta lihaksesi saavat rakennusaineita. Normaali suomalainen kotiruoka on riittävää kehityksellesi, lisäravinteisiin sinun ei kannata laittaa rahojasi. Voimaharjoittelussa puhutaan 48 – 72 tunnin säännöstä, jonka mukaan kahden peräkkäisen voimaharjoituksen välillä tulisi olla vähintään 48 tuntia ja enintään 72 tuntia. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että voimaharjoittelua ei kannata tehdä peräkkäisinä päivinä ja viikossa olisi suotavaa olla kolme voimaharjoitusta. Voimaharjoitus ei välttämättä tarkoita punttisalille menemistä, erilaiset kuntopiirit ja voimistelut omalla kehon painolla ovat ikäisellesi erinomaista voimaharjoittelua. Kehon eri lihasten tasapuolinen harjoittaminen on laadukasta voimaharjoittelua.

## Tehtävä

**SUUNNITTELE VIIKKO-OHJELMAASI VOIMAHARJOITUKSET. HUOLEHDI, ETTÄ TEET HARJOITTEITA YLÄ-, KESKI- JA ALAVARTALOLLE TASAPUOLISESTI.**

## Tehtävä

**KYSY LIIKUNNANOPETTAJALTASI TAI VALMENTAJALTASI JALKAKYYKYN, PENKKIPUNNERRUKSEN, RINNALLEVEDOT JA MAASTAVEDON TEKNIIKOIDEN YDINKOHDAT. MITKÄ VIRHEET EM. LIIKKEIDEN SUORITUSTEKNIKOISSA LISÄÄVÄT LOUKKAANTUMISRISKIÄ?**

Nopeus on kenties se kaikista vaikeimmin kehitettävissä oleva ominaisuus. Nopeus kehittyy vain tekemällä nopeita suorituksia. Silloin kun harjoitellaan puhtaasti nopeutta, suoritukset ovat lyhyitä, maksimissaan noin 6 – 10 sekuntia. Tärkeää on myös yrittää 100%. Nopeus kehittyy parhaiten, kun nopeusharjoittelu tehdään levänneenä, esimerkiksi lepopäivän jälkeisenä päivänä. Palautumisesta tulee huolehtia myös yksittäisen harjoituksen sisällä. Tehtyäsi nopeutta kehittävän suorituksen, sinun pitää palautua kunnolla ennen seuraavaa suoritusta. Tarkka palautumisen pituus riippuu monesta eri asiasta, mutta yleisesti ottaen nopeussuoritusten välissä pitäisi olla vähintään kolmen minuutin mittainen palautus. Sinun kannattaa sisällyttää jokaiseen harjoitusviikkoosi 1 – 2 nopeutta kehittävää harjoitusta. Nopeusharjoitukset voivat olla juoksupyrähdyksiä tai vaikkapa nopeita kiihdytyksiä sisältäviä pallopelejä.

## Tehtävä

**SUUNNITTELE HARJOITUSVIIKKOOSI KAKSI NOPEUSHARJOITUSTA.**

Mitä laajempi on sinun liikevarastosi, sitä pitemmälle pääset oman lajisi tekniikka-harjoittelussa. Liikevarastosi laajenee, kun kokeilet muitakin lajeja oman lajisi rinnalla. Mitä monipuolisemmin olet opetellut erilaisia liikkeitä, sitä suurempi on oma potentiaalisi oppia oman lajisi tekniikkaa. Taitojen kehittämisen ohella monilajisuudesta on hyötyä terveenä pysymisen, ryhdin ja lihastasapainon kannalta. Suositeltava oheislaji on sellainen, joka täydentää omaa lajiasi. Jos harrastat lajia, joka kuormittaa kehoa yksipuolisesti, niin oheislajista voit saada vastapainoa yksipuolisuudelle. Esimerkiksi jos omassa lajissasi käytetään pääsääntöisesti ainoastaan kehon etupuolen lihaksia, sinulle olisi hyödyllistä tehdä lajia, jossa korostuu selkäpuolen lihasten käyttö. Esimerkiksi uimarin tai voimistelijan kannattaisi käydä soutamassa.

## Tehtävä

**KOKEILE SEURAAVAN VIIKON AIKANA JOTKIN SELLAISTA URHEILULAJIA TAI LIIKUNTAMUOTOA, JOTA ET OLE KOSKAAN KOKEILLUT. VOIT TEHDÄ TÄMÄN OMALLA AJALLASI TAI SITTEN VOIT PYYTÄÄ APUJA LIIKUNNANOPETTAJALTASI.**





# Käytännön biomekaniikkaa

## Tasapaino on kaiken perusta

Olipa lajisi mikä tahansa, niin hyvä tasapaino on tarpeen. Hyvän tasapainon saavuttamisessa tärkeitä käsitteitä ovat kehon painopiste ja tukipinta. Kehon painopiste on se kuvitteellinen piste, johon kaiken kehon massan katsotaan keskittyvän. Seisoessasi perusasennossa painopiste on noin napasi paikkeilla. Nostaessasi kädet ylös, samalla nousee myös kehosi painopiste. Joissakin lajeissa suorituksessa on mukana joku väline tai esine, esimerkiksi levytanko. Tällöin on tarkoituksenmukaista tarkastella urheilijan ja välineen yhteistä painopistettä.

### Tehtävä:

**KANNATTELE TÄTÄ HARJOITUSKIRJAA ETUSORMESI PÄÄLLÄ. KIRJA PYSYY TASAPAINOSSA SILLOIN, KUN SORMESI TUKEE KIRJAN PAINOPISTEEN KOHDALLA.**

Painopisteen ohella toinen tasapainon kannalta tärkeä käsite on tukipinta. Jos seisoit jalat levällään haara-asennossa, tukipinta on jalkojesi välinen alue lattiasa (jalan ulkosyrjästä toisen jalan ulkosyrjään). Jos taas seisoit yhdellä jalalla, tukipinta on se osa lattiaa, johon jalkapohjasi koskettaa.

Pysyt tasapainossa, jos painopisteesi on tukipinnan yläpuolella (jos painopisteestä vedetään suora viiva kohti maapallon keskipistettä, tämän viivan tulee osua tukipinnalle). Heti kun painopiste menee tukipinnan ulkopuolelle, tasapaino menetetään. Erilaisilla korjausliikkeillä on mahdollista palauttaa painopiste tukipinnan ylle. Tätä esimerkiksi puomilla horjuva voimistelija tekee. Mitä matalammalla on painopiste ja mitä suurempi on tukipinta, sitä vakaampi on tasapaino. Toisin päin ajateltuna, mitä korkeammalla on painopiste ja mitä pienempi tukipinta, sitä haastavampaa on säilyttää tasapaino.

### Tehtävä:

**ERI URHEILULAJEISSA OVAT ERILAISET TAVOITTEET TASAPAINON SUHTEEN. SUMOPAINIJA PYRKII MAHDOLLISIMMAN VAKAASEN TASAPAINOON, KUN TAAS SULKAPALLOILIJAT PYRKIÄ SELLASEEN ASEENTON, JOSTA ON NOPEA LÄHTEÄ LIIKKEELLE ERI SUUNTIIN. MERKITSE OHEISIIN KUVIIN SUMOPAINIJAN JA SULKAPALLOILIJAN KEHON PAINOPISTEET JA TUKIPINNAT.**

# Jos haluat liikkua yhteen suuntaan – tuota voimaa vastakkaiseen suuntaan

Voiman ja vastavoiman periaatteen ymmärtäminen on tärkeää urheilussa. Mekaniikan kolmas peruslaki sanoo, että jos kappaleeseen vaikuttaa toinen kappale jollain voimalla, niin samanaikaisesti kappaleen täytyy vaikuttaa toiseen kappaleeseen yhtä suurella, mutta suunnaltaan vastakkaisella voimalla. Ponnistaessasi suoraan ylöspäin työntät maapalloa alaspäin. Samanaikaisesti maapallo työntää sinua ponnistuksesi suuruisella voimalla ylöspäin. Koska olet maapalloa kevyempi, niin nouset ponnistuksesi johdosta ilmaan.

## Tehtävä:

**PONNISTA TASAPONNISTUS SUORAAN YLÖSPÄIN. POHDI MIKÄ ON JALKOJEN TUOTTAMA VOIMA JA SEN VASTAVOIMA. SEURAAVAKSI HYPPÄÄ VAUHDITON PITUUSHYPPYSUORITUS ETEENPÄIN. MIHIN SUUNTAAN NYT TUOTIT VOIMAA? PIIRRÄ OHEISEEN KUVAAN MINKÄLAISET VOIMAT VAIKUTTAVAT PITUUSHYPPYN ALASTULOSSA?**

## Tehtävä:

**KUVITTELE OLEVASI MÄKIHYPÄÄJÄ, JOKA MEINAA KAATUA NENÄLLEEN. PÄÄTTELE MIHIN SUUNTAAN SINUN PITÄÄ PYÖRITTÄÄ KÄSIÄSI ESTÄÄKSESI KAATUMISEN ETEENPÄIN. KOKEILE TÄMÄ SITEN, ETTÄ KALLISTUT SEISOMASENNOSTA HIEMAN ETEENPÄIN. (VIHJE; KUN KÄDET PYÖRIVÄT YHTEEN SUUNTAAN, NIIN VARTALO PYÖRII TOISEEN SUUNTAAN)**





# Urheilijan kehonhuoltoharjoittelu

## Mitä kehonhuoltoharjoittelu on?

Kehonhuoltoharjoittelun tarkoitus on tukea urheilijan tavoitteellista harjoittelua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Varsinaisten harjoitusten ohella kehonhuolto on myös arkeen sisältyviä pieniä ja suurempia valintoja ja toimintatapoja, jotka vähentävät kokonaiskuormitusta ja jättävät enemmän voimia urheilulle. Kehonhuoltoharjoituksilla ja kehonhuollon huomioonottamisella arjessa voidaan vaikuttaa myönteisesti lajisuoritukseen, palautumiseen ja jaksamiseen sekä ehkäistä rasitus- ja urheiluvammoja.

Kehonhuoltoharjoittelulla kehitetään kehotietoisuutta eli kehontuntemusta ja sitä kautta omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavien tietojen ja taitojen oppimista. Kehontuntemuksen avulla voi tunnistaa esimerkiksi omaa vireys- tai väsymystilaa, mitkä kehon osat tarvitsevat erityishuomiota hallinnan ja liikkuvuuden kannalta tai minkälaiset harjoitukset vaikuttavat omaan kehoon palauttavasti. Kehontuntemus on siis taito ja taitavuutta on se, että osaa havainnoida itseä ja tehdä havaintojen perusteella valintoja, jotka johtavat myönteisiin vaikutuksiin.

Tässä harjoituskirjassa kehonhuoltoharjoitukset sisältävät palauttavia ja rentouttavia harjoituksia sekä koulupäivään sisällytettäviä harjoituksia ja istumisen

ergonomiaa. Palauttavilla ja rentouttavilla harjoituksilla on vaikutusta sekä kehoon että mieleen. Tarkoituksena on, että palautuminen sekä urheiluharjoittelusta että arjen kuormituksesta tehostuu ja nopeutuu parantaen jaksamista kokonaisvaltaisesti. Koulupäivään sisältyvät harjoitukset tukevat vireystilaasi ja keskittymiskykyäsi sekä vähentävät istumisen ja koulutyöskentelyasentojen haittoja.

## Miten harjoittelun kehonhuoltoa

Kehonhuoltoharjoitusten tehtävä on tasapainottaa muuta harjoitteluasi. Kehonhuollollinen harjoittelu on luonteeltaan rauhallista, keskittyvää, havainnoivaa ja tiedostavaa. Havainnoivan tietoisien läsnäolon ja tarkkaavaisuuden suuntaamisen myötä opit tulkitsemaan kehon viestejä tarkemmin ja voit tunnistaa paremmin kehosi tarpeet. Harjoittelun vaikuttavuudelle onkin olennaista, että havainnoit liiketuntemuksia ja löydät näin itsellesi sopivan tavan tehdä harjoitusta. Voit myös kysyä itseltäsi kysymyksiä, joiden avulla löydät vaihtoehtoja muuttaa harjoitusta itsellesi sopivammaksi ja vaikuttavammaksi, kuten onko jokin kehonosa, jonka voimaa antaa rentoutua vielä lisää, miten tuntemukseni muuttuu,

jos teenkin pienemmällä liikeradalla tai miten lihastyö muuttuu, jos hengitän liikkeen rytmissä? Havaintoja on hyvä tehdä uteliaalla mielellä ja hyväksyvästi, ovatpa ne sitten miellyttävä tai epämiellyttäviä, sillä niiden kautta saamasi tieto vie sinua eteenpäin urheilijan polulla.

Kehonhuolto ei siis ole suorittamista. Sen sijaan, että arvioisit liikkeiden ulkoista muotoa, esimerkiksi liikelaajuutta, tai miten harjoitukset onnistuvat, on tärkeämpää se, miltä liike tuntuu. Harjoitusten hyödyllisyyttä voitkin arvioida sillä, tuntuvatko ne hyviltä keholle sekä vaikuttaako harjoitus oloosi myönteisesti. Olo voi olla esimerkiksi tietoisempi, tasapainoisempi, voimakkaampi, kevyempi, rennompia, helpompia tai virkistyneempiä.

## Palauttavat ja rentouttavat harjoitukset

Palautumista nopeuttaa ja edistää rentoutuminen. Rentoutumisen edellytys on rauhoittavan parasymptaattisen eli lepohermoston käynnistyminen. Hyvinvointimme ja terveytemme kannalta on tärkeää, että saamme tämän lepohermoston aktivoitua useita kertoja päivän aikana. Erityisen tärkeää se on, kun halutaan kehoon ja mielen palautuvan

fyysisestä tai henkisestä rasituksesta. Palautumiseen voimme vaikuttaa itse monin tavoin. Tutkiskele mitkä ovat sinulle sopivia tapoja. Onko se ehkä luonnossa liikkuminen, saunominen, avannossa pulahtaminen, rentouttava venyttely, hieronta tai jokin muu. Aina ei ole aikaa erilliseen harjoitukseen, mutta arjen keskeltä löytyy varmasti hetki, johon voi sisällyttää rauhoittavan ja palauttavan miniharjoituksen. Se voi olla esimerkiksi ruokajonossa muutama tietoinen hengitys, bussipysäkillä hartioiden rentouttaminen tai muutaman minuutin ajan tietoisesti lonkkaniveltä ojentava kävelyaskel. Syvä ja rauhallinen hengitys on tehokas ja nopea tapa käynnistää rauhoittavan lepohermoston toiminta ja palautuminen. Seuraavilla harjoituksilla on samanlainen rauhoittava ja rentouttava vaikutus.

## Palauttavat lepoasennot

### (TYÖSKENTELYTAPA: ”rentoutuen, aistien, huomioiden”)

Palauttavat lepoasennot ovat kokonaisvaltaisesti kehoa rentouttavia, kevyesti venyttäviä ja lihaskireyksiä vapauttavia. Niiden tekeminen ennen nukkumaanmeno rauhoittaa mieltä ja saattaa helpottaa nukahtamista ja parantaa unta. Voit

myös tehdä vaikka vain yhden liikkeen minipalautuksena päivän kiireiden keskellä. Harjoitus soveltuu tehtäväksi kokonaisuudessaan lepopäivän aktiiviseen palautumiseen.

Asentojen on tarkoitus olla helppoja ja keholle lempeän tuntuisia, jotta rauhoittava lepohermosto voi vaikuttaa. Pientä venytystä voi tuntua, mutta jos huomiosi kiinnittyy kireyden aistimiseen, hengitys ei pääse virtaamaan vapaasti tai keho jännittyy vastustamaan rentoutumista, on tämä viesti hellittää asentoa mukavamaksi. Lempeä suhtautuminen itseän, oman kehon kuuntelu ja liiketuntemus ohjaavat harjoitustasi Sinulle oikeaan suuntaan ja voit kokea lepääväsi harjoituksessa. Voit myös luoda itsellesi rauhallisen ja miellyttävän tilan, jossa toteutat harjoitusta. Lämmin huopa ja tyynyt sekä valaistuksen vähentäminen virittävät jo mieltä ja kehoa rauhoittamaan.

Lepoasunnoissa harjoittelemme olemaan paikallaan ja tietoisesti läsnä meneillään olevassa hetkessä. Asennoissa viivytään useita minutteja ja siksi onkin tärkeää, ettei asento tunnu alussa liian voimakkaalta. Jossain vaiheessa saattaa tulla tarve liikkuu, siirtyä pois asennosta. Tässä harjoittelemme tunnistamaan mistä tuntemus johtuu, onko se ehkä tapamme reagoida paikallaan olemiseen ja poistuuko tai laimeneeko

## ”Rankan treeni-päivän kruunaa palauttava uinti, joka rentouttaa kehon ja mielen”

– JOUKI TIKKANEN (1995),  
RYTMINEN VOIMISTELIJA

tuntemus, jos annamme sen vain olla ja tulla koetuksi. Jos tuntemus on kipua, joka ei poistu tai jopa voimistuu, on varmasti tarpeen muuttaa asentoa mukavamaksi. Lepoasennon aikana voit mielessäsi myös huomata paljon ajatuksia ja tunteita. Niitä ei tarvitse säikähtää eikä arvostella. Ne saavat tulla ja olla, voit huomioida ne kuitenkin takertumatta niihin. Voit esimerkiksi kuvitella niiden olevan pilviä taivaalla, jotka tulevat ja lipuvat pois tuulen mukana. Läsnaoloasi ja rentoutumistasi helpottava ohjaaja on oma hengityksesi. Havainnoimalla, miten hengitys aaltoilee luonnollisena kehossa, voit palauttaa itsesi aina takaisin mielellään olevaan hetkeen.

### 1. SELKÄRANGAN KIERTO



**TARKOITUS:** Rentouttaa kehoa ja rauhoittaa mieltä lepohermoston aktivoitumisen kautta. Rintarangan kiertoa ja ojennusta rajoittavien lihasten rentouttaminen.

**ASENNON RAKENTAMINEN:** Kylkimakuulla päällimmäinen jalka koukistettuna tyynyjen päälle tai tyyny polvien välissä. Avataan rintakehää kohti kattoa. Kädet voit asettaa sivuille T-asentoon. Takimaisen olkapään ja käden alle voi myös laittaa tyynyt tueksi. Joskus myös pään alle sopii matala korotus, jotta niska voi pidentyä ja rentoutua.

**TOTEUTUS:** Etsi sopiva asento rauhassa ja aseta (esim. tyynyistä, huovasta ja pyyheliinoista) tarvittavat tuet, jotta kaikki nivelet ovat kannatettuina vasten tukia tai alustaa ja voit rentoutuen laskeutua painovoiman varaan. Tämän jälkeen jättäydy vain olemaan asennossa noin 3-5 minuutin ajaksi. Tärkein vaihe on asennosta poistuminen, joka tehdään hitaasti ja mahdollisimman vähän lihastyötä käyttäen, ”sulaen” lattialle selinmakuulle kuuntelemaan hetkeksi liikkeen vaikutuksia ja antamaan kehon palautua keskiasentoon.

**HAVAINNOI:** Miten keho lepää alustaa vasten? Voitko uloshengitysten aikana antaa kehon laskeutua painavammaksi tukia ja alustaa vasten? Voitko antaa hartioiden rentoutua?

### 2. YLÄSELÄN TAAKSETAIVUTUS



**TARKOITUS:** Rauhoittaa kehoa ja mieltä lepohermoston toiminnan käynnistämällä. Rentouttaa hartioita ja avata rintakehän etuosaa.

**ASENNON RAKENTAMINEN:** Asetetaan kaksi tukea peräkkäin. Korkeampi tuki tulee pään alle ja matalampi tuki rintakehän alle, lapaluiden korkeudelle. Tukien väliin jätetään tila hartioille ja olkapäille laskeutua kohti lattiaa. Pään alle asetetaan korkeampi korotus, jotta niska voi pidentyä ja rentoutua. Laskeudu tukien varaan kylkimakuulta.

**TOTEUTUS:** Etsi sopiva asento rauhassa ja aseta (esim. tyynyistä, huovasta ja pyyheliinoista) tarvitsemasi tuet, jotta kaikki nivelet ovat kannatettuina vasten tukia tai alustaa ja voit rentoutuen laskeutua painovoiman varaan. Tämän jälkeen jättäydy vain olemaan asennossa noin 3-5 minuutin ajaksi. Tärkein vaihe on asennosta poistuminen, joka tehdään hitaasti ja mahdollisimman vähän lihastyötä käyttäen, ”sulaen” kylkimakuun kautta selinmakuulle kuuntelemaan hetkeksi liikkeen vaikutuksia ja antamaan kehon palautua keskiasentoon.

**HAVAINNOI:** Tuntuuko sisäänhengitys rintalastan alla? Voitko uloshengitysten aikana antaa kehon laskeutua painavammaksi tukia ja alustaa vasten? Voitko antaa hartioiden ja niskan rentoutua?

### 3. JALAT VASTEN SEINÄÄ



**TARKOITUS:** Rauhoittaa kehoa ja mieltä lepohermoston toiminnan käynnistämiseksi. Rentouttaa alaselkää ja jalkoja tehostamalla laskimopaluuta.

**ASENNON RAKENTAMINEN:** Asetetaan tukikoroke (tyyny) hieman irti seinästä. Laskeudu tukien varaan kylkimakuulta lantio kiinni seinässä ja selin tukeen. Tuki tulee lannerangalle ja lantion alaosa jää seinän ja tuen väliin. Ojenna jalat lepäämään vasten seinää. Pään alle voit asettaa pienen korotuksen (taiteltu pyyhe), jotta niska voi pidentyä ja rentoutua.

**TOTEUTUS:** Etsi sopiva asento rauhassa ja aseta (esimerkiksi tyynyistä, huovasta ja pyyheliinoista) tarvittavat tuet, jotta kaikki nivelet ovat kannatettuina vasten tukia tai alustaa ja voit rentoutuen laskeutua painovoiman varaan. Tämän jälkeen jättäydy vain olemaan asennossa noin 3-5 minuutin ajaksi. Tärkein vaihe on asennosta poistuminen, joka tehdään hitaasti ja mahdollisimman vähän lihastyötä käyttäen, työntämällä jaloilla itsesi seinästä irti ja jääden lattialle selinmakuulle. Kuuntele hetken liikkeen

vaikutuksia ja anna selän palautua keskiasentoon. Sen jälkeen voit halutessasi keinutella lantiota eteen ja taakse, jotta lanneselkä saa pientä liikettä. Voit myös tuoda polvet vatsan päälle ja käsillä jalkoja kannatellen keinua sivusuunnassa rentouttavaa liikettä.

**HAVAINNOI:** Miten keho lepää alustaa vasten? Voiko lanneselkä levätä vasten koroketta? Tuntuuko jaloissa kihelmöintiä? Voitko uloshengitysten aikana antaa kehon laskeutua painavammaksi tukia ja alustaa vasten? Voitko antaa hartioiden, niskan ja kasvojen rentoutua?

### 4. LEPOASENTO VATSAMAKUULLA



**TARKOITUS:** Rauhoittaa kehoa ja mieltä lepohermoston toiminnan käynnistämiseksi. Rentouttaa vatsan ja lantion aluetta sekä kehon takaosaa, erityisesti selkää, hartioita ja niskaa.

**ASENNON RAKENTAMINEN:** Tämän asennon voit tehdä myös ilman tukia asettuen vatsamakuulle ja koukistaen toinen jalka lonkasta ja polvesta sivulle. Etsi käsille helppo ja rento asento. Tunnustele kumpaan suuntaan haluat kääntää pään. Voit myös asettaa ison tyynyn lantion ja vatsan alle tukemaan selän rentoutumista. Pään alle voi tarvittaessa asettaa korotuksen (taiteltu pyyhe), jotta niska pää eivätkä roiku vapaana vaan ovat tuettuina. Korokkeen korkeus valitaan niin, että niska voi rentoutua.

**TOTEUTUS:** Etsi sopiva asento rauhassa ja aseta tarvittavat tuet, jotta kaikki nivelet ovat kannatettuina vasten tukia tai alustaa ja voit rentoutuen laskeutua painovoiman varaan. Tämän jälkeen jättäydy vain olemaan asennossa noin 3-5 minuutin ajaksi. Tärkein vaihe on asennosta poistuminen, joka tehdään hitaasti, rentoutuen vatsamakuulle ja ojentaen koukussa ollut jalka mahdollisimman vähän lihastyötä käyttäen. Kuuntele hetken liikkeen vaikutuksia ja anna selän ja lonkan palautua. Voit myös keinutella

lantiota puolelta toiselle. Vaihtoehtoisesti voit levätä kyljellä tai selinmakuulla.

**HAVAINNOI:** Miten keho lepää alustaa vasten? Voitko uloshengitysten aikana antaa kehon laskeutua painavammaksi tukia ja alustaa vasten? Miltä sisäänhengitys tuntuu vatsassa ja selässä? Voitko antaa hartioiden, niskan ja leuan rentoutua?

### 5. ”TYHJÄ PUKU” LEPOASENTO



**TARKOITUS:** Rauhoittaa kehoa ja mieltä lepohermoston toiminnan käynnistämiseksi. Tämä asento on Ideokinesis-menetelmässä käytetty lepoasento (Constructive Rest Position), jossa selkäranka löytää luonnollisen asennon ja sallii lihasten sen ympärillä rentoutua jännityksistä.

**TOTEUTUSOHJEET:** Etsi asento, jossa polvinivel on kannatettuna vasten tuolia ja voit rentoutuen laskeutua painovoiman varaan. Toinen vaihtoehto on pitää jalkapojat lattialla, tukea vyöllä reidet ja polvet yhteen, jolloin voit rentouttaa jalat ja lonkat. Kokeile myös molempia kuvien käsisasentoja ja valitse itsellesi sopivampi. Voit olla asennossa noin 10-15 minuuttia, mutta viisi minuuttia on hyödyllinen aika. Tärkein vaihe on asennosta poistuminen hitaasti ja mahdollisimman vähän lihastyötä käyttäen kylkimakuulle tai selinmakuulle. Kuuntele hetken asennon vaikutuksia.

**TYÖSKENTELYTAPA:** ”mielikuvia suunnan” Voit kuvitella olevasti puku, joka on laskostettu lattialle ja housun lahkeista tuolille

**HAVAINNOI:** Voitko vain olla ja päästä irti kehon kannattelusta?

# Kehonhuoltoa koulupäivään

## Miten sinun kehosi reagoi istumiseen?

Oletko havainnut yhtäjaksoisen istumisen aiheuttavan sinulle epämiellyttäviä tunteita? Alkaako sinua ehkä väsyttää, jäykistyä alaselkäsi tai jännittyvätkö hartiasi istuen työskennellessä? Istuminen on selälle yksi rasittavimmista asennoista. Paitsi, että istuminen rasittaa tukielimistöämme, istuminen epäergonomisessa asennossa estää myös hengityksen vapaata kulkua, aivojen hapensaantia ja lisää näin väsymyksen tunnetta sekä vaikeuttaa keskittymistä ja oppimista.

Huonoimmillaan istuminen siis kuormittaa sinua tavalla, joka haittaa jaksamistasi sekä urheilussa että koulu tehtävien hoitamisessa. Listaa alle omia kokemuksiasi pitkään kestäneen istumisen vaikutuksista sinuun.

## TUNTEMUKSENI KEHOSSA JA OLOLASSA ISTUMISEN JÄLKEEN

## Istumiseen laatua ja vaihtoehtoja

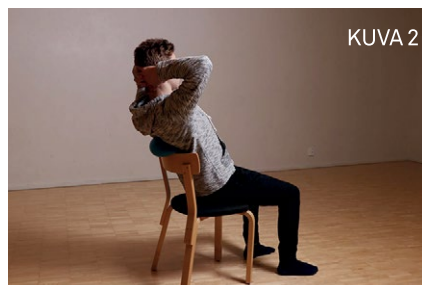
Koska koulupäivään sisältyy paljon istumista, on sen laatuun ja vaihtoehtoihin tarpeellista kiinnittää huomiota. Tärkeimpänä istumisen kuormittavuuden vähentämisessä on istuessakin mahdollisimman usein olla liikkeessä ja vaihdella istuma-asentoa. Seisten työskentely on hyvä vaihtoehto istumiselle. Jos kirjoitat tai luet työskennellessäsi, voit tarvittaessa nostaa tuolin alustaksi työpöydälle.

## Istumisen tavalla on väliä

Istumisen ergonomiset perusasiat on hyvä ottaa haltuun. Istuessa kuten seistessäkin selkää kuormittaa vähiten sen keskiasento. Kun istutaan istuinluiden päällä, on lantio hyvässä keskiasennossa. Silloin myös selkäranka voi säilyttää normaalit kaarensa. Tämä istumisen keskiasento sallii suhteellisen rennon istuminen. Kun siis luiset rakenteet tukevat istuma-asentoa voimme jättää turhaa lihastyötä pois. Pallon asettamien selän ja nojan väliin antaa myös tukea selälle, jolloin lihakset voivat olla rennompina eikä asento valahda niin helposti kasaan (kuva 1). Pallon paikkaa voi vaihdella löytääksesi itselleen parhaiten selkää tukevan asennon. Jos käytössä on pidempi selkänöja, kannattaa kokeilla pallon asettamista myös lannerangan alaosaan tai jopa lantion taakse estämään lantion kallistusta taakse. Kokeile myös miten litteä tai täysinäinen pallo on sinulle sopiva tuki.



Vartalon ja reisien välisen kulman (lonkkakulman) olisi hyvä olla jopa 140 astetta, jotta lantio ei kallistu taakse. Tällöin myös selän nikamien välilevyihin ei kohdistu niin helposti painetta ja lonkan koukistaja ei ole lyhentyneessä tilassa. Tämä on harvoin mahdollista normaalilla tuolilla istuttaessa. Kulmaa voi kuitenkin suurentaa istumalla tuolin etureunassa ja nojaamalla taakse selkänöjaa vasten suoralla selällä antamatta lantiokorin kääntyä (kuva 2.). Kulmaa voi myös lisätä istumalla tuolin etureunassa ja viemällä toista jalkaa tuolin alle (kuva 3).



## Montako kertaa ”kyykkäät” päivittäin?

Päivän aikana istuudut ja nouset istumasta seisomaan lukuisia kertoja. Se, mitä lihaksia käytät ja miten nouset, on tärkeää, koska se vakiintuu pysyväksi liikemalliksi toistuu usein ja säännöllisesti. Istumasta seisomaan nouseminen on kyykkyliike ja oikein tehtynä säästää selkää vääranlaiselta kuormitukselta sekä elvyttää lantion ja jalkojen verenkiertoa istumisen vastapainoksi.

Tuolilta nousussa nostetaan jalat ensin työpöydän alta tuolin sivulle. Lonkat, polvet ja jalkaterät ovat edestä katsottuna samalla linjalla. Jalat ovat rinnakkain tai toinen jalka taaempana kuten kuvassa (kuva 4).



Nousu alkaa vieden paino kokonaan jaloille ja kallistamalla lonkkanivelestä säilyttäen selkärangan keskiasentoa (kuva 5.). Nousu tehdään pakara ja jalkalihaksilla (kuva 6.). Noustessa lonkkanivel ojennetaan. Selässä ja niskassa säilytetään rentoutta. Istumaan laskeudutaan samaa kautta päinvastaisessa järjestyksessä. Voit testata, säilyykö selkäsi ja niskasi rentoina istumasta nousussa asettamalla kämmenselkä lannerangalle ja toisen käden kämmen niskalle.

Tarkkaile säilyykö lanneselän ja niskan asento vai tunnetko niissä lyhenemistä, notkistumista tai jännitystä nousun aikana?

Miten muuttaisit tapaasi nousta tuolilta ja laskeutua istumaan?



Istuma-asento kiristää helposti lonkankoukistajat. Tuolilla lonkan ojennus vastaliikkeenä on helppo toteuttaa viemällä tuolin sivulla istuen jalka taakse askelkyykyasentoon. Voit tehdä liikkeestä myös venytyksen viemällä jalkaa riittävästi taakse ja jännittämällä venytyksen puoleista pakaraa (kuva 8.).



Rintakehän avaus palloa vasten taakse taivuttaen (kuva) on nopeasti hengitystä vapauttava ja syventävä liike. Taivuttaessa ajattele pidentäväsi selkää yläkautta taakse ja kannata päätä käsillä, samalla niskaa kevyesti pidentäen. Näillä pienillä valinnoilla voit jo vaikuttaa myönteisesti koulupäiväsi ja päivän treeneihin.



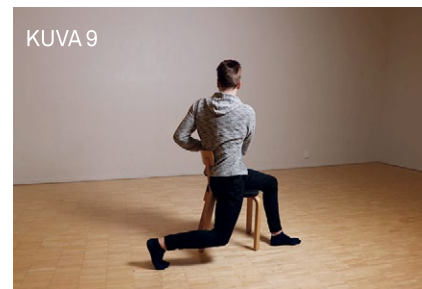
## Kehonhuoltoa ja vireystilan ”buustausta” oppitunneilla ja koulupäivän aikana

Istumisen voi tauottaa oppitunnilla muutamilla yksinkertaisilla tuolilla tehtävillä venytyksillä tai istuma-asennon vastaliikkeillä. Istuminen rasittaa etenkin selkärangan nikamia ja välilevyjä, sekä passivoi selän syviä tukilihaksia. Istuma-asennon staattisuutta onkin hyvä välttää, sillä jo 20 minuutin yhtäjaksoinen istuminen sammuttaa selän syvien tukilihasten aktiivisuutta. Pieni liike istuessa, esimerkiksi lantion keinuttelu eteen- taakse suunnassa, aktivoi tukilihaksia, vähentää selän väsymisen tunnetta ja tekee liikkeelle lähdestä turvallisemman pitkäänkin kestäneen yhtäjaksoisen istumisen jälkeen. Kilpailumatkoilla nämä asiat tulevat erittäin tärkeiksi, koska saatat joutua heti matkustamisen jälkeen haastavaan suoritukseen. Litteän pallon tai pyyherullan käyttö selän tukena on myös suositeltavaa matkustaessa.

## Havainnointi tehtävä

Kirjoita viereisen taulukon ensimmäiseen sarakkeeseen tekemäsi harjoitus tai liikkeet ja toiseen sarakkeeseen siihen kulunut aika sekä missä yhteydessä tai ympäristössä teit harjoituksen. Kolmannen sarakkeeseen kirjoita tuntemuksesi ennen harjoitusta ja neljänteen sarakkeeseen tuntemukset ja olo harjoituksen jälkeen. Viidenteen sarakkeeseen kirjaa ajatuksiasi tai oivalluksiasi harjoituksen muista myöhemmin tuntuista vaikutuksista. Tämän sarakkeen täytät siis myöhemmin samana tai seuraavana päivänä.

Lonkan ojennusliikkeeseen voit lisätä tehoa myös kiertämällä ylävartaloa pois päin venytyksestä. Samalla saadaan rintarankaan hyödyllistä kiertoa. Lantion keskiasennon säilyttäminen näissäkin on olennaisen tärkeää eli istuinluut pidetään vasten tuolia.



Selän tai hartioiden pyöristyminen istuessa muuttaa herkästi hengitystä pinnalliseksi ja heikentää päähengityslihaksen eli pallean toimintaa, jonka seurauksena aivojen hapensaanti ja vireystila heikkenevät. Rintaranka ojentavat ja rintakehän etuosaa ja niskaa avaavat taukoliikkeet ovatkin tärkeitä.

## Pohdintatehtävä

Tutkiskele tekemistäsi harjoituksista kirjaamiasi kokemuksia niiden vaikutuksista. Mitä ajatuksia ne sinussa herättävät?

**HALUATKO KOKEMIESI VAIKUTUSTEN OLEVAN PYSYVIÄ?**

**MIKÄ VAIKUTUKSISTA ON SINULLE TÄRKEIN TÄLLÄ HETKELLÄ?**

## Kehonhuoltoharjoitteluni ja havaintoni sen vaikutuksista

Seuraavia tehtäviä voit käyttää kehonhuoltoharjoittelusi tukena huomataksesi miten harjoitukset vaikuttavat ja minkälaiset harjoitukset näyttäisivät olevan sinulle sopivia.

Voit tarkkailla esimerkiksi, miten koulupäivän aikana tehdyt minitauot vaikuttavat loppupäivän vireystilaasi, miten ennen nukkumaanmenoa tehdyt harjoitukset vaikuttavat uneesi tai hyödytkö enemmän lyhyistä hengähdyshetkistä arjen keskellä vai pidemmistä harjoituksista rauhallisessa ympäristössä. Tee erilaisia harjoituksia päivittäin viikon ajan. Kirjaa ne alla olevaan taulukkoon ja tutkiskele, muuttuuko jokin asia.

**MIKÄ OLISI TÄTÄ VAIKUTUSTA EDISTÄVÄ TEKÖ, JOKA ON NIIN PIENI, ETTÄ VOIT TEHDÄ SEN JO TÄNÄÄN?**

**MISSÄ JA MILLOIN TÄNÄÄN TEET TÄMÄN HYVINVOINTITEON ITSELLESI?**



HARJOITUS TAI LIIKKEET	YMPÄRISTÖ JA KESTO	TUNTEMUKSET JA OLO ENNEN HARJOITUSTA	TUNTEMUKSET JA OLO HARJOITUKSEN JÄLKEEN	MUUT VAIKUTUKSET

OSIO 1

## Lepo

# Urheilijan terveys + + +

## Nuku riittävästi!

Urheilijana sinun tulee kiinnittää tavallista nuorta enemmän huomiota siihen, että nuket riittävän paljon ja riittävän hyvin. Uni on välttämätön ja keskeinen osa nuoren urheilijan elämää. Harjoittelu ja koulunkäynti kuormittavat elimistöäsi sekä fyysisesti että henkisesti. Kuormittumisen vastapainoksi tarvittavat palauttavia tekijöitä, joista uni on ravinnon ohella keskeisin. Voit pilata erinomaisenkin harjoituksen huonolla nukkumisella. Riittämätön yöuni aiheuttaa päiväaikaista väsymystä, laskee vireystilaa ja heikentää keskittymiskykyä. Koulussa jaksaa huonommin ja oppiminen on hankalampaa. Univaje heikentää havaintojen tekemistä ja koordinaatiokykyä sekä reaktionopeutta. Tämän vuoksi väsymyksenä harjoittelu tai kilpaileminen lisää vammariiskiä merkittävästi. Valvominen ja liian vähäinen unimäärä myös heikentää elimistön puolustuskykyä, jolloin sairastut helpommin. Urheilevana nuorena sinun tulee nukkua yli kahdeksan tuntia vuorokaudessa. Lisäksi olisi tärkeää löytää sopivia hetkiä levolle päivän mittaan myös valvellaoloaikana.

### Säännöllinen unirytmisi on tärkeä nuorelle urheilijalle

Riittävän unimäärän lisäksi sinun tulee pyrkiä mahdollisimman säännölliseen unirythmiin. Elimistöllä on sisäinen kello, joka säätelee muun muassa hormonien eritystä vuorokauden eri aikoina. Useiden anabolisten, eli rakentavien hormonien kuten testosteronin ja kasvuhormonin erityks on vilkkaimmillaan syvän unen aikana aamuyöllä. Näitä hormoneja tarvitaan muun muassa suorituskyvyn kehittymiseen ja harjoittelun aiheuttamien kudosvaurioiden korjaamiseen. Mikäli unirytmisi on epäsäännöllinen eikä syvän unen vaihetta saavuteta ajoissa, sisäinen kello ja hormonieritys häiriintyvät eikä kehittyminen ja palautuminen ole optimaalista. Jo 2-3 vuorokauden epäsäännöllinen uni heikentää elimistön puolustuskykyä, hermoston toimintaa ja hormonieritystä, joten säännöllisestä unirytmistä on tärkeää pitää kiinni myös viikonloppuisin. Myöhäiset harjoitusajat ja pitkään venyvät kilpailumatkat saattavat vaikeuttaa säännöllisen unirytmien

saavuttamista. Pyri kuitenkin omalta osaltasi vaikuttamaan siihen, että unirytmisi pysyy niin säännöllisenä kuin mahdollista.

### Unesi laatuun vaikuttaa moni tekijä

Monet asiat voivat vaikuttaa unen laatuun. Kirkasnäyttöisten älylaitteiden käyttäminen nukahtamiseen saakka usein viivästyttää nukkumaanmenoa ja siten unimäärä jää pienemmäksi. Lisäksi kirkkaan näytön sinertävä valo vähentää aivoista erittyvän ”nukahtamishormonin” eli melatoniinin määrää ja siten nukahtaminen on vaikeampaa. Sinisen valon määrää voi monissa puhelimissa vähentää asetuksien avulla. Pyri rauhoittamaan viimeinen tunti ennen nukkumaanmenoa iltapuuhille ilman ruutu-aikaa. Kovatehoinen harjoittelu illalla voi myös vaikeuttaa nukahtamista ja unen laatua. Illalla tapahtuvan harjoittelun vaikutukset uneen ovat yksilöllisiä, toisille iltaan painottuvat harjoitusajat sopivat paremmin kuin toisille. Koko-

naiskuormituksen noustessa elimistön stressihormonitasot ovat koholla ja riski univaikeuksien kehittymiselle on suuri. Liian suuri kokonaiskuormitus suhteessa palautumiseen voi aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia tai heräilytaipumusta kesken yöunien. Unen määrän ja laadun tarkkailu on tärkeä osa urheilijan kokonaiskuormituksen seuranta. Muutoksiin unen määrässä ja laadussa on tärkeää reagoida mahdollisimman varhain, jotta kokonaiskuormituksen hallinta pysyy tasapainossa.



### Tehtävä:

Etsi puhelimestasi sinisen valon suodatin. Kirjoita tähän kaksi asiaa, mitkä puoltavat suodattimen käyttöä ja kaksi asiaa, miksi et käyttäisi sitä. Keskustele kavereidesi kanssa suodattimen vaikutuksesta puhelimen toimintaan.

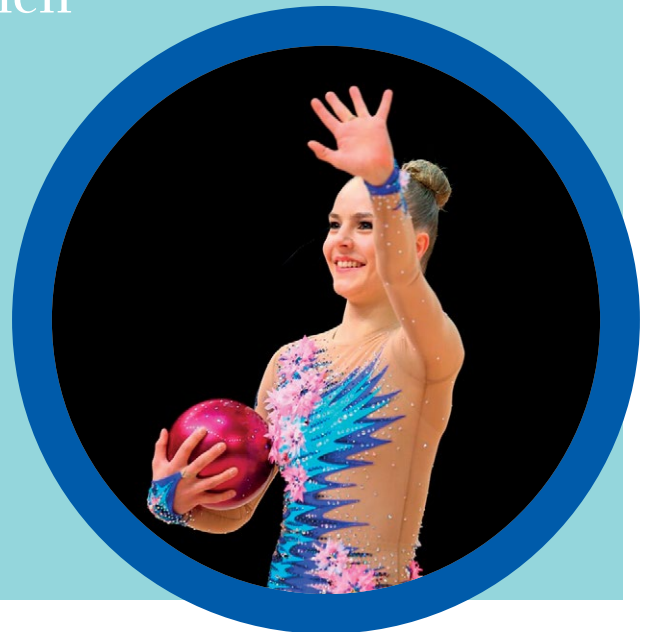
#### SINISEN VALON SUODATIN ON HYVÄ, KOSKA

- 1.
- 2.

#### EN HALUAISI KÄYTTÄÄ SINISEN VALON SUODATINTA, KOSKA

- 1.
- 2.

- + Nuku yli 8h vuorokaudessa
- + Säännöllinen unirytmisi takaa optimaalisen kehittymisen
- + Vältä ruutuaikaa tunti ennen nukkumaanmenoa
- + Aiemmasta poikkeavat nukahtamisvaikeudet tai heräily kesken yötä voi viitata ylikuormitustilaan
- + Seuraa unen määrää ja laatua, reagoi muutoksiin!



”Hemmottelen itseäni pitkällä unilla joka yö.”

– JOUKI TIKKANEN (1995), RYTMINEN VOIMISTELIJA

# Urheiluvammat ja vammojen ennaltaehkäisy

## Äkilliset tapaturmat

Liikuntavammoja tapahtuu Suomessa vuosittain yli 400 000. Akuuttien tapaturmien riski on suurin vauhdikkaissa kontaktilajeissa. Yleisimmät vammatyypit ovat nyrjähdykset, venähdykset ja ruhjevammat. Usein syynä on kaatuminen, kompastuminen tai törmääminen. Tyypillisimmin vammautuvat nilkka, polvi tai selkä. Lajikohtaiset erot vammojen esiintyvyydessä ovat suuria, esimerkiksi koripallossa ja lentopallossa sormivammojen määrä korostuu. Suurin osa liikuntavammoista on lieviä, mutta vammaenergian ollessa riittävän suuri esimerkiksi kovan vauhdin tai korkealta tapahtuvan alastulon vuoksi riski vakavammille vammoille kuten murtumille kasvaa.

Tiesitkö, että huonot suoritustekniikat ja yksipuolinen harjoittelu altistavat rasisusvammojen synnylle.

## Rasisusvammat

Äkillisten urheilutapaturmien lisäksi nuorilla urheilijoilla esiintyy myös pikkuhiljaa kehittyviä rasisusvammoja. Eri lajeilla on omat tyyppivamman sa riippuen harjoittelun luonteesta ja lajin vaatimuksista. Esimerkiksi paljon selän taaksetaivutuksia sisältävä harjoittelu, kuten monissa voimistelulajeissa, altistaa selän rasisusvammoille. Vastaavasti runsaasti nopeita suunnanmuutoksia sisältävät lajit, kuten monet joukkuepallot, ovat riskilajeja alaraajojen rasisusvammojen osalta. Rasisusvammoille altistaa yksipuolinen ja paljon toistomääriä sisältävä harjoittelu, erityisesti jos suoritustekniikka on huono. Erityisen altis nuori urheilija on rasisusvammojen kehittymiselle nopeimman pituuskasvun aikana. Kasvupyrähdysten aikana tuleekin kiinnittää erityisesti huomiota harjoittelun monipuolisuuteen ja oikeaoppisiin suoritustekniikoihin. Rasisusvammat ovat hyvänlaatuisia vaivoja, mutta voivat vaatia harjoittelutapojen muokkaamista joskus pitkänkin aikaa parantuakseen. Jos polvi- tai nilkkavamma estää juoksemasta tai pelaamasta, voit kuitenkin esimerkiksi treenata vartalon ja käsien lihaksia. Nopea reagointi oireiden alkaessa lyhentää yleensä toipumisaikaa.

## Tehtävä 1:

Selvitä netistä mitkä ovat yleisimmät vammatyypit omassa lajissasi.

### KOLME YLEISINTÄ VAMMAA LAJISSANI:

- 1.
- 2.
- 3.

## Tehtävä 2.

Haastattele valmentajaasi siitä, mitkä ovat olleet kolme yleisintä vammaa omassa lajissasi seurasi nuorilla urheilijoilla kuluneen vuoden aikana. Pohtikaa yhdessä valmentajasi kanssa, mistä tämä johtuu.

### KOLME YLEISINTÄ VAMMAA OMASSA SEURASSANI NUORILLA URHEILJOILLA:

1.

2.

3.

# Voit itse ehkäistä urheiluvammojen syntymistä

Suuri osa urheiluvammoista olisi ennaltaehkäistävissä. Harjoituksen suunnittelulla on suuri vaikutus vammojen ennaltaehkäisyyn kannalta. Lämmittelemällä hyvin harjoituksen alussa valmistat lihaksistosi ja hermostosi kovempitehoiseen kuormitukseen. Huonot suoritustekniikat ja yksipuolinen harjoittelu altistavat rasitusvammojen synnylle. Urheilijana sinun on tärkeä tiedostaa omaan harjoitteluusi vaikuttavat riskitekijät. Urheiluun liittyy sekä

sinusta itsestäsi että liikuntamuodosta ja olosuhteista johtuvia riskitekijöitä. Esimerkiksi urheilijan fyysisen kunnon ja taitotason täytyy olla oikeassa suhteessa harjoittelun vaatimuksiin. Liian rankat tai liian vaikeat harjoitukset siis altistavat urheiluvammoille. Jos harjoittelet väsyneenä, koordinaatiokykyysi heikentyy ja altistut siten vammojen syntymiselle. Ulkoisista riskitekijöistä tärkeitä huomioitavia asioita ovat oikeanlaiset suojarusteet, jalkineet ja esimerkiksi harjoitusalustan valinta.

## Tehtävä

Listaa kolme urheiluvammoja ennaltaehkäisevää riskitekijää, joihin voit itse vaikuttaa omassa harjoittelussasi.

1.

2.

3.

”Monipuolinen harjoittelu on tehokkainta vammojen ennaltaehkäisyä, se pitää urheilijan paremmin balanssissa sekä harjoittelun mielekkäänä.”

– JENNA LAUKKANEN (1995), UIMARI



# Ensiaputaidot

Joskus vammoja kuitenkin sattuu hyvästä ennaltaehkäisystä huolimatta. Nopeasti aloitettu ensiapu vamman sattuessa on tärkeää. Paraneminen on yleensä sitä nopeampaa mitä nopeammin ensiapu on aloitettu. Urheiluvamman ensiapu toteutetaan KKK-ohjesäännön mukaan:

## KOMPRESSIO

Purista napakasti vamma-alueita. Kompresio kannattaa aluksi toteuttaa käsin puristamalla, sen jälkeen esimerkiksi kietomalla napakka elastinen sidos vammakohdan ympärille. Tavoitteena on minimoida verenvuoto ja siten turvotuksen kehittyminen vamma-alueelle.

## KOHO

Nosta vammautunut raaja tai kehonosa kohoasentoon sydämen yläpuolelle. Tavoitteena on vähentää verenkiertoa ja siten turvotusta vamma-alueella.

## KYLMÄ

Sido kylmäpakkaus tai jääpalapussi vamma-alueelle puristus säilyttäen. Älä aseta kylmää suoraan iholle palettumavamman välttämiseksi vaan laita ihon ja kylmän väliin esimerkiksi kerros sideharsoa tai ohut kangas. Pidä kylmää vamma-alueella 20 min. Kylmä supistaa vamma-alueen verisuonia ja siten vähentää verenvuotoa vamma-alueelle ja ehkäisee turvotuksen kehittymistä.

Vamman jälkeen jatka KKK-hoitoa kotona useita kertoja päivässä 2-3 päivän ajan. Tarvittaessa käytä lisäksi kipulääkitystä. Vammautuneen raajan kuormitusta tulee välttää 3-5 päivän ajan vamman vakavuudesta riippuen. Jos kipu ja turvotus ovat hyvin voimakkaita, jalalle ei kestä laittaa lainkaan painoa tai kipu ja turvotus jatkuvat tehokkaasta kotihoidosta huolimatta, hakeudu lääkäriin.

## Tehtävä 1.

Selvitä missä ensiaputarvikkeita säilytetään omalla harjoituspaikallasi.

## Tehtävä 2.

Listaa omat urheiluvammasi. Millaista ensiapua vammallesi annettiin?

- 1.
- 2.
- 3.

## VIDEOLINKKI

Smart Moves

– liikuntaturvallisuus

<http://bit.ly/liikuntaturvallisuus>

# Päihteet ja urheilu

**Päihteet eivät sovi osaksi urheilullista elämäntapaa. Kaikilla päihteillä on suoria tai epäsuoria vaikutuksia suorituskykyyn ja palautumiseen. Lisäksi kaikkiin päihteisiin liittyy riippuvuuden kehittymisen riski.**

## ALKOHOLI

Humalassa urheileminen on vaarallista. Alkoholi vaikuttaa aivoihin ja tämä näkyy muun muassa suorituskyvyn ja hienomotoriikan heikentymisenä. Loukkaantumisen riski humalassa ollessa on koholla. Alkoholin aiheuttamat haitat ovat nuorelle kehittyvälle elimistölle voimakkaammat kuin aikuiselle. Myös alkoholiriippuvuus kehittyy nuorelle aikuista nopeammin. Krapulassa urheileminen on vaarallista. Krapulassa urheileminen kuormittaa sydäntä ja elimistö on altis muun muassa infektioille.

## NUUSKA JA TUPAKKA

Tupakkatuotteet kuten nuuska, tupakka ja osa sähkösavukkeista sisältävät runsaasti nikotiinia. Nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. Urheilijalle nikotiini on erityisen haitallista sillä se heikentää suorituskykyä. Nikotiini supistaa verisuonia, jolloin verenkierto heikkenee, sydämen syketaaso nousee ja sydän kuormittuu normaalia enemmän. Hapen ja ravintoaineiden pääsy kudoksiin heikkenee, joten fyysinen suorituskyky laskee. Nikotiini hidastaa palautumista ja kudosaaurioiden korjautumista, joten vammat parantuvat hitaammin. Nikotiinin lisäksi tupakkatuotteissa on myös muita haitallisia, muun muassa syöpää aiheuttavia aineita. Savukkeissa oleva häkä ja terva heikentävät hengitysteiden toimintaa ja elimistön hapenkuljetuskykyä.

## Tehtävä.

Käy katsomassa alla olevien linkkien kautta kolme videota nuuskan vaikutuksiin liittyen. Kirjoita jokaisesta videosta mielestäsi sinulle merkityksellisin asia.

### MILLAISTA HAITTAA NUUSKAN KÄYTÖSTÄ ON?

<http://bit.ly/haitatnuuska>

### MIKSI NUUSKA EI PARANNA SUORITUSKYKYÄ?

<http://bit.ly/nsuorituskyky>

### MIKSI NUUSKAA KÄYTTÄVÄT ALTISTUVAT LOUKKAANTUMISILLE?

<http://bit.ly/nloukkaantumiset>



Psyykkiset  
+ + taidot  
+



# Tervetuloa psykkisten taitojen pariin!



Kädessäsi on yläkouluvaiheen Kasva urheilijaksi-valmennuskokonaisuuden psykkisten taitojen osuus. Harjoituskirjan materiaalit ovat syntyneet vuosien työn myötä urheilijoiden ja valmentajien parissa. Tekemällä kirjasta löytyviä harjoitteita ja tutustumalla tekstien ja harjoitteiden tarjoamaan tietoon opit koko ajan lisää itsestäsi ja urheilemisestäsi, kehityt fyysisen harjoittelun ohella myös ajattelijana ja oman toimintasi ohjaajana. Yhdistämällä fyysisen, psykkisen ja elämäntaitojen harjoittamisen voit löytää avaimet niin omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin kuin menestyksekkääseen urheilu-uraan, joka edellyttää sinnikkyyttä, uskoa omaan tekemiseen sekä omaan parhaimpaansa yltämistä juuri oikeassa paikassa ja oikeaan aikaan!

## Harjoituskirjan teemat ja rakenne sekä yleisiä ohjeita:

Yläkouluvaiheen psykkisten taitojen harjoitemateriaali on jaettu kolmeen teemaan:

1. Ilo, innostus ja intohimo
2. Vahva itsetunto
3. Itsesäätelytaidot

Harjoituskirja sisältää tietoja sekä harjoitteita kaikista näistä teemoista. Harjoitteet ja taitojen harjoittamiseen liittyvät tiedot on jaettu neljään osioon. Lisäksi kirjan alusta löydät työkalut monipuoliseen tavoitteenasetteluun sekä psykkisten taitojen arviointiin. Nämä toimivat urheilijana kehittämisesi mittareina. Psykkisten taitojen harjoitteet etenevät helpommasta haastavampaan, mutta ne toimivat myös omina, erikseen toteutettavina tehtävinään. Harjoitteet voidaan tehdä joko valmentajan, opettajan tai asiantuntijan ohjauksessa, tai itsenäisesti esimerkiksi kotitehtävinä. Tekstejä ja tietoisuuksia voidaan käyttää tietopohjana harjoitteiden tekemiselle, motivaation nostajina sekä keskustelun avauksina. Suurin osa harjoitteista on suunniteltu toteutettaviksi lajiharjoituksen ulkopuolella, mutta kirjasta löytyy myös lajiharjoituksen yhteydessä suoritettavia tehtäviä. Jokaisessa harjoitteessa on kerrottu kyseisen tehtävän tavoitteet sekä selkeät suoritusohjeet.

## Viisi vinkkiä harjoitteluun:

1. Tee harjoitteita säännöllisesti ja halutessasi pieninä paloina. Kuten kaikessa harjoittelussa, toistojen kautta saat varmuutta ja kehityt.
2. Tutustu huolella harjoitteiden tavoitteisiin. Ne kertovat, miksi harjoite kannattaa tehdä. Tutustu myös osioihin liittyviin teksteihin, ja pohdi itse tai ryhmässä, minkälaista tietoa niistä saat, ja minkälaisia ajatuksia sinulle herää.
3. Ole vastauksissasi rehellinen ennen kaikkea itsellesi – kysymyksiin on vain harvoin jos koskaan oikeita tai vääriä vastauksia.
4. Keskustele ajatuksistasi ja vastauksistasi mielellään kaverin, valmentajan tai vanhempiesi kanssa.
5. Älä hätäännä, jos harjoitteet tuntuvat aluksi haastavilta tai oudoilta. Anna itsellesi aikaa tottua uusiin juttuihin, sinnikkyys palkitaan!

”Psykinen puoli on yhtä tärkeä kuin fyysinen puoli ja siksi pyrin vaalimaan etenkin psykkistä jaksamista, iloa ja tekemisestä nauttimista.”

– NOORALOTTA NEZIRI (1992)  
YLEISURHEILU, 100 METRIN  
AITAJUOKSU

# Omat tavoitteeni

Unelma (esim. valtakunnallisen kilpailun / pelin voittaminen, olympialaisiin pääsy, saada urheilla mahdollisimman pitkään):		
Etapit (esim. maajoukkuepaikka, johonkin ryhmään/joukkueeseen pääsy, urheilun ja koulun yhdistäminen):		
Tulevan vuoden/kauden tavoitteet (esim. runkosarjan voitto, itseluottamuksen kehittäminen, nopeuden kehittäminen):		
<b>HARJOITTELEMINEN</b>		
Kehitystavoitteet (esim. Liikkuvuuden kehittäminen):	Kehittämiskeinot (esim. Liikkuvuuden harjoittaminen päivittäin):	Mittarit (esim. Oma arviointi, testit):
<b>KILPAILEMINEN</b>		
Kehitystavoitteet (esim. Itseluottamuksen kehittäminen):	Kehittämiskeinot (esim. Omien vahvuuksien tunnistaminen):	Mittarit (esim. Pienten edistysaskelten ja onnistumisten huomaa- minen):
<b>MUU ELÄMÄ</b>		
Kehitystavoitteet (esim. Ravintorytmin selkiyttäminen):	Kehittämiskeinot (esim. Lisään yhden välipalan päivään):	Mittarit (esim. ravintopäiväkirjan kirjoittaminen):

# Nyt arvioidaan!

Alla olevat kysymykset ja väittämät auttavat sinua arvioimaan omaa kehittymistäsi psyykkisten taitojen ja valmiuksien suhteen. Ympyröi tällä hetkellä osaamistasi parhaiten kuvaava numero (0 = en koskaan, 5 = aina).

## ILO, INNOSTUS JA INTOHIMO

---

1. Nautin urheilemisesta ja harjoittelusta

0    1    2    3    4    5

2. Osaan asettaa harjoitukseen ja kilpailuun/peliin sellaisia tavoitteita, jotka vievät minua kohti suurempia tavoitteitani urheilijana

0    1    2    3    4    5

3. Viihdyn omassa harjoitusympäristössäni ja -ryhmässäni

0    1    2    3    4    5

## VAHVA ITSETUNTO

---

1. Pidän itsestäni riippumatta siitä, miten suoriudun harjoituksissa tai kilpailuissa/peleissä

0    1    2    3    4    5

2. Ajattelen virheiden ja epäonnistumisten olevan tärkeitä oppimiskokemuksia itselleni

0    1    2    3    4    5

## ITSESÄÄTELYTAIDOT

---

1. Osaan huolehtia itsestäni ennen harjoitusta niin, että jaksan harjoitella laadukkaasti


0    1    2    3    4    5

2. Jos keskittymiseni harjoituksen aikana jostain syystä häiriintyy, huomaan sen ajoissa ennen kuin suoritukseni kärsii tai siitä pitää huomauttaa

0    1    2    3    4    5

3. Osaan tunnistaa ja nimetä erilaisia tunnetilojani harjoituksen ja kilpailun/pelin aikana (esim. ilo, jännitys, pelko, väsymys jne.), sekä vaikuttaa omaan tunnetilaani erilaisin keinoin

0    1    2    3    4    5



Urheilijoiden psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja kehittäessä tulee huomioida lajin psyykkiset erityisvaatimukset. Ei riitä, että fysiikka, tekniikka ja taktiikka ovat kunnossa. Näiden esille saaminen oikeaan aikaan ja oikealla hetkellä edellyttää systemaattisesti harjoitettuja psyykkisiä taitoja. Psyykkisiä taitoja ovat esimerkiksi keskittyminen, suoritusvarmuus kilpailutilanteissa, itseluottamus, henkinen vahvuus sekä loukkaantumisten ehkäisy ja kuormituksen sieto.

## Osio 1

# Tavoitteet ja tietoisuus urheiluun

Tavoitteenasettelu tuo esiin urheilijan henkilökohtaiset päämäärät. Kovaan työntekoon on helpompi sitoutua, kun tavoite on selkeänä ja kirkkaana mielessä. Tavoitteet liittyvät kiinteästi ja erottamattomasti urheilijan motivoitumiseen; taitavan tavoitteenasettelun avulla urheilija sekä valmentaja voivat vaikuttaa motivoitumiseen merkittävästi. Taitavasti

asetettu tavoite on urheilijalle sopivan haastava, myönteisesti ilmaistu ja sisältää tiedon siitä, mitä pitää tehdä, jotta tavoite voidaan saavuttaa. Hyvin asetetut tavoitteet lisäävät itseluottamusta ja hallinnan tunnetta omaa harjoittelua ja kilpailemista kohtaan. Sopivat tavoitteet vahvistavat iloa ja innostusta oman lajin parissa. Tavoitteenasettelu antaa tietoa siitä, että koko ajan tapahtuu edistymistä - auttaa yrittämään ja toistamaan suorituksia yhä uudestaan. Näiden kaikkien edellisten lisäksi tavoitteenasettaminen auttaa urheilijaa selvittämään, mitä hänen pitää tehdä, jotta saavuttaa asettamansa päämäärät.

Hyvä tavoite on yleensä tarkka, mitattavissa, saavutettavissa, oleellinen ja aikatauluun sidottu. Tavoitteet voidaan asettaa sekä pitkälle tähtäimelle että lyhyelle tähtäimelle. Tavoitteenasettelun avulla urheilija asettaa motivoivia päämääriä harjoittelulle, ja tavoitteet toimivat systemaattisesti siten, että urheilijan kehittyminen etenee tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteenasettelun perustaitojen harjoitukset opettavat tavoitteenasettelun perustekniikkaa kiinnostavien harjoitteen avulla, joka samalla johtaa urheilijan pohtimaan monipuolisesti omia tavoitteitaan urheilussa.

Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on urheilijan hyvinvoinnin lisäämisen ja mm. tavoitteenasettelun taidon oppimisen lisäksi on tulla tietoiseksi niistä taidoista ja ominaisuuksista, joita urheilija tarvitsee pitkäjänteisessä harjoittelussa ja vaativassa kilpailutilanteessa. On tärkeää ymmärtää, mitä taitoja ja ominaisuuksia urheilija lajissaan tarvitsee, jotta tietää, mitkä asiat ovat vahvuuksia ja mitä taitoja tarvitsee vielä kehittää – näin myös motivaatio voi kasvaa!

1.1. Tavoitteen kirjaaminen – näin onnistut!

1.2. Psyykkinen lajianalyysi

# 1. Tavoitteen kirjaaminen: Näin onnistut!

## Tavoitteet

Harjoitus opettaa taitavan tavoitteenasettelun tekniikkaa. Hyvin asetetut tavoitteet lisäävät itseluottamusta ja hallinnan tunnetta omaa harjoittelua ja kilpailemista kohtaan. Näin tapahtuu, kun pienempiä ja suurempia tavoitteita saavutetaan ahkeran työskentelyn tuloksena jatkuvasti kauden aikana. Sopivat tavoitteet vahvistavat iloa ja innostusta oman lajin parissa

## Suoritusohjeet

### VAIHE 1

Kirjaa vieressä oleville riveille tavoitteitasi. Ne voivat liittyä kilpailuihin, lajin suorituksiin, fyysisiin tai psyykkisiin ominaisuuksiin, kouluun, kavereihin, perheeseen, itseesi jne. Mieti, mitä haluat saavuttaa ja oppia?

## Suoritusohjeet

### VAIHE 2

Lue alla olevat tehokkaan tavoitteenasettelun säännöt ja esimerkit läpi. Tarkista, muokkaa ja kirjaa vielä uudelleen edellisellä sivulla asettamasi tavoitteet sääntöjen mukaisiksi. **Valitse tavoitteista yksi tai kaksi, joihin haluat keskittyä juuri nyt. Kirjaa nämä valitut tavoitteet puhelimeesi tai johonkin sinulle tärkeään ja näkyvään paikkaan** (esim. paperilapulle jääkaapin oveen).

## Tehokkaan tavoitteenasettelun säännöt:

### 1. KIRJOITA TAVOITE YLÖS, PIDÄ SE AINA MIELESSÄ (TAI TAKATASKUSSA)

Tavoitteen tulee olla sinulle merkityksellinen ja tärkeä. Pohdi, miksi haluat saavuttaa tavoitteen. Kirjoita sen jälkeen tavoite ylös selkeästi ja käytännönläheisesti niin, että tiedät, mitä kohti olet menossa. Kirjaa tavoite paperilapulle/puhelimeen ja ”laita se takataskuun” tai muuhun vastaavaan paikkaan, jossa se muistuttaa sinua usein.

#### ESIM.

Haluan oppia takaperin voltin permannolla. Haluan olla ensimmäinen meidän jääkiekkoyoukkueesta, joka oppii tämän taidon! Kehonhallinta ja ketteryyden ovat minun vahvuksiani ja haluan kehittää niitä entisestään.

### 2. POSTIIVINEN MUOTO

Kirjoita tavoite positiiviseen muotoon:

Mitä haluat saavuttaa (eikä mitä haluat välttää).

#### ESIM.

Tavoitteeni on päästä voltin ensin 10 kertaa hyvällä tekniikalla volttimonttuun. (EI NÄIN: Minun pitää olla varovainen, sillä en halua rikkoa itseäni voltiharjoituksissa)

### 3. SAAVUTTAMISEN AJANKOHTA

Tavoitteen tulee sisältää ajankohta, milloin haluat saavuttaa tavoitteen.

#### ESIM.

Tulen oppimaan takaperin voltin permannolla tämän vuoden loppuun mennessä.

### 4. USKO JA SITOUTUMINEN

Mikä saa sinut uskomaan tavoitteen toteutumiseen? Minkälaisia ajatuksia ja tekoja sinä voit tehdä jo tänään, huomenna ja tällä viikolla, jotta tavoitteesi on hieman lähempänä toteutua?

#### ESIM.

Opin eteenpäin voltin kovan työnteon kautta joukkueemme telinevoimistelutreenneissä. Se oli todella hauskaa! Nyt harjoittelen takaperin voltin ja liikkuvuutta aina kehonhallintatreenneissä (vähintään 2 kertaa viikossa), ja liikuntatunneilla yritän päästä volttimonttuun harjoittelemaan myös koulukavereiden kanssa.

# 2. Psyykkinen lajiansalyysi

## Tavoitteet

- + Pohtia, minkälaisia psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja omassa lajissa vaaditaan.
- + Vahvistaa motivaatiota ja omistajuutta omaa lajia ja urheilijana kehittymistä kohtaan.
- + Valmentajalle mahdollisuus saada lisää tietoa urheilijoidensa ajatuksista koskien omaa lajia ja omaa taitavuuttaan.

## Suoritusohjeet

1. Pohdi itsekseesi tai pohtikaa pienissä ryhmissä seuraavia kysymyksiä. Vastaukset kirjataan ylös erilliselle paperille.
  - Mikä sinun lajisi harjoittelussa tärkeää, jotta harjoittelu todella tuottaa tuloksia?
  - Minkälainen urheilija pitää olla, jotta onnistuu toteuttamaan edellä pohdituista asioita?
  - Minkälainen on lajisi huippusuoritus kilpailutilanteessa?
  - Mitä ominaisuuksia ja taitoja urheilijalta vaaditaan, että pystyy toteuttamaan edellä kuvatun huippusuorituksen kilpailutilanteessa?
  - Minkälaista urheilijan muun elämän tulee olla (koulu, kaverit, vapaa-aika, elämäntavat), jotta harjoittelu ja kilpailu onnistuvat edellä kuvatulla tavalla?
2. Valitse tai valitkaa yhdessä kaikkien edellisten kysymysten ja pohdintojen perusteella 10 tärkeintä ominaisuutta, jotka mielestänne tarvitaan, jotta lajinne urheilija menestyy. Pohtikaa asiaa vielä yleisellä tasolla, ei ainoastaan itsenne kannalta. Kirjoittakaa nämä ominaisuudet alla oleville riveille.



## ”Usko siihen mitä teet ja pysy kärsivällisenä.”

– OSKARI MÖRÖ (1993), YLEISURHEILU, 400 METRIN AIDAT

3. Arvioi itseäsi näiden ryhmätyön tuloksena syntyneiden ominaisuuksien osalta

### ARVIOINTIASTEIKKO:

- 4 = ei mitään osaamista    5 = heikko    6 = aika paljon parannettavaa  
7 = suht ok    8 = hyvä    9 = taitava    10 = huippu



### MINUN OMINAISUUKSIENI ARVIOINTI

Ominaisuus	Numeroarvio	Huomioita
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____
8. _____	_____	_____
9. _____	_____	_____
10. _____	_____	_____




Osio 2

## Itsetuntemuksen vahvistaminen

Itsetuntemus eli se, kuinka hyvin ymmärtää omaa ajatteluaan ja toimintaansa sekä niiden syitä, auttaa urheilijaa harjoittelemaan ja kilpailemaan laadukkaasti ja pitkäjänteisesti. Itsetuntemus on valtavan laaja käsite ja kattaa sisälleen lopulta koko elämän. Me kaikki olemme kiinnostuneita itsestämme ja ominaisuuksistamme. Tutkimme innokkaasti, millaisia olemme. Olemmeko ulos- vai sisäänpäin suuntautuneita? Missä olemme lahjakkaita? Millaisia piirteitä meillä on urheilijoina? Millaisella luonteella olemme varustettuja? Kun alamme tutustua itseemme, käännämme katseemme sisäänpäin. Yksinkertaistetusti itsetuntemuksessa alamme tutustua omiin tunteisiimme ja ajatuksiimme ja siihen, kuinka se vaikuttaa muun muassa urheiluamme.





Itsetuntemus ja halu oppia tuntemaan omia ajatuksia ja tarpeita ovat myös perusta urheilijan itseluottamuksen kehittymiselle. Itseluottamuksella tarkoitetaan uskoa omaan suorituskyykyyn ja sitä voidaan kehittää esim. itsetuntemuksen avulla. Itseluottamus on siis myös taito, jota voi harjoittaa. Itseluottamus kertoo siitä, mihin kaikkeen uskomme pystyvämme. Jokainen urheilija haluaa varmasti raudanlujan itseluottamuksen!

Itseluottamukseen vaikuttaa suuresti omat kokemuksemme ja saavutuksemme. Kun urheilija kokee onnistumisen tunteita harjoituksissa ja kilpailutilanteissa, nostaa tämä usein itseluottamuksen tunnetta, uskoa itseensä. Itseluottamuksen kehittäminen vaatii aikaa ja opettelua siihen, että urheilija motivoituu ja kiinnostuu pohtimaan omia ajatuksiaan, tavoitteitaan ja tunteitaan. Ihmisen onnistumisen kokemus ja itseluottamus vahvistuvat, jos saavutettu asia on ollut etukäteen asetettuna tavoitteeksi, ja sen eteen on tehty tietoista työtä. Haluamme usein harjoitella erityisesti niitä asioita, joissa koemme onnistumisia. Se, että tunnistaa asettamiensa tavoitteiden haastavuuden, opettaa urheilijaa asettamaan tavoitteita, jotka tukevat ihanteellisesti motivoitumista ja kehittymistä.

2.1. Urheilijan  
identiteetti

2.2. Tunnista  
tavoitteen  
haastavuus

# 1. Urheilijan identiteetti

## Tavoitteet

Harjoite ohjaa ja auttaa urheilijaa tutustumaan itseensä yhä paremmin sekä tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

## Suoritusohjeet

- + Kirjaa ympyröihin ominaisuuksiasi. Keksi ainakin 5-10 asiaa molempiin ympyröihin.
  - Minä URHEILIJANA (esim. voimakas, notkea, ahkera)
  - Minä IHMISENÄ eli luonteenpiirteitäni (esim. ystävällinen, rauhallinen, huumorintajuinen)
- + Ympyröi ominaisuuksista ne piirteet, taidot ja tekijät, jotka ovat omia vahvuuksiasi.

“Olemme kaikki erilaisia ja juuri siksi ainutlaatuisia. Ihmisenä ja urheilijana kasvaminen on jatkuva ja päättymätön prosessi, jonka myötä opimme tuntemaan itseämme aina vain paremmin ja paremmin. Näin voimme myös oppia säätämään omaa ajatteluamme sekä toimintaamme aina vain joustavammin ja meille sopivammilla tavoilla.

Lisäksi on urheilemisen nautinnon ja rentouden löytämisen kannalta keskeistä, että urheilija oppii erottamaan oman persoonansa suoriutumisestaan: huono suoritus ei tarkoita sitä, että urheilija olisi ihmisenä epäonnistunut.”

A

Minä  
urheilijana

B

Minä  
ihmisenä

# 1. Tunnista tavoitteen haastavuus

Harjoitus on hyvä toistaa viidestä kymmeneen kertaa eri harjoitusten yhteydessä.

## Tavoitteet

- + Harjoitus auttaa urheilijaa tunnistamaan asettamiensa tavoitteiden haastavuuden. Harjoitus opettaa näin asettamaan ihanteellisesti motivoitumista ja kehitystä tukevia tavoitteita.
- + Harjoitus opettaa myös haasteiden kohtaamista ja pitkäjänteisyyttä.

### VINKKEJÄ!

Harjoitus antaa hyvän mahdollisuuden pohtia ja keskustella yhdessä siitä, kuinka tärkeää on asettaa itselleen sopivan haastavia tavoitteita sekä siitä, kuinka on myös ok, että jotain tavoitetta ei heti saavuteta.

Harjoitus auttaa myös oivaltamaan, että päivät ovat erilaisia ja tavoitteiden asettamisella voi esimerkiksi helpottaa motivoitumista harjoitukseen myös sellaisena päivänä, kun into ei itsestään ole korkeimmillaan.

## Suoritusohjeet

Listaa paperille neljä erilaista tavoitetta koskien alkavaa harjoitusta:

1. Tavoite, joka toteutuu täysin varmasti harjoituksessa.
  2. Tavoite, joka vaatii tavallisen laadukasta harjoittelua toteutuakseen.
  3. Tavoite, joka vaatii erityisen hyvää harjoittelua toteutuakseen.
  4. Tavoite, jonka pitäisi olla liian haastavan toteutuakseen vielä tässä harjoituksessa.
- Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi lajitekniikkaan, toistomääriin, harjoittelun laatuun, toisten kannustamiseen, keskittymiseen, nollaamiseen, sitkeyteen jne.
  - Jos mahdollista, aseta paperi, jolle tavoitteet on kirjattu, harjoituksen ajaksi näkyville.
  - Harjoituksen lopuksi tarkastele yhdessä valmentajasi tai harjoitus-kavereidesi kanssa, mitkä tavoitteet saavutettiin.

## Osio 3

# Onnistumisten ja harjoitusvireen tunnistaminen

Omasta lajista innostuminen lähtee usein myönteisistä kokemuksista. Onnistumiset urheilussa synnyttävät ilon ja itseluottamuksen kokemuksia sekä vaikuttavat urheilijan sinnikkyyteen sekä itsensä kehittämiseen urheilussa. Itseluottamus on tyytyväisyyttä omaan itseensä ihmisenä ja urheilijana sekä luottamuksen tunnetta suorituksen äärellä: tiedän, mitä teen, opin koko ajan lisää ja osaan suoritukseen vaadittavat taidot. Itseluottamus on siis varmuuden tunnetta koskien omia kykyjä selviytyä ja onnistua suorituksissa.

Itseluottamus on yhteydessä usein tiettyyn taitoon – tiedät, että olet hyvä jossakin. Itseluottamusta kokeakseen ja kehittääkseen urheilijan täytyy saada tekemisestään myönteistä ja kannustavaa palautetta, joka koskee hänen yrittämistään oikeaan suuntaan. Kun tietää, mitä itseluottamus sekä onnistuminen tarkoittavat, on helpompaa kiinnittää omiin onnistumisiin huomiota ja sietää myös epäonnistumisia.

Urheilijalle on hyödyllistä ymmärtää, mitkä tekijät säätelevät omaa käyttäytymistä, miten toimii harjoituksissa ja mitä mahdollisuuksia on vaikuttaa harjoittelunsa laatuun. Urheilijalle on hyödyllistä ottaa vastuuta siitä, että pyrkii kaikin keinoin vaikuttamaan omaan harjoitusvireeseensä mahdollisimman hyvin lämmittelyn aikana. Harjoitusvireellä tarkoitetaan taitoa, johon urheilija voi vaikuttaa. Harjoitusvireeseen vaikuttaa mm. se, mitä urheilija on syönyt ja juonut, miten hän on levännyt, kuinka aktiiviseksi hän itsensä kokee, miten keskittyneeksi hän itsensä kokee sekä se, minkälainen tunnetila hänellä sillä hetkellä on. Urheilija voi vaikuttaa harjoitusvireeseensä enemmän kuin usein uskookaan! Kun urheilijat ottavat vastuuta siitä, että he pyrkivät virittämään harjoitukseen mahdollisimman hyvin lämmittelyn aikana, on harjoituksessa onnistuminen todennäköisempää.

3.1. Kysymyksiä onnistumisesta ja itseluottamuksesta

3.2. Harjoitusvireen arviointi

# 1. Kysymyksiä onnistumisesta ja itseluottamuksesta

## Tavoitteet

Urheilija pohtii, mitä itseluottamus sekä onnistuminen tarkoittavat, ja oppii kiinnittämään näihin huomiota. Tämä on tärkeää, jotta urheilija oppii käsittelemään myös epäonnistumisia ja ottamaan korjaavaa palautetta taitavasti vastaan.

## Suoritusohjeet

Vastaa alla oleviin kysymyksiin rauhassa asioita pohtien.

1. Mitä mielestäsi tarkoittaa itseluottamus?

2. Mitkä asiat vaikuttavat sinun itseluottamukseesi?

Sitä heikentäen:

Sitä vahvistaen:

3. Mitä mielestäsi tarkoittaa onnistuminen?

Kerro ajatuksistasi mahdollisimman tarkasti.



4. Onnistutko sinä itse mielestäsi usein? Minkälaisia onnistumisesi ovat?



5. Mitkä asiat vaikuttavat sinun onnistumiseesi?



6. Kirjaa alle kolme erilaista onnistumistasi urheilijana ohjeiden mukaisesti. Ne voivat olla tapahtuneet milloin vain, kauan tai vähän aikaa sitten.

Valtava onnistuminen:

Tärkeä, vaikkei niin valtava onnistuminen:

Pieni, hieno onnistuminen, joka tuntui kivalta:



# 2. Harjoitusvireen arviointi

## Tavoitteet

- + Urheilijat ottavat vastuuta siitä, että he pyrkivät kaikin mahdollisin keinoin virittäytymään harjoitukseen mahdollisimman hyvin lämmittelyn aikana.
- + Valmentaja saa tietoa siitä, minkälaisessa vireessä kukin urheilija on harjoituksen alkaessa.

## Suoritusohjeet

1. Seuraavalta sivulta löydät harjoitelomakkeen, jossa oleva jana ja sen asteikko kuvaavat **virittyneisyyttäsi ja intoasi alkavaa harjoitusta kohti**:  
  
1 = todella huono tilanne, ei innosta eikä jaksaisi tai jotain muuta on pahasti vialla ja 10 = paras mahdollinen olotila alkavaa harjoitusta ajatellen.
2. Arvio olotilasi asteikolla 1-10 ennen lämmittelyn alkamista, ja kirjaa arvio ylös harjoitelomakkeeseen, jotta se ei unohdu.
3. Lämmittelyn aikana tehtävänäsi on tehdä ja ajatella **sellaisia asioita, jotka auttavat sinua virittäytymään alkavaan harjoitukseen mahdollisimman hyvin**.
4. **Lämmittelyajan päätyttyä arvioi olotilasi ja virittyneisyytesi uudestaan samalla asteikolla yhdestä kymmeneen**. Missä lukemassa nyt olet ja miten arvio olotilasta mahdollisesti muuttui lämmittelyn aikana?
5. On tärkeää, ettet vertaa arvioitasi toisten urheilijoiden arvioihin, koska jokainen käyttää asteikkoa omalla tavallaan.
6. **Toista harjoitusta kolmen harjoituksen ajan, ja keskustele aina välillä valmentajasi sekä harjoituskavereidesi kanssa siitä, minkälaisia keinoja kukin käyttää, jotta virittäytyminen onnistuisi mahdollisimman hyvin**. Voit oppia toisilta urheilijoilta sekä valmentajaltasi tehokkaita keinoja virittäytyä harjoitukseen rankan koulupäivän tai huonosti nukutun yönkin jälkeen.

**Merkitse ensin harjoituksen päivämäärä.**

**Arvio sitten virittyneisyytesi tila merkitsemällä rasti ja numero sopivaan kohtaan janaa.**

1. HARJOITUKSEN PÄIVÄMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_

ARVIO ENNEN LÄMMITTELYÄ

1 ..... 10

ARVIO LÄMMITTELYN JÄLKEEN

1 ..... 10

2. HARJOITUKSEN PÄIVÄMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_

ARVIO ENNEN LÄMMITTELYÄ

1 ..... 10

ARVIO LÄMMITTELYN JÄLKEEN

1 ..... 10

3. HARJOITUKSEN PÄIVÄMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_

ARVIO ENNEN LÄMMITTELYÄ

1 ..... 10

ARVIO LÄMMITTELYN JÄLKEEN

1 ..... 10

Kirjaa alle ajatuksiasi siitä, minkälaiset asiat, ajatukset, toiminnot ja teot auttavat sinua virittäytymään alkavaan harjoitukseen mahdollisimman hyvin.

## Osio 4

# Itsesäätelytaitojen harjoittelu

Itsesäätelytaidot vaikuttavat vahvasti siihen, miten urheilija toimii, suhtautuu ja rakentaa ymmärrystään erilaisissa sosiaalisissa arjen tilanteissa. Itsesäätelytaitojen merkitys elämän eri osa-alueilla nähdään tämän päivän tieteellisen tiedon valossa vaikuttavan merkittävästi ihmisen sosiaalisiin suhteisiin, opintoihin, terveydentilaan ja urheilussa menestymiseen. Urheilulla on suuret potentiaaliset mahdollisuudet vaikuttaa ja tukea nuorten urheilijoiden itsesäätelytaitojen kehitystä, sekä ennaltaehkäistä taidoissa havaittavia haasteita. Tiivistettynä itsesäätelytaidot voidaan määritellä ihmisen kyvyksi säädellä omia tunteitaan, ajatteluaan ja käyttäytymistään.

Keskittymisen taito on erittäin keskeinen osa urheilijan itsesäätelytaitoja. Kun urheilijat tulevat tietoisemmiksi keskittymiseen vaikuttavista asioista, ja osaavat yhä aktiivisemmin itse vaikuttaa harjoittelunsa laatuun, säilyvät oppiminen ja harjoituksen laatu hyvällä tasolla koko harjoituksen ajan. Keskittymisen laatuun harjoituksissa tulee kiinnittää erityistä huomiota, koska juuri itse harjoittelu on tehokasta lajinomaisen keskittymisen harjoittelua. Huono keskittyminen harjoituksissa harjoittaa tehokkaasti huonoa lajinomaista keskittymiskykyä!

Itsepuhe on myös oikein vaikuttava keino ohjata itseään, omia ajatuksiaan ja suunnata keskittymistä olennaiseen. Urheilumaailmassa itsepuheella tarkoitetaan yksilön itsensä kanssa käymää keskustelua. Itsepuhetta määriteltessä korostetaan usein ensinnäkin sitä, että puheen täytyy olla itselle suunnattua, ja toiseksi sitä, että itsepuhe voi olla joko ääneen tai hiljaa mielessä käytyä keskustelua. Kun urheilija on tarkkailemalla oppinut tunnistamaan omaa itsepuhettaan eli ajattelunsa ja oman toiminnan ohjaamisensa tapoja, on hänen mahdollista muokata oma itsepuheensa sellaiseksi, että se tukee suorituskykyä ja hyvinvointia kaikenlaisissa, myös erityisen haastavissa tilanteissa – kuten paineen alla ja kohdattaessa vastoinkäymisiä. Toimivan itsepuheen oppimiseksi on tärkeää olla tietoinen siitä, miten kannustaa itse itseään, jotta harjoituksesta tai kilpailusta tulisi mahdollisimman hyvä. Itsepuheen muokkaaminen vaatii pitkäjänteistä ja säännöllistä harjoittelua.

4.1. Keskittymisen laadun arviointi

4.2. Itsepuheen tarkkailutehtäviä

# 1. Keskittymisen laadun arviointi



## Tavoitteet

- + Urheilija tarkistaa keskittymisensä tilan lajiharjoittelun aikana sopivissa kohdissa harjoitusta.
- + Lajiharjoittelun laatu ja samalla oppiminen säilyvät mahdollisimman hyvinä koko harjoituksen ajan.
- + Urheilijat tulevat tietoisemmiksi keskittymiseensä vaikuttavista asioista, ja osaavat yhä aktiivisemmin itse vaikuttaa harjoittelunsa laatuun.

## Suoritusohjeet

1. Seuraavalta sivulta löydät harjoitelomakkeen, jossa oleva jana ja asteikko **kuvaavat keskittymisesi laatua**:  
  
1 = heikko keskittymisen tila: ajatuksesi harhailevat ja keskittyminen tahtoo häiriintyä helposti, mieliala on huono. 5 = loistava keskittymisen tila: tunnet olevasi täydellisesti läsnä harjoituksessa, mieliala on hyvä.
2. Sopivissa kohdin harjoitusta, arvioi missä kohtaa asteikkoa ajattelet keskittyneisyytesi olevan. Kirjaa arviosi ylös harjoitelomakkeeseen, jotta ne eivät unohdu.
3. Voit valita satunnaisia sekä jollain tavalla erityisen olennaisia hetkiä lajiharjoittelusta, esimerkiksi: heti aluksi, erityisen vaativan tai uuden lajitekniikan harjoittelun alkaessa ja harjoituksen loppupuolella.
4. Huomioi arvioitasi keskittymisestääsi kahdella tavalla:
  - a) Kun arvioit keskittymisesi olevan 4 tai 5, pohdi miten onnistut keskittymään niin hyvin. Jatka samalla tavalla!
  - b) Kun arvioit keskittymisesi olevan 2 tai 1, pohdi mikä voisi auttaa sinua siinä, että keskittymisen tila nousisi ainakin yhdellä askeleella. Yksi askel riittää!
5. Toista harjoite ainakin kahdessa harjoituksessa. Keskustele mielellään harjoituksen päätyttyä valmentajasi tai harjoituskavereidesi kanssa: **minkälaiset keinot sinulla tai useimmilla urheilijoilla auttavat siihen, että keskittyminen pysyy hyvänä ja siihen, että keskittymisen saa palautumaan, jos se laskee.**



**Merkitse ensin harjoituksen päivämäärä ja vaihe.**

**Arvioi sitten keskittymisesi laatu merkitsemällä rasti ja numero sopivaan kohtaan janaa.**

1. HARJOITUKSEN PÄIVÄMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_

Harjoituksen vaihe: \_\_\_\_\_

1

5

Harjoituksen vaihe: \_\_\_\_\_

1

5

Harjoituksen vaihe: \_\_\_\_\_

1

5

2. HARJOITUKSEN PÄIVÄMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_

Harjoituksen vaihe: \_\_\_\_\_

1

5

Harjoituksen vaihe: \_\_\_\_\_

1

5

Harjoituksen vaihe: \_\_\_\_\_

1

5

Kirjaa alle ajatuksiasi siitä, minkälaiset asiat auttavat siihen, että keskittyminen pysyy hyvänä ja siihen, että keskittymisen saa palautumaan, jos se laskee.

# 2. Itsepuheen tarkkailutehtäviä harjoitukseen ja kilpailuihin

## Tavoitteet

- + Itsepuhe -sanon määrittely ja sen ymmärtäminen, miten itsepuheen laatu vaikuttaa suorituskyykyyn.
- + Tulla tietoisiksi oman itsepuheen laadusta ja omista tavoista ohjata harjoittelua ja kilpailemista.

## Suoritusohjeet

*”On tärkeää olla tietoinen siitä, miten kannustaa itse itsensä, jotta harjoituksesta tai kilpailusta tulisi mahdollisimman hyvä. Jos osaa kannustaa itseään itselleen oikeilla tavoilla, voi parantaa suoritusturvauttaan huomattavasti. Tätä tapaa, jolla ihminen juttelee itse itselleen, kutsutaan itsepuheeksi. Aloitetaan harjoittelu itsepuheen tarkkailutehtävien avulla.”*

- + Alla on kaksi itsepuheen tarkkailutehtävää, yksi harjoitukseen ja yksi kilpailutilanteeseen.
- + Tehtäviä tulisi suorittaa useita kertoja kaikenlaisissa harjoitus- ja kilpailutilanteissa.

## 1. Itsepuheen tarkkailutehtävä harjoitukseen

1. Tämän tehtävän tarkoituksena on harjoittaa kykyäsi kiinnittää huomiota oman itsepuheesi laatuun ja tapoihin.
2. Kirjaa ylös harjoitelomakkeeseen huomioitasi siitä, miten juttelet itse itsellesi harjoituksen eri vaiheissa.
3. Tarkastele lisäksi, millä tavoin itsellesi juttelit. Oliko juttelusi kannustavaa tai masentavaa tai vihaista tai iloista tai mitä vaan muuta. Mitä enemmän huomioita teet, sitä parempi.
4. Suorita tehtävä ainakin 3-5 kertaa kaikenlaisissa harjoituksissa.

## 2. Itsepuheen tarkkailutehtävä kilpailutilanteisiin

1. Tämän tehtävän tarkoituksena on tarkkailla oman itsepuheesi laatua ja sisältöä kilpailutilanteissa.
2. Kilpailu kannattaa jakaa lajin kannalta sopiviin vaiheisiin, joita analysoidaan erikseen. Tehtävä tulee suorittaa useissa kilpailuissa, jotta pääset selville itsellesi tyypillisistä itsepuheen tavoista.

Kirjaa lomakkeeseen huomioitasi siitä, minkälaisia asioita ja millä tavoin puhut itsellesi kilpailun eri vaiheissa. Kirjaa asioita mielellään ylös jo kilpailun aikana, mutta jos se häiritsee suorituksiasi, niin kirjaa tietenkin siinä tapauksessa huomiosi ylös vasta heti kun mahdollista kilpailun jälkeen.

Lomakkeet seuraavalla aukeamalla!

# 1. Itsepuheen tarkkailutehtävä harjoitukseen

Harjoituksen päivämäärä: \_\_\_\_\_

## HARJOITUKSEEN VALMISTAUTUMINEN (SAMANA PÄIVÄNÄ JA MYÖS ESIM. EILEN JA TOISSAPÄIVÄNÄ)

Mitä juttelin itselleni:

Millä tavoin juttelin:

## HARJOITUKSEN ALKUVAIHE

Mitä juttelin itselleni:

Millä tavoin juttelin:

## HARJOITUKSEN KESKIVAIHE

Mitä juttelin itselleni:

Millä tavoin juttelin:

## HARJOITUKSEN LOPPUVAIHE

Mitä juttelin itselleni:

Millä tavoin juttelin:

## HARJOITUKSEN JÄLKEEN

Mitä juttelin itselleni:

Millä tavoin juttelin:



## 2. Itsepuheen tarkkailutehtävä kilpailutilanteisiin

Kilpailun päivämäärä: \_\_\_\_\_

### KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN (SAMANA PÄIVÄNÄ JA MYÖS ESIM. EILEN JA TOISSAPÄIVÄNÄ)

Mitä puhuin itselleni:

Millä tavoin puhuin:

### KILPAILUN 1. VAIHE

Mitä puhuin itselleni:

Millä tavoin puhuin:

### KILPAILUN 2. VAIHE

Mitä puhuin itselleni:

Millä tavoin puhuin:

### KILPAILUN 3. VAIHE

Mitä puhuin itselleni:

Millä tavoin puhuin:

### KILPAILUN JÄLKEEN

Mitä puhuin itselleni:

Millä tavoin puhuin:

A vibrant collage of healthy food items. In the foreground, a large piece of fresh salmon is topped with a single spinach leaf. To its right, there's a bunch of fresh spinach leaves and a head of broccoli. In the background, a wooden bowl is filled with various nuts like almonds, hazelnuts, and walnuts. Another wooden bowl in the middle ground contains a pile of light-colored grains, possibly quinoa or rice. The overall composition is rich in color and texture, representing a balanced and nutritious diet.

# Urheilijan +++ ravinto

# Urheilijaksi kasvaminen

## – ruokavalioista vauhtia harjoitteluun

Urheilijan ruokavalio on osa tehokasta harjoittelua ja urheilullista elämän-tapaa. Oikeanlaisen ruokavalion koostumus riippuu harjoitusmäärästä, urheilijan lajista, iästä ja monista muista tekijöistä, joita on aina syytä arvioida yksilöllisesti. Viime lukuvuonna ravitsemusvalmennuksen keskiössä olivat urheilijalle soveltuvan ruokavalion tunnusmerkit lautastasolla. Tämän lukuvuoden aikana perehdytään tarkemmin siihen, millaisia laatutekijöitä urheilijan ruokavaliossa on syytä huomioida ja mitä laadukas ruokavalio sisältää ravintoainetasolla.

Urheilija tarvitsee paljon energiaa arjessa jaksamiseen ja tehokkaaseen harjoitteluun. Energiantarve on yksi keskeinen mittari urheilijan ruokavalion riittävyyden arvioinnissa. Riittävä energiansaanti turvaa paitsi arjessa jaksamisen, myös mahdollisuuden kehittyä urheilijana. Nuorelle erityisen tärkeää on huomioida vielä kasvun yksilöllinen vaikutus energian ja ravintoaineiden tarpeeseen. Aikuisurheilijalla energia kuluu peruselintoimintoihin ja treenaamiseen, mutta nuoren urheilijan energiantarvetta kasvattaa fyysisten ominaisuuksien kehittyminen sekä pituuskasvu.

Kun energiantarve kasvaa, kasvaa myös ravintoaineiden tarve. Kun useiden ravintoaineiden tarve kasvaa samanaikaisesti, on järkevin ratkaisu lisätä syödyn ruoan määrää monipuolisesti eri ruoka-aineryhmistä. Vitamiini- ja kivennäisaineläillä voidaan turvata joidenkin ravintoaineiden riittävä saanti, mikäli syystä tai toisesta vain yksittäisten ravintotekijöiden tarve on suurentunut. Tällainen tilanne voi syntyä esimerkiksi maitoallergian yhteydessä, kun kalsiumpitoisten maitotuotteiden puuttuminen ruokavalioista aiheuttaa liian niukkaa kalsiumin saantia. Kokonaisuuden kannalta on kuitenkin järkevää, että ravintoaineita saadaan nimenomaan ruoasta, sillä monipuolinen ruoka sisältää aina hyvässä suhteessa tarpeellisia ravintoaineita sekä nuorelle urheilijalle tärkeää energiaa.

Tämän lukuvuoden aikana tutustumme siihen, miten ruokien energia- ja ravintoainesisältöä voi itse arvioida. Ensimmäisessä osiossa perehdytään energiantarpeeseen ja sen yksilölliseen arviointiin. Ruokapäiväkirjan täyttäminen toisen osion aikana auttaa hahmottamaan koko päivän aikana syötyä ruoka- ja energiamäärää. Tarpeelliset vitamiinit ja kivennäisaineet sekä niiden lähteet tulevat tutuiksi kolmannessa osiossa. Ravintoaineiden saantia ei tarvitse laskea grammantarkasti, mikäli kokonaisuus on kunnossa. Tästä syystä harjoitteleminen viime vuodelta tutuksi tulleiden monipuolisuuden kriteerien noudattamista lautastasolla. Neljännen osion aikana pohdimme myös, miten urheilijan omia ruoanvalmistustaitoja voisi kehittää. Urheilijalle soveltuvan ruokavalion toteuttaminen voi vaatia uusien taitojen opettelua, aivan kuten uuden lajitaidonkin harjoitteluun voi vaatia useita harjoituskertoja ja toistoja.

Ravitsemusvalmennus Tmi Laura Manner

**”Urheilijalle sopiva ravinto auttaa jaksamaan kovaa harjoittelua, sekä pitää meidät terveenä. Ennakointi, ateriarytmi ja riittävän värikäs lautanen auttavat pitämään mielen ja kehon huippuvireessä.”**

– SINI PYY (1992), KELKKAHIIHTO



## Osio 1

# Energiantarve

Tiedätkö, syötkö riittävästi? Urheilijan energian, kuten muidenkin ravintoaineiden, tarve on aina yksilöllinen. Energiantarpeeseen vaikuttavat lukuisat tekijät, minkä vuoksi edes kahdella saman ikäisellä, samaa lajia harrastavilla nuorilla ei välttämättä ole sama energiantarve. Ruoan sisältämää energiamäärää sekä jokaisen yksilön tarvitsemaa energian määrää on hyvä osata laskea tai arvioida edes suuntaa-antavasti. Näitä tietoja yhdistelemällä voidaan päätellä, syökö urheilija tarpeeksi.

### ENERGIANTARVE ON TÄRKEÄ TIETO URHEILIJALLE

Moni urheilija ei tiedä energiantarvettaan tarkasti. Toisaalta moni ei myöskään osaa sanoa, kuinka paljon päivittäin saa energiaa ruoasta. Yksi urheilijan ruokavalion kulmakivistä kuitenkin on riittävä energiansaanti, minkä vuoksi sitä on tärkeää osata arvioida. Päivittäinen kilokalorien tai ravintoainegrammojen laskeminen ei kuitenkaan ole tarpeellista. Muutaman yksittäisen päivän energiantarpeen arviointi voi antaa riittävän hyvän käsityksen siitä, minkälainen energiantarve suurin piirtein on ja minkälaisia vaatimuksia tämä tarve ruokavaliolle asettaa. Myös viikoittaisia tai kuukausittaisia keskiarvoja laskemalla voidaan muodostaa käsitys urheilijan päivittäisestä energiantarpeesta.

## YKSILÖLLINEN JA VAIHTELEVA ENERGIANTARVE

Energiantarpeeseen vaikuttavat eniten yksilön kehonkoostumus ja paino sekä fyysinen aktiivisuus. Mitä enemmän kehossa on lihassmassaa, sitä enemmän se kuluttaa energiaa myös levossa. Tästä syystä pitkien ja lihaksikkaiden ihmisten energiankulutus on suurempi kuin kevytrakenteisempien verrokkiensa, vaikka he liikkuisivat päivän aikana keskenään saman verran. Harjoittelun teho ja kesto määräävät harjoitteluun kuluvan energiamäärän. Näin ollen eri lajien urheilijat saattavat kuluttaa hyvinkin eri määrit energiaa vuorokaudessa. Harjoittelun vaativuus ei vielä kerro mitään energiantarpeesta, sillä taidollisten ominaisuuksien harjoittaminen saattaa olla fyysisesti vähemmän kuormittavaa kuin esimerkiksi kestävyysominaisuuksien. Kumpikin harjoittelu on silti yhtäläillä vaikeaa. Ikä ja sukupuoli vaikuttavat myös energiantarpeeseen. Oma ja muiden syömistä ei kannata näin ollen vertailla, sillä energiatarve muodostuu hyvin monien yksilöllisten tekijöiden perusteella. Ravinnontarpeemme onkin aina yksilöllinen - jopa samaa lajia harrastavien saman ikäisten urheilijoiden kesken.

## LASKURIT HELPOTTAVAT ENERGIANTARPEEN ARVIOINTIA

Päivittäin syömämme ruoan sisältämän energiamäärän arvioiminen ilman laskureita tai ravintoainetaulukoita on haastavaa. Toisaalta ilman laskemista emme voi varmistua päivittäisestä energiantarpeestamme, emmekä siten huomioida kaikkia nuoren urheilijan tarpeita ruokavaliota koostaessamme. Laskemme tämän osion harjoituksissa energiantarvetta sekä ruoan energiasisältöä erilaisten laskureiden avulla. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei laskureiden jokapäiväinen käyttö ole tarpeen. Energiamäärästä stressaaminen ja jatkuva huolehtiminen kuluttavat arjen voimavaroja turhaan, mistä syystä lautastason arviointi on yleensä toimivin tapa arvioida ruoan riittävyttä. Lisäksi pelkkä energiamäärän tarkastelu voi helposti johtaa siihen, että unohtamme mikä muu ruokavaliion kokonaisuudessa on tärkeää.

Pakkausten tuoteselosteita tarkastelemalla voi nopeasti oppia kunkin ruoka-aineen sisältämän energiamäärän. Vaikka kaikkien tuotteiden ravintosisältöjä ei tarvitse opetella ulkoa, saa lukuja tarkastelemalla kuitenkin hyvän käsityksen siitä, missä mittakaavassa liikutaan. Voisiko syödä tätä tuotetta litran vai desilitran, jotta määrä olisi riittävä? Kannattaako syödä yksi, kaksi vai viisi viipaletta leipää jokaisella pääaterialla? Lukujen pönttämisen sijaan pohdimme, mikä määrä ruokaa on silmämääräisesti sopiva omalle lautaselle.

# 1. Oman energiantarpeen laskeminen

Omaa energiantarvetta voi arvioida netistä löytyvillä laskureilla. Kokeile seuraavilla laskureilla, paljonko oma päivittäinen energiantarpeesi on ja kirjoita se alle. Vastaa sen jälkeen ohessa oleviin kysymyksiin.

**Omaa energiantarvetta voi arvioida netistä löytyvillä laskureilla. Kokeile seuraavilla laskureilla, paljonko oma päivittäinen energiantarpeesi on ja kirjoita se alle. Vastaa sen jälkeen alla oleviin kysymyksiin.**

[www.laskurini.fi/terveys/kalorilaskuri](http://www.laskurini.fi/terveys/kalorilaskuri)

Energiantarpeeni on:\_\_\_\_\_

[www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/laske-energiantarpeesi](http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/laske-energiantarpeesi)

Energiantarpeeni on:\_\_\_\_\_

Mistä arvelet, että mahdollinen ero arvioissa johtuu?

Mitkä tekijät vaikuttavat energiantarpeeseesi?

Kuinka paljon kuluttaisit energiaa, jos et liikkuisi päivän aikana yhtään?  
Laske arvio käyttäen yllä olevia laskureita.

## 2. Tuoteselosteet

### RAVINTOSISÄLTÖ 100 GRAMMAA KOHDEN

Energiaa	34 kcal
Hiilihydraatteja	4,9 g
joista sokereita	4,9 g
Proteiinia	3,1 g
Rasvaa	0,0 g
josta tyydyttyneitä	
rasvahappoja	0,0 g
Ravintokuitua	0,0 g

### RAVINTOSISÄLTÖ 100 GRAMMAA KOHDEN

Energiaa	633 kcal
Hiilihydraatteja	7,6 g
joista sokereita	3,9 g
Proteiinia	16,5 g
Rasvaa	58,8 g
josta tyydyttyneitä	
rasvahappoja	7,6 g
Ravintokuitua	8,9 g

### RAVINTOSISÄLTÖ 100 GRAMMAA KOHDEN

Energiaa	23 kcal
Hiilihydraatteja	3,5 g
joista sokereita	3,4 g
Proteiinia	0,6 g
Rasvaa	0,3 g
josta tyydyttyneitä	
rasvahappoja	0,1 g
Ravintokuitua	1,4 g

Ohessa näet kolme erilaista tuoteselostetta. Lue selosteet huolella ja vastaa alla oleviin kysymyksiin.

Minkä elintarvikkeiden tai ruoka-aineiden ravintosisältö voisi olla kuvattuna yllä? Vinkki: Pohdi, mistä tuotteista voisi saada paljon proteiinia, entä mistä kuitua? Minkä elintarvikeryhmän tuotteet sisältävät vain niukasti energiaa, josta suurin osa on hiilihydraattia?

Minkä ravintoaineiden tarpeen täyttämiseen kukin yllä kuvatuista ruoka-aineista sopisi?

# 3. Itsearviointi

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Ympyröi jokaisen kohteen oikealta puolelta se numero, joka parhaiten kuvaa lueteltujen asioiden toteutumista omassa arjessasi.

MITEN SEURAAVAT ASIAT TOTEUTUVAT ARJESSASI JA RAVITSEMUKSESSASI?	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Yleensä	Aina
Syön aamupalaa	1	2	3	4	5
Syön päivän aikana 2-3 välipalaa	1	2	3	4	5
Pohdin tai suunnittelen etukäteen, mitä syön päivän aikana	1	2	3	4	5
Laitan lautaselle noin puolet kasviksia, hedelmiä tai marjoja	1	2	3	4	5
Välipaloillani on kasviksia tai hedelmiä tai marjoja	1	2	3	4	5
Syön päivittäin viisi tai useampia aterioita	1	2	3	4	5
Juon treenien aikana vettä	1	2	3	4	5
Syön koululounaan	1	2	3	4	5
Tiedän mikä on hyvä ja urheilijalle sopiva välipala	1	2	3	4	5
Tiedän mitä elintarvikkeita minun olisi hyvä välttää	1	2	3	4	5
Ruoan terveellisyys on minulle tärkeää	1	2	3	4	5
Syön heti treenin jälkeen palauttavan välipalan	1	2	3	4	5

Vastaa vielä lyhyesti seuraaviin kysymyksiin:

Mikä on tyypillinen välipalasi?

Mikä on tyypillinen iltapalasi?

Kuinka monta kertaa viikossa osallistut itse kotona ruoanlaittoon tai teet eväitä?  
Kerro, minkä aterioiden valmistuksessa olet yleensä mukana.



Kotitehtävä

## 4. Pienet ja suuret välipalat

Pieni välipala

Runsas välipala

Suunnittele energiantarvelaskelmasi (harjoitus 1) perusteella yksi runsas ja yksi pieni välipala, jotka sopisivat urheilijan arkeen. Huomioi suunnitelmassasi urheilijalle soveltuvien välipalojen laatu esimerkiksi lautasmallin kriteereitä käyttäen. Merkitse ylös myös välipalan sisältämä energiamäärä, jonka laskemiseen voit käyttää netistä löytyviä laskureita (esimerkiksi <https://fineli.fi/fineli.fi/ruokapaivakirja>).

*Huom! Muista, ettei välipaloilla tarvitse kattaa koko päivän energiantarvetta. Niiden sisältämän energiamäärän tulee kuitenkin olla linjassa muiden päivän aikana syötyjen aterioiden kanssa. Esimerkki: Niilo tarvitsee päivittäin 3300 kcal energiaa. Hän syö kuusi ateriaa päivässä, jolloin yhden aterian keskiarvo on 550 kcal. Pääaterioilla energiaa voi tulla runsaammin, joten Niilon välipalalle sopiva energiamäärä on esimerkiksi 300–500 kcal energiaa riippuen siitä, tarvitaanko isoja vai pieniä välipaloja.*

## Osio 2

# Energian ja ravintoaineiden tehtävät

Mihin energiaa tarvitaan? Mitä tapahtuu, jos syöme liian vähän? Mitä lihakset käyttävät polttoaineena? Näihin kysymyksiin vastataan osion 2 aikana kun pohdimme, mitkä ovat energiaravintoaineiden tehtävät. Energiaa tarvitaan jaksamiseen ja kasvamiseen. Harjoittelun aikana sillä on kuitenkin erityisiä tehtäviä lihasten toiminnan ylläpitämisessä. Lihakset ja muut kudokset voivat käyttää energiakseen useita eri ravintoaineita. Jotta ymmärtäisimme, miksi tietyt ruoat ja ravintoaineet ovat urheilijalle niin tärkeitä, on hyvä tarkastella ensin sitä, mikä niiden merkitys harjoittelussa on.

### ENERGIAA SAADAAN RAVINTOAINESTA

Hiilihydraatti, proteiini ja rasva ovat niitä ravintoaineita, joista elimistö kykenee muodostamaan energiaa. Sen vuoksi niitä kutsutaan energia-ravintoaineiksi. Muut ravintoaineet, kuten vitamiinit ja kivennäisaineet, ovat myös tarpeellisia, mutta ne eivät sisällä lainkaan energiaa siinä muodossa jossa ihmisen elimistö kykenisi sitä hyödyntämään. Koska energiantarve on yksi tärkeimmistä tekijöistä urheilijan ruokavaliossa, on myös energiaa tuottavien ravintoaineiden toiminta elimistössä hyvä tuntea.

## HIILIHYDRAATEISTA VIRTAA TEHOKKAASEEN HARJOITTELUUN

Hiilihydraatit ovat monimuotoinen ryhmä erilaisia yhdisteitä. Ne voidaan luokitella karkeasti sokereihin ja pitkäketjuisiin hiilihydraatteihin. Sokerit ovat rakenteeltaan yksinkertaisempia ja ne imeytyvät suolistosta verenkiertoon nopeammin. Kaikki sokerit eivät ole tavanomaista valkoista sokeria eli sakkaroosia, vaan sokereita esiintyy luonnostaan myös esimerkiksi maidossa ja hedelmissä. Tällöin kyseessä voi olla maitosokeri eli laktoosi tai hedelmä-sokeri eli fruktoosi. Pitkäketjuisia hiilihydraatteja esiintyy paljon esimerkiksi viljatuotteissa, kasviksissa ja juureksissa. Hiilihydraatti on lihaksille ensisijainen polttoaine, kun liikutaan kovalla teholla ja lyhyitä jaksoja kerrallaan. Tämä johtuu siitä, että sitä on helpompi muokata energiaksi kuin muita ravintoaineita. Hiilihydraatteja on varastoituneena elimistössä lihaksiin ja maksaan, minkä lisäksi sitä on vapaana verenkierrossa glukoosin muodossa.

## PITKÄKESTOISIIN SUORITUKSIIN RASVAVARASTOILLA

Pitkäkestoisessa liikunnassa käytetään hiilihydraatin lisäksi rasvavarastoja, sillä elimistön hiilihydraatit eivät tavallisesti riitä tuottamaan tarpeeksi energiaa pitkiin kestävyysuorituksiin. Rasva sisältää hiilihydraattia enemmän energiaa jokaista grammaa kohden, joten se on kätevä ja tiivis varastomuoto energialle. Kestävyysuoritukset kuluttavat siis runsaasti paitsi energiaa, niin myös rasvaa ja hiilihydraatteja, koska usein pitkissä suorituksissa hiilihydraattivarastot kulutetaan tyhjemmiksi kuin nopeita suorituksia sisältävissä tehoharjoituksissa. Kumpikin kuitenkin tarvitaan kaikessa liikunnassa.

## PROTEIINI ON TÄRKEÄ RAKENNUSAINE

Proteiinia käytetään liikunnassa energiaksi melko vähän, sillä sen muuttaminen energiaksi on kemiallisesti monimutkaisempaa kuin hiilihydraatin ja rasvan. Äärimmäisessä rasituksessa sen käyttö kuitenkin lisääntyy, mikä usein tarkoittaa lihas- ja muiden kudosproteiinien purkamista energianlähteeksi. Proteiinia esiintyy lukuisissa kudoksissamme rakennusaineena, mutta sillä ei ole varsinaista varastomuotoa. Urheilijalle proteiini on kuitenkin tärkeä ravintoaine, sillä sitä tarvitaan lihasten ja muiden kudosten palautumiseen ja kehittymiseen.

Proteiinia, kuten mitä tahansa muutakin energiaa sisältävää ravintoainetta, voidaan muuttaa elimistössä rasvakudokseksi. Tästä syystä proteiinin runsas saanti ei loputtomasti tehosta lihasten kehittymistä, vaan lisää liiallisen saannin yhteydessä rasvan varastoitumista rasvakudokseen. Lisäksi on hyvä muistaa, että energiaravintoaineilla on elimistön toiminnan kannalta lukuisia muitakin tärkeitä tehtäviä kuin energianlähteenä toimiminen. Energiaravintoaineiden saannin tasapaino on näin ollen tärkeää, kun pohditaan miten urheilija saisi ruokavaliostaan parhaan mahdollisen hyödyn harjoitteluun. Energiaravintoaineiden saannin suositeltavasta jakaumasta on esimerkkejä mm. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa.

## Ryhmätehtävä

# 1. Energiansaannin arvioiminen ruokapäiväkirjasta

Ohessa on esitetty kuvitteellinen ruokapäiväkirja yhden vuorokauden ajalta. Laskekaa pienissä ryhmissä (2-4 henkeä) ravintolaskentaohjelmaa (esim. <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>) käyttäen, kuinka paljon energiaa päivän aterioista kyseisessä esimerkissä saa. Vastaa seuraaviin kysymyksiin itsenäisesti.

## AAMIAINEN

1 iso annos kaurapuuroa (veteen keitetty)  
1 banaani  
lasillinen mansikkamehukeittoa  
lasillinen rasvatonta maitoa

## VÄLIPALA

1 riisipiirakka  
2 juustoviipaletta  
puolikas tomaatti

## VÄLIPALA

1 omena  
1 purkillinen (200 g) mansikkajogurttia  
puoli desilitraa pähkinäsekoitusta

## PÄIVÄLLINEN

lautasellinen siskonmakkarakeittoa  
kaksi viipaletta täysjyväruisleipää ja 2 tl margariinia  
lasillinen kevytmaitoa  
1 päärynä

## LOUNAS

puoli lautasellista salaattia, jossa lehtisalaattia, kurkkua ja tomaattia  
1 desilitra porkkanaraastetta  
puoli lautasellista lihamakaronilaatikkoa  
lasillinen rasvatonta maitoa  
1 näkkileipäviipale ja 1 tl margariinia

## ILTAPALA

Smoothie, jossa:  
1 banaani  
2 dl maustamatonta luonnonjogurttia  
1 dl mansikoita  
1 tl hunajaa  
1 rkl kauraleseitä

Kuinka paljon energiaa päivän aterioista saisi, jos söisi kyseisen esimerkin mukaisesti?  
Olisiko määrä itsellesi riittävä, huomioiden harjoitusmääräsi?

Millaisia lisäyksiä tai muutoksia tekisit esimerkin ruokavalioon, jotta se vastaisi paremmin omaa energiatarvettasi?  
Millä aterioilla toteuttaisit muutokset?

Kuinka monta prosenttia kukin energiaravintoaine muodostaa energian kokonaissaannista laskelmanne mukaan?

Vertaa saamiasi prosenttilukuja ravitsemussuosituksen mukaisiin energiaravintoaineiden saannin osuuksiin. Mitä huomaat?

# 2. Energiaravintoaineiden tehtävät

Yhdistä energiaravintoaine ja sille kuuluva tehtävä.

Hiilihydraatti

Proteiini

Rasva

Lihasten pääasiallinen polttoaine kovatehoisessa ja lyhytkestoisessa liikunnassa

Lihasten pääasiallinen polttoaine matalatehoisessa ja pitkäkestoisessa liikunnassa

Aivojen ainoa energianlähde

Suurin varastoenergian muoto

Lihasten rakennusaine

Lihasten varastoima energiavarain

Tärkeä energianlähde lihaksille vain äärimmäisessä rasituksessa

Palautumisessa tärkeät energiavarain



## Kotitehtävä

# 3. Ruokapäiväkirja

Pidä neljän vuorokauden ajan ruokapäiväkirjaa seuraavilla sivuilla oleviin taulukoihin. Muista merkitä ylös kellon-aika, jolloin söit, sekä aterioiden sisältö ja laatu mahdollisimman tarkasti. Voit arvioida myös määriä käyttämällä esimerkiksi seuraavia yksiköitä: *desilitra, kauhallinen, kappaletta, teelusikallista, lasillista, puoli lautasellista jne.* Alla näet esimerkin, jossa näkyy osa päivän aterioista. Täyttäessäsi ruokapäiväkirjaa muista kuitenkin kirjata ylös kaikki päivän ateriat, jotta päivän aterioiden kokonaisuuksia voidaan havainnoida.

## RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivämäärä: 5.1.2018

AIKA	RUOKAILUPAIKKA	MITÄ SÖIN? Ruoat, juomat, ravintovalmisteet, lisäravinteet sekä määrät ja laadut	NÄLKÄ ENNEN (0-5) 0 = ei ollenkaan 5 = kiljuva nälkä	NÄLKÄ JÄLKEEN (0-5) 0 = ei ollenkaan 5 = kiljuva nälkä
7.15	Koti	Iso lautasellinen neljän viljan puuroa, lasillinen mansikka-keittoa, yksi banaani, 1 purkilinen luonnonjogurttia (150g)	4	0
10.30	Koulu	Kaura-omena-välipalapatukka, kourallinen pähkinäsekoitusta	3	1
12.00	Koulu	Puoli lautasellista porkkana-kaali-raastetta, puoli lautasellista makaronilaatikkoa, ruokalusikallinen ketsuppia, lasi rasvatonta maitoa ja yksi näykkileipä margariinilla	4	0

Lisähuomioita (päivän treenit, reseptit ym.)

*Päivän aikana juotu noin 2,5 litraa vettä. Treenit klo 16:30-18:00*

*(peruskestävyys)*

## RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

AIKA	RUOKAILUPAIKKA	MITÄ SÖIN? Ruoat, juomat, ravintovalmisteet, lisäravinteet sekä määrät ja laadut	NÄLKÄ ENNEN (0-5) 0 = ei ollenkaan 5 = kiljuva nälkä	NÄLKÄ JÄLKEEN (0-5) 0 = ei ollenkaan 5 = kiljuva nälkä

Lisähuomioita (päivän treenit, reseptit ym.)



## RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

AIKA	RUOKAILUPAIKKA	MITÄ SÖIN? Ruoat, juomat, ravintovalmisteet, lisäravinteet sekä määrät ja laadut	NÄLKÄ ENNEN (0-5) 0 = ei ollenkaan 5 = kiljuva nälkä	NÄLKÄ JÄLKEEN (0-5) 0 = ei ollenkaan 5 = kiljuva nälkä

Lisähuomioita (päivän treenit, reseptit ym.)

## RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

AIKA	RUOKAILUPAIKKA	MITÄ SÖIN? Ruoat, juomat, ravintovalmisteet, lisäravinteet sekä määrät ja laadut	NÄLKÄ ENNEN (0-5) 0 = ei ollenkaan 5 = kiljuva nälkä	NÄLKÄ JÄLKEEN (0-5) 0 = ei ollenkaan 5 = kiljuva nälkä

Lisähuomioita (päivän treenit, reseptit ym.)

## RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

AIKA	RUOKAILUPAIKKA	MITÄ SÖIN? Ruoat, juomat, ravintovalmisteet, lisäravinteet sekä määrät ja laadut	NÄLKÄ ENNEN (0-5) 0 = ei ollenkaan 5 = kiljuva nälkä	NÄLKÄ JÄLKEEN (0-5) 0 = ei ollenkaan 5 = kiljuva nälkä

Lisähuomioita (päivän treenit, reseptit ym.)


Osio 3

## Suojaravintoaineet

Suojaravintoaineita ovat mm. vitamiinit, kivennäisaineet, proteiinit ja bioaktiiviset yhdisteet. Liian vähäisestä suojaravintoaineiden saannista voi aiheutua puutosoireita sekä siihen liittyviä sairauksia, kun taas liian runsaasta määrästä seuraa pahimmillaan myrkytysoireita. Oikein koostettu ruokavalio tarjoaa urheilijalle hyvässä suhteessa kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Tässä osiossa pohdimme, mitä hyötyä suojaravintoaineista on urheilijalle sekä sitä, miten suojaravintoaineiden tarpeen voi saada täytettyä monipuolisen ruokavalion avulla.

### TÄRKEÄÄ SUOJAA RAVINTOAINESTA

Suojaravintoaineisiin kuuluvat mm. vitamiinit, kivennäisaineet, bioaktiiviset yhdisteet sekä proteiinit. Näistä vitamiinit, kivennäisaineet sekä proteiinit ovat elimistön toiminnalle välttämättömiä. Näistä ravintoaineista ainoastaan proteiini sisältää energiaa. Suojaravintoaineista bioaktiiviset yhdisteet eivät ole ihmiselle välttämättömiä, vaikka niillä onkin myönteisiä vaikutuksia elimistön terveyteen ja toimintakykyyn. Proteiinit, vitamiinit ja kivennäisaineet sen sijaan ovat elimistön toiminnan kannalta välttämättömiä, mikä erottaa ne muista suojaravintoaineista.



Suojaravintoaineita tarvitaan elimistössä lukuisissa eri tehtävissä. Osa niistä osallistuu esimerkiksi energia-aineenvaihdunnan reaktioihin. Näitä reaktioita tapahtuu paitsi normaalissa arjessa, niin myös erityisesti urheilusuorituksen aikana, kun elimistö kuluttaa runsaasti energiaa. Suojaravintoaineet osallistuvat myös mm. immuunipuolustuksen säätelyyn, kaikkien elimistön kudosten muodostamiseen, lukuisten eri yhdisteiden kuljetukseen verenkierrossa sekä paljon muuhun. On siis selvää, että liian vähäinen suojaravintoaineiden saanti voi johtaa paitsi yleisen terveyden, niin myös liikunnallisen suorituskyvyn ja kehittymisen heikkenemiseen.

#### SOPIVASTI SUOJARAVINTOAINEITA MONIPUOLISESTA RUOASTA

Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve on hyvin pieni verrattuna muiden ravintoaineiden tarpeeseen. Esimerkiksi hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen tarve mitataan kymmenissä tai sadoissa grammoissa vuorokautta kohden, kun taas suojaravintoaineiden tarve voi olla vain milli- tai mikrogrammoja. Selkeästi tarvetta suurempi vitamiinien tai kivennäisaineiden saanti voi johtaa liikasaannin oireisiin. Toisaalta liian vähäinen saanti voi johtaa puutosoireisiin. Puutoksesta ja liikasaannista johtuvat oireet ovat yksilöllisiä riippuen siitä, minkä vitamiinin tai kivennäisaineen saanti ei vastaa tarvetta.

Urheilijan suojaravintoaineiden tarve voi olla jonkin verran ei-urheilvaa suurempi. Tarvetta lisäravinteiden syömiseen ei usein kuitenkaan tule, sillä suurentuneen suojaravintoaineiden tarpeen saa lähes aina täytettyä syömällä ihan tavanomaista ja monipuolista ruokaa. Urheilija tarvitsee muita enemmän paitsi suojaravintoaineita, niin myös energiaa. Tästä syystä pelkästään vitamiinipurkkiin turvautuminen ei vastaa kaikkiin urheilijan nuoren ravitsemuksellisiin tarpeisiin. Toisaalta ihmiselimistölle hyödyllisiä suojaravintoaineita on lukuisia, mistä syystä yksittäisten ravintoaineiden tankkaaminen pillerin muodossa ei hyödytä. Monipuolisesta ruoasta on sen sijaan mahdollista saada lähes kaikkia tarvitsemiaan ravintoaineita oikeassa suhteessa, jolloin myös liikasaannin riski on pieni verrattuna ravintolisien käyttöön. Poikkeuksen sääntöön muodostaa kuitenkin D-vitamiini, jota voi olla hyvin haastavaa saada ruoasta riittävästi ilman vitamiinilisän käyttöä. Lisäksi joitain erityisruokavalioita, kuten esimerkiksi maidotonta tai gluteenitonta ruokavaliota, noudatettaessa tiettyjen suojaravintoaineiden saanti voi olla haastavaa ilman lisäravinteita.

# 1. Oman ruokapäiväkirjan arviointi

Tarkastele omaa ruokapäiväkirjaasi, jota pidit tämän ja edellisen jakson välillä. Laske yhden päivän energiansaantisi käyttäen apuna laskuria osoitteessa <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja> ja merkitse saamasi lukema alle. Vastaa sitten ohessa oleviin kysymyksiin.

Energiansaantini oli \_\_\_\_\_ kcal/vrk.

Saatko riittävästi energiaa verrattuna tarpeeseesi? Energiantarvetta arvioimme osion 1 harjoituksissa. Tekisitkö jotain muutoksia päivittäisiin aterioihisi energiantarpeen perusteella?

Mitkä ovat ruokavaliosi hiilihydraatin, rasvan ja proteiininlähteitä?

–

Mitkä olivat ruokavaliosi tärkeimpiä suojaravintoaineiden lähteitä?

Arvioi omin sanoin ruokavaliosi laatua: saatko riittävästi energiaravintoaineita, vitamiineja, kivennäisaineita ja ravintokuitua? Syötkö mielestäsi monipuolisesti? Mitä haluaisit vielä parantaa?

## 2. Mistä suojaravintoaineita?



Luettele kolme ruoka-aineryhmää (kts. ruokakolmio), jotka sisältävät hakusi perusteella monipuolisesti eri vitamiineja ja kivennäisaineita.

Jos valitsit tarkasteltavaksi raudan, huomaisit, että sitä sisältää eniten kuivattu basilika. Raudan saannin varmistamiseksi ei kuitenkaan yleisesti suositella syötävän kuivattua basilikaa joka aterialla. Mistä syystä? Miksi eniten tiettyä ravintoainetta sisältävä ruoka-aine ei kuitenkaan aina ole se käytännöllisin tai järkevin tapa lisätä kyseisen ravintoaineen saantia?

Valitse viisi suojaravintoainetta. Mene osoitteeseen <https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijät> ja tarkastele, mitkä elintarvikkeet sisältävät valitsemiasi suojaravintoaineita eniten. Vastaa sitten ohessa oleviin kysymyksiin.

## Kotitehtävä

# 3. Oman ruokavalion suojaravintoaineiden lähteet

Tarkastele omaa ruokapäiväkirjaasi, jota pidit tämän ja edellisen jakson välillä. Listaa viereen, mistä ruoka-aineista saat mitään vitamiineja tai kivennäisaineita omassa ruokavaliossasi. Käytä tarvittaessa apuna edellisen tehtävän tietokantaa osoitteessa <https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat>.

**POHDI:**

Jäikö jokin kohta tyhjäksi? Saitko johonkin riville vain yhden ruoka-aineen? Mikä ruoka-aine voisi olla hyvä lähde täydentämään kyseisen vitamiinin tai kivennäis-aineen saantia?

A-vitamiini

E-vitamiini

B-ryhmän  
vitamiinit

C-vitamiini

D-vitamiini

Magnesium

Rauta

Kalsium

Kalium

Jodi

Sinkki



## Osio 4

# Omat ruoanvalmistus- ja ravitsemustaidot

Tähän mennessä olemme oppineet, minkälaisia tekijöitä urheilullisessa ruokavaliossa tulee huomioida. Tiedämme, mitkä ovat urheilijalle tärkeitä ravintoaineita ja miksi niistä on liikunnassa sekä arjessa hyötyä. Toimivan ruokavaliion toteuttaminen voi hyvistä tiedoista huolimatta olla haastavaa, sillä tiedon lisäksi järkevien aterioiden koostaminen vaatii ruoanvalmistus- ja ravitsemustaitoja. Tärkeää on myös osata soveltaa osaamaansa tietoa käytäntöön: miltä oikeasti näyttää urheilijalle sopiva ateria, ja osaanko valmistaa sen?

### RAVITSEMUSTAIDOT OVAT URHEILUTAITOJA

Urheilijalle soveltuvasta ruokavaliosta löytää tietoa helposti, eikä monen nuoren urheilijan ruokailu jääkään tiedonpuutteesta kiinni. Omien ruoanvalmistus- ja ravitsemustaitojen kehittäminen on sen sijaan haastavampaa, sillä urheiluvallmennus keskittyy yleensä vain lajitaitojen ympärille. Koulujen kotitalousopetus kehittää ruoanvalmistustaitoja, mutta siinä ei toisaalta aina voida huomioida urheilijan nuoren tarpeita. Toimivan ja urheilullista kehitystä tukevan ravitsemuksen toteuttaminen on kuitenkin tärkeä osa urheilijana kasvamista. Sen vuoksi ravitsemusharjoitukset tuodaan tämän osion aikana entistä tiiviimmin käytäntöön.

### RUOKATREENEJÄ MONTA KERTAA PÄIVÄSSÄ

Ruoanvalmistus, eväiden hankkiminen, ruokavalintojen teko sekä aterioiden suunnittelu ovat esimerkkejä tilanteista, joissa ravitsemustaidot pääsevät käytäntöön. Urheilija joutuu jaksamisensa ja kehittymisensä kannalta tärkeiden valintojen eteen useita kertoja päivässä. Pelkästään ruoan valintaa tehdään – mikäli aterioita syödään riittävästi – ainakin viisi kertaa joka päivä. Sen lisäksi on pohdittava, kuinka ateriat valmistetaan, mitä välineitä ja raaka-aineita on saatavilla, kuinka mikäkin ruokavaihtoehto sopii urheilijan tarpeisiin ja niin edelleen. Vaikka toimivien ruokailuiden suunnittelu voi tässä vaiheessa alkaa kuulostaa haastavalta, on kyse kuitenkin pienistä ja yksinkertaisista toimista arjessa. Kuten mikä tahansa muukin urheiluun liittyvä harjoittelu, myös ravitsemustaitojen harjoittelu tuo varmuutta ja helpoutta jokapäiväisiin valintoihin.

Ravitsemustaidot ovat läsnä paitsi urheilussa, niin myös urheilijan arjessa. Jos vertaataan esimerkiksi urheiluharjoitteluun, on ravitsemustaitojen harjoittelu mahdollista huomattavasti useammin, sillä siihen liittyviä valintoja tehdään päivän aikana jatkuvasti. Urheilullinen elämäntapa vaatii harjoittelua treenien ulkopuolellakin, mistä tämän osion harjoitukset antavat hyviä esimerkkejä. Harjoittelu on tärkeää myös koti- ja harjoitusolosuhteissa, eli urheilijan todellisessa arjessa.

# 1. Urheilijan ravitsemustaidot

Mitä ovat urheilijan ravitsemustaidot?

Listaa viereen tilanteita ja esimerkkitapauksia, joissa urheilijan on tehtävä ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä valintoja sekä käytettävä ruoanvalmistus- ja ravitsemustaitojaan. Kootkaa esimerkit kaikkien nähtäville. Pohtikaa sitten koko ryhmän kesken, kuinka monta päivittäistä valintaa ravitsemuksen ja ruoanvalmistuksen suhteen urheilija enimmillään joutuu päivän aikana tekemään?

Ryhmätehtävä

## 2. Kolme kotiruokaa

KOTIRUOKA 1

KOTIRUOKA 2

KOTIRUOKA 3

Keksikää pienissä ryhmissä (2-4 henkilöä) kolme kotiruokaa, jotka voisitte itse valmistaa kotona. Kirjoittakaa ruokien reseptit ja valmistusohjeet. Voitte käyttää reseptien laatimiseen valmiita reseptejä keittokirjoista tai internetin ruokaohjeista.

Vertaa arviotasi osion 1 itsearviointiin. Missä asioissa olet kehittynyt? Mitä ravitsemustaitoja voisit vielä harjoitella?

# 3. Itsearviointi

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Ympyröi jokaisen kohteen oikealta puolelta se numero, joka parhaiten kuvaa lueteltujen asioiden toteutumista omassa arjessasi.

MITEN SEURAAVAT ASIAT TOTEUTUVAT ARJESSASI JA RAVITSEMUKSESSASI?	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Yleensä	Aina
Syön aamupalaa	1	2	3	4	5
Syön päivän aikana 2-3 välipalaa	1	2	3	4	5
Pohdin tai suunnittelen etukäteen, mitä syön päivän aikana	1	2	3	4	5
Laitan lautaselle noin puolet kasviksia, hedelmiä tai marjoja	1	2	3	4	5
Välipaloillani on kasviksia tai hedelmiä tai marjoja	1	2	3	4	5
Syön päivittäin viisi tai useampia aterioita	1	2	3	4	5
Juon treenien aikana vettä	1	2	3	4	5
Syön koululounaan	1	2	3	4	5
Tiedän mikä on hyvä ja urheilijalle sopiva välipala	1	2	3	4	5
Tiedän mitä elintarvikkeita minun olisi hyvä välttää	1	2	3	4	5
Ruoan terveellisyys on minulle tärkeää	1	2	3	4	5
Syön heti treenin jälkeen palauttavan välipalan	1	2	3	4	5

Vastaa vielä lyhyesti seuraaviin kysymyksiin:

Mikä on tyypillinen välipalasi?

Mikä on tyypillinen iltapalasi?

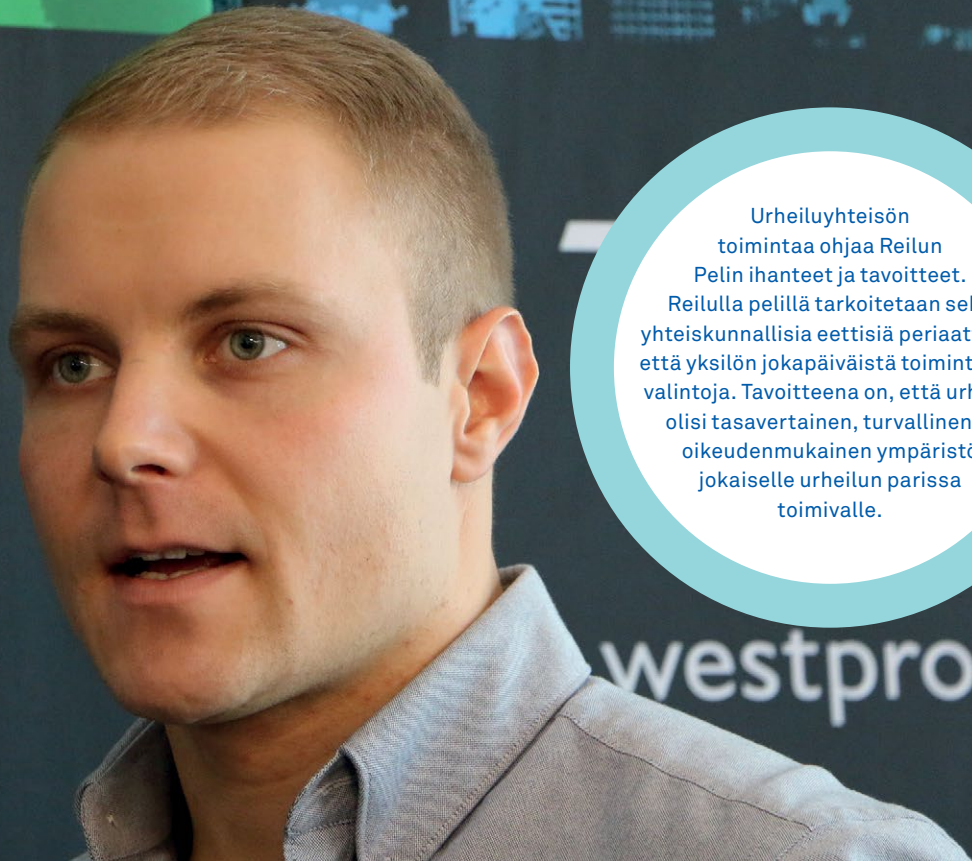
Kuinka monta kertaa viikossa osallistut itse kotona ruoanlaittoon tai teet eväitä?  
Kerro, minkä aterioiden valmistuksessa olet yleensä mukana.

Kotitehtävä

# 4. Ruoanvalmistus kotona

Valmista kotona ainakin kaksi harjoitukseen 2 kirjaamistasi kotiruoista yhdessä kotiväen kanssa. Kirjoita viereen lyhyt raportti siitä, miten ruoanvalmistus sujui. Voit vastata raporttissasi esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin:

- + Oliko ruokalaji sinulle entuudestaan tuttu?
- + Oliko kotona tarjottu kyseistä ruokaa usein ennen tätä?
- + Olitteko tyytyväisiä ruoan makuun?
- + Oliko ruoan valmistaminen vaikeaa, helppoa vai jotain muuta? Miksi?
- + Voisitko valmistaa ruoan uudelleen yksin, ilman kotiväen apua?



Urheilyyhteisön toimintaa ohjaa Reilun Pelin ihanteet ja tavoitteet. Reilulla pelillä tarkoitetaan sekä yhteiskunnallisia eettisiä periaatteita että yksilön jokapäiväistä toimintaa ja valintoja. Tavoitteena on, että urheilu olisi tasavertainen, turvallinen ja oikeudenmukainen ympäristö jokaiselle urheilun parissa toimivalle.

# Meidän reilu peli

Reilu Peli on kaikkien liikunnan ja urheilun toimijoiden oikeus ja velvollisuus, joka perustuu sekä keskinäiseen luottamukseen että lainsäädäntöön ja säädöksiin. Jokainen yksilö ja yhteisö kantavat yksin ja yhdessä vastuun Reilusta Pelistä. Näiden yleisten periaatteiden noudattaminen ja edistäminen hyödyttävät meitä kaikkia.

Reilun Pelin ytimen muodostavat muun muassa oikean ja väärän erottaminen, yhteisten sääntöjen noudattaminen, kilpakumppanien ja kaikkien urheilun parissa toimivien ihmisten kunnioittaminen, pelin ja itse urheilun kunnioittaminen sekä rehellisyys harjoitusten, pelien ja kilpailujen tilanteiden tulkinassa.

Reilu Peli on sitä todellista urheiluhenkeä, mistä urheilussa pohjimmiltaan on kyse. Reilun Pelin taitaja tietää, että yhdessä olemme paljon enemmän kuin yksin, ja uskaltaa siksi kannustaa toisia ja iloita aidosti myös toisten menestymisestä.

## Reilu Peli sisältää viisi pääperiaatetta:

- Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun**  
→ liikunta ja urheilu ovat avoinna kaikille
- Vastuu tukea jokaisen kasvua ja kehitystä**

→ annamme itsellemme ja toisillemme aikaa kasvaa ja kehittyä kukin omien kykyjensä mukaan

- 3. Terveysten, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen**  
→ jokaisen urheilijan terveys, turvallisuus ja hyvinvointi menevät suoritusten edelle - myös huippu-urheilussa
- 4. Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus**  
→ puhtaan urheilun edistäminen on meidän kaikkien tehtävä
- 5. Luonnon kunnioittaminen ja kestävä kehitykseen pyrkiminen**  
→ suojelemme yhteistä ympäristöämme ja ohjaamme myös muita tekemään samoin

Tärkeimpiä asioita ovat ne valinnat, joita teemme arjessa joka päivä. On hyvä pohtia, kuinka toimimme eri tilanteissa ja kohtelemme muita ihmisiä. Käyttäytymisen kultainen sääntö toimii myös urheilun parissa: kohtele toista ihmistä niin kuin haluaisit toisen ihmisen kohtelevan sinua. Ja käänteisesti – älä tee ja toimi siten, miten et haluaisi itsellesikään tehtävän.

Urheilun parissa toimiessasi kuulut erilaisiin ryhmiin ja joukkueisiin. On tärkeää, että ryhmässä, mihin kuulut, on sovittu yhteiset toimintatavat ja säännöt, joihin kaikki sitoutuvat. Toimivassa ryhmässä on kaikkien hyvä ja turvallista olla.

”Olen aina fanit-  
tanut reilua peliä ja  
puhdasta urheilua.  
Oma rehellinen työ  
ja taito sekä sen  
lisäksi oma kehit-  
tyminen ovat se mil-  
lä mennään eteen-  
päin. Esikuvat ovat  
tärkeitä. Itse nuo-  
rempa-na ihailin  
Mika Häkkinen. Hän  
oli parhaimmillaan  
voittamaton kuski,  
mutta samalla  
herras mies,  
rehellinen ja rehti  
urheilija.”

– VALTTERI BOTTAS  
FORMULA 1 -KULJETTA

Keskustelkaa koko ryhmän kesken ryhmänne pelisäännöistä. Valitkaa ne pelisäännöt, jotka teidän mielestänne sopivat ryhmällemme. Kirjaa sovitut pelisäännöt Meidän reilu peli -tauluun. Sopikaa ja kirjatkaa toimintatapa myös siihen tilanteeseen, jos sovittuja pelisääntöjä ei noudateta. Sopikaa, milloin palaatte keskustelemaan siitä, kuinka pelisääntöjen noudattaminen on sujunut ja onko niiden päivittämiselle tarvetta.



# Meidän reilu peli

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Jos yhteisiä pelisääntöjä ei noudateta, niin:

\_\_\_\_\_

Palaamme keskustelemaan pelisääntöjen toteutumisesta:

\_\_\_\_\_

Päivämäärä ja allekirjoitus:

\_\_\_\_\_



# Sinäkin voit päästä dopingtestiin

Dopingilla tarkoitetaan urheilijan suorituskyvyn parantamista antidoping-säännösten vastaisesti, kuten urheilussa kiellettyjä aineita ja menetelmiä käyttämällä.

Dopingvalvonta turvaa oikeutesi urheilla puhtaasti ja reilusti, terveyttäsi vaarantamatta. Myös kilpakumppanisi kuuluvat kansallisuudesta tai lajista riippumatta dopingvalvonnan piiriin. Urheilijana sinulla on myös vastuusi antidopingasioissa. Olet aina itse vastuussa siitä, mitä dopingnäytteestäsi löytyy.

**Antidopingtoiminnan tavoitteena on edistää urheilijoiden terveyttä ja yhdenvertaisuutta. Se takaa kaikille oikeuden reiluun kilpailuun. Dopingin käyttö heijastuu koko urheilun maineeseen yhteiskunnassa. Samalla se kertoo urheilijoiden ja urheilun parissa toimivien arvo-, moraali- ja asennevalinnoista.**

Jokainen voi edistää puhdasta urheilua ja vastuullista toimintaa. Puhtaan urheilun ja reilun pelin ydin on kunnioitus. Puhtaasti huipulle pyrkivä urheilija kunnioittaa kilpakumppaniaan sekä yhteisiä sääntöjä ja tietää toimivansa oikein.

## Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

Kiellettyjä aineita ja menetelmiä käytetään urheilussa suorituskyvyn parantamiseen. Ympäristö ja media luovat urheilijalle menestyspaineita ja hän saattaa luulla, ettei puhtaana pärjää. Dopingaineet saattavat parantaa suoritusta, mutta samalla ne voivat aiheuttaa urheilijalle vakavia terveydellisiä haittoja.

Vastuu valinnasta on aina urheilijalla. Aineiden ja keinojen luvallisuuden tarkistaminen on luonnollinen osa urheilijan

elämää siinä missä harjoittelu ja kilpaileminen.

Maailman antidopingtoimisto WADA julkaisee vuosittain Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

-luettelon. Se päivittää luettelon vuosittain. Päivitetty luettelo tulee voimaan tammikuun alussa. Urheilijan vastuulla on aina tarkistaa voimassa olevasta luettelosta lääkkeiden ja menetelmien sallittavuus.

Ajantasaisin tieto kielletyistä aineista ja menetelmistä on Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n internetsivuilla [suek.fi](http://suek.fi). SUEK on myös julkaissut Kielletyt Aineet ja Menetelmät Urheilussa eli KAMU-mobiilisovelluksen. Haku pohjautuu Lääketietokeskuksen luetteloihin ja koskee vain Suomesta saatavia resepti- ja itsehoitolääkevalmisteita. Urheilija voi merkitä KAMU-sovellukseen lääkevalmisteet, joita hän käyttää. Näin tieto niistä on aina hänen mukanaan vaikka dopingtestissä. Sovellus on maksuton.

KAMU-mobiilisovellus on ladattavissa Android- ja iOS-laitteille.

## Dopingrikkomukset

Säännöissä on määritelty dopingrikkomukset. Muikin kuin positiivinen testitulos voi olla dopingrikkomus. Rikkomukseen voivat syyllistyä urheilijoiden lisäksi heidän tukihenkilönsä, kuten valmentaja tai joukkueenjohtaja. Dopingrikkomuksesta voidaan antaa rangaistus varoituksesta eripituisiin urheilun toimintakieltoihin asti.

## Erivapaus urheilijan lääkityksessä

Erivapauskäytäntö on tarkoitettu urheilijoille, joilla on jokin sairaus, joka vaatii kielletyksi määritellyn aineen tai menetelmän käyttöä. Kaikille kielletyille aineille on mahdollista saada erivapaus, jos lääkitykselle on olemassa tarvittavat perusteet. Lisätietoja erivapauskäytännöstä löytyy SUEKin ja kansainvälisen sekä kansallisen lajiliiton sivuilta.

Lataa maksuton KAMU-sovellus puhelimeesi. Tarkista käyttämäsi valmisteet ja merkitse ne Omat lääkkeet -osioon.





## Ravintolisät

Ravintolisät ovat elintarvikkeita, joiden tarkoituksena on täydentää terveen ihmisen ruokavaliota. SUEK ei ylläpidä ravintolisistä luetteloa, jossa ne olisi luokiteltu joko kielletyiksi tai sallituiksi. Urheilijan tulee itse tarkistaa kiellettyjen aineiden luettelosta, onko ravintolisän tuoteselosteessa mainittu kiellettyjä aineita. Joskus ravintolisät saattavat sisältää kiellettyjä aineita, vaikka niitä ei olisi mainittu tuoteselosteessa. Urheilijan tuleekin vakavasti pohtia ravintolisien käyttöä. Vastuu on aina urheilijalla itsellään.

## Dopingvalvonta

Dopingtestit ovat tärkeä osa dopingvalvontaa. Niiden tavoitteena on turvata urheilijoiden oikeus reiluun ja puhtaaseen urheiluun, puolustaa urheilun oikeudenmukaisuutta ja estää terveydelle haitallisten aineiden tai menetelmien käyttöä.

Kaikki antidopingsäännöstöön sitoutuneet urheilijat kuuluvat dopingvalvonnan piiriin iästään riippumatta. Urheilija voidaan testata missä ja milloin tahansa. Dopingtestaus kohdentuu kuitenkin useimmiten kansallisen ja kansainvälisen tason huippu-urheilijoihin.

### LISÄTIETOJA:

suek.fi  
wada-ama.org



#puhtaastiparas  
@SUEK\_FINCIS

”Idea on hieno: moduuleja voi suorittaa omaan tahtiin kotisohvalla vaikka yhden kerrallaan. Verkkokoulutukseen osallistuminen on helppoa. Opin uutta, vaikka olen ollut dopingtesteissä ja osallistunut antidopingluennoille.”

– UIMARI ARI-PEKKA LIUKKONEN  
PUHTAASTI PARAS -VERKKOKOULUTUKSESTA



## Kilpailumanipulaatio

Kilpailumanipulaatio tarkoittaa vaikuttamista kilpailun tai ottelun kulkuun tai lopputulokseen. Vaikuttaminen on tarkoituksellista tai vääristävää, ja tavoitteena on saada hyötyä itselle tai muille. Kilpailumanipulaatiossa on usein kyse rahasta. Manipuloijat voivat toimia esimerkiksi kilpailullisen menestyksen, vedonlyönnin tai rahanpesun takia.

Ilmiö ei koske pelkkää aikuisten huippu-urheilua. Myös nuorten maajoukkueotteluissa on havaittu manipulointia, joka liittyy vedonlyöntiin. Tulosvilppiä tapahtuu yhtä lailla maakunnan mäkihyppykisoissa kuin MM-kisoissa. Jokaisen toimijan velvollisuus on ilmoittaa manipuloinnista.

# Jaanan tarina

”Pelasin 19-vuotiaana lentopallon silloista SM-sarjaa. Olin kolme viikkoa kipeänä ja menin lääkäriin palatessamme välieriä. Lääkäri määräsi minulle yskänlääkettä. Unohdin mainita lääke-rille olevani urheilija.

Seuraavassa pelissä olin nimettynä kokoonpanoon, mutta olin edelleen sairaana enkä pelannut pelissä. Pelin jälkeen sain kuulla, että minut oli valittu arvalla dopingtestiin. Silloin se iski: en ollut tarkistanut lääkkeeni sallittavuutta urheilussa. Huomasimme, että yskänlääke oli kielletty.

Dopingtestissä kerrotaan kaikki käytetyt lääkkeet ja ravintolisät viimeisen viikon ajalta. Tietysti kerroin yskänlääkkeestä.

Jokunen viikko testin jälkeen sain tiedon, että näytteeni oli positiivinen. Minut määrättiin selvitysten ajaksi väliaikaiseen urheilun toimintakieltoon.

Tunne oli kamala. Miten olin ollut niin tyhmä ja huolimaton, etten ollut tarkistanut lääkkeen sallittavuutta? Voitimme SM-kultaa ja pelkäsin viettäisiinkö mitali pois koko joukkueelta minun vuokseni. Positiivinen testitulos uutisoitiin kaikkialla. Teksti-tv:ssä se luki kuin olisin ollut järjestelmällinen douppari, vaikka kyseessä oli typerä huolimattomuusvirheeni ja normaali-ihmisten paljon käyttämä yskänlääke.

Selvityksieni jälkeen katsottiin, että kyseessä oli urheilijan huolimattomuudesta aiheutunut rikkomus, ja sain huomautuksen. Tämä oli kova mutta opettavainen koulu. Toimin nykyisin, 20 vuotta myöhemmin, huippu-urheilun johto-

tehtävissä lentopallossa ja teen kaikkeni, ettei yksikään urheilija syyllisty dopingrikkomukseen huolimattomuuttaan. Käytän esimerkkiäni usein avoimesti nuorten keskuudessa ja muistutan huolellisuudesta sekä siitä, että vastuun kantaa aina urheilija itse.”



## Tehtävä:

Kirjaudu Puhtaasti paras -verkkokoulutukseen osoitteessa [puhtaastiparas.fi](https://puhtaastiparas.fi). Laitahan salasanasi itsellesi muistiin, tarvitse sitä vielä.

Katso Terveysvaikutukset ja Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -osiot. Tutustu myös antidopingaineistoon osoitteessa [suek.fi](https://suek.fi). Vastaa tämän jälkeen seuraaviin kysymyksiin:

- + Miksi dopingin käyttö on kielletty urheilussa?
- + Kuinka usein kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelot päivitetään?
- + Mistä eri paikoista voin tarkistaa Suomen apteekeissa myynnissä olevien lääkkeiden sallittavuuden urheilussa?
- + Onko piristeiden käyttö kielletty?
- + Miksi piristeitä käytetään?
- + Mitkä ovat piristeiden käytön haittavaikutukset?
- + Kenellä on vastuu silloin, jos urheilijan elimistöstä löytyy dopingtestissä kiellettyä ainetta?
- + Mitä mieltä sinä olet dopingin käytöstä?

## Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry vastaa urheilun eettisyyden vahvistamisesta Suomessa. Yhdistyksen toimialoja ovat antidopingtoiminta, kilpailujen manipuloinnin torjunta sekä katsomoturvallisuuden ja -viihtyvyyden edistäminen. SUEK tekee laajaa yhteistyötä urheilun toimijoiden kanssa niin kansallisesti kuin kansainvälisesti. Toimintaa rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

# Urheilijan kaksoisura

## Tavoitteena tasapaino koulun ja urheilun välillä

Sujuva yhteispeli koulun, urheiluseuran ja kodin välillä on ratkaisevassa roolissa - urheilijan omaa vastuunottoa unohtamatta. Urheiluakatemiatoiminnan tavoitteena on mahdollistaa nuoren urheilijan tasapainoinen arki.

Urheilijaksi kasvamiseen kuuluu monenlaisia asioita: harjoittelua ja kilpailemista, mutta myös levosta, palautumisesta ja monipuolisesta ravitsemuksesta huolehtimista. Lisäksi läksyt ja muu koulutyö on hoidettava niin tavallisena arkena kuin leirien ja kilpailumatkojenkin aikana. Kuulostaa melkoisen haastavalta, mutta huomaathan, että nämä kaikki asiat ovat sellaisia, joihin voit itse vaikuttaa ja joita voit opetella koko ajan lisää! Sekä urheileminen että koulutyö sujuvat paremmin, kun alat itse ottaa vastuuta omista asioistasi ja opettelet tekemään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä valintoja, noudatat siis urheilullista elämäntapaa ja -rytmiä. Hyvien valintojen hyödyt tulet varmasti huomaamaan omassa arjessasi jaksamisena ja kehittymisenä.

### Urheiluoppilaitokset

Vaikka tulevasta opiskelupaikasta ei vielä tarvitse päättääkään, kannattaa sinun jo nyt uhrata muutama ajatus sille, mikä olisi mieleinen opiskelupaikka yläkoulun jälkeen. Jos haluat panostaa tulevaisuudesakin sekä urheiluun että opintoihin mahdollisimman täysipainoisesti, kannattaa sinun tutustua urheiluoppilaitoksiin. Valtakunnallisia urheilun erityisen koulutustehtävän saaneita oppilaitoksia kutsutaan urheiluoppilaitoksiksi. Niihin kuuluu sekä lukioita että ammatillisia oppilaitoksia. Virallisten urheiluoppilaitosten lisäksi ympäri Suomen on useita yksittäisiä lukioita ja ammattioppilaitoksia, joissa pyritään järjestämään mahdollisuuksia yhdistää opiskelu ja urheilu mahdollisimman tehokkaasti. Nyt sinulla on vielä hyvin aikaa tutustua eri vaihtoehtoihin ja valintaperusteisiin. Vaihtoehtojen joukosta löytyy varmasti juuri sinulle parhaiten sopiva yksilöllinen ratkaisu.

Yhdeksännen luokan keväällä helmikuussa haetaan yhteishaussa myös urheilulukioihin ja -oppilaitoksiin. Olympiakomitea tiedottaa urheiluoppilaitosten opiskelumahdollisuuksista ja yhteishausta nettisivuillaan. Tutustu opiskelumahdollisuuksiin Olympiakomitean nettisivuilla.

### Urheiluakatemit urheilijan tukena

Suomalainen kaksoisuramalli alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään. Kaksoisuralla tarkoitetaan siis toimintatapaa, jossa urheilija pystyy yhdistämään hyvin arjessaan tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai työuransa. Käytännössä urheilijoiden kaksoisuran tukeminen on tarkoittanut urheiluakatemioiden verkoston syntymistä ympäri Suomen. Verkosto koostuu paikallisista akatemioista, joissa kymmenet ja taas kymmenet ihmiset työskentelevät urheilijoiden kaksoisuran hyväksi. Urheiluakatemit ovat kotipesä, josta saa asiantuntijaverkoston kautta apua urheilijan arkeen liittyviin asioihin.

Urheiluoppilaitoksiin kuuluu sekä lukioita että ammatillisia oppilaitoksia. Myös monet muut opiskelupaikat pyrkivät järjestämään mahdollisuuksia yhdistää opiskelu ja urheilu mahdollisimman tehokkaasti. Nyt sinulla on vielä hyvin aikaa tutustua eri vaihtoehtoihin ja valintaperusteisiin. Vaihtoehtojen joukosta löytyy varmasti juuri sinulle parhaiten sopiva yksilöllinen ratkaisu.



Arki  
ratkaisee

### Paikalliset urheiluakatemit

---

Käy selvittämässä Olympiakomitean nettisivuilta omaa asuinpaikkakuntaasi lähimpänä oleva urheiluakatemia. Tutustu urheiluakatemian toimintaan ja selvitä

- + mitkä ovat urheiluakatemian tehtävät?
- + millaista tukea urheiluakatemiasta on mahdollista saada urheilijan arkeen?
- + missä on oman lajisi valmennuskeskus?

Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmassa kehitetään urheilijoiden mahdollisuuksia urheilun ja koulunkäynnin parempaan yhdistämiseen eri koulutusasteilla sekä urheilijoiden päivittäisvalmentautumista ja yhteistyötä eri toimijoiden välillä.



## Urheiluakatemiaohjelma

- + Urheiluakatemiaohjelma on Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön ohjelma
- + Urheiluakatemiaohjelma johtaa ja koordinoi huippu-urheiluverkostoa, johon kuuluu noin kaksikymmentä urheiluakatemiaa ja valmennuskeskusta
- + Urheiluakatemiatoiminnan tavoitteena on rakentaa urheilijalle hyvää, toimivaa arkea ja auttaa urheilijoita ja valmentajia päivittäisharjoittelun parantumisessa
- + Paikallisten urheiluakatemioiden tehtävänä on auttaa urheilijoita opintojen ja urheilun yhdistämisessä, asiantuntijapalveluiden tarjoamisessa, valmennusosaamisen kehittämisessä ja yhteistyön rakentamisessa urheilijan ympärillä olevien toimijoiden välillä
- + Kaksoisura (dual career) on kansainvälinen termi, ja mm. Euroopan Unioni on ohjeistanut jäsenmaitaan sen mahdollistamisessa



## Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

### Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

### Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

### Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

### Ura siirtymä

- + Tuki urheilu-uran päätyttyä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

## Lajiliitot ja seurat

## Ajankäytön suunnittelu auttaa tavoitteiden saavuttamisessa

Ajankäytön hallinnan opettelulle on juuri nyt oikea aika. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että opettelet suunnittelemaan oman päiväsi ja viikkosi siten, että koulutyölle, urheilulle ja myös muulle elämälle riittää aikaa. Välillä tarvitaan enemmän panostusta

koulutyöhön, jolloin aikaa urheilemiselle ja muulle elämälle ei jää niin paljoa. Toisinaan urheilu vie esimerkiksi kilpailumatkan tai leirin takia suurimman osan ajasta. Vaikka tuntuisikin siltä, että urheilu on se, mihin haluaisit panostaa täysillä, on koulutyön hoitami-

nen ensiarvoisen tärkeää. Hyvin hoidettu koulu mahdollistaa tulevaisuudessa paremmin mieleisen opiskelupaikan saamisen ja sitä kautta työllistymisen joko urheilu-uran aikana tai sen jälkeen. Seuraavaksi harjoitellaan opiskelun ja arjentaitoja.

# Aikataulut kuntoon – myös ensi viikolle!

Tuntuuko sinusta joskus siltä, että aikataulusi ovat aivan mahdottomat ja päiväsi aamusta iltaan täynnä ohjelmaa? Paremmalla suunnittelulla saatat huomaamattasi vapauttaa päivästäsi muutaman hetken ja jatkossa voit käyttää tuon vapautuneen ajan esimerkiksi rentoutumiseen tai lepäämiseen.

Aikataulut ja niiden laatiminen on tärkeää kaikille, mutta etenkin sinulle, kun yrität tavoitteellisesti edetä sekä urheilijan urallasi että koulupolulla. Kiireisimpään harjoitusaikaan päivät täyttyvät treeneistä ja kisamatkoista, mutta samaan aikaan opettaja toisensa jälkeen kertoo seuraavasta kokeesta ja tehtävien paljous alkaa taas tuntua ylitsepääsemättömältä. Kokeile kiireen helpottamiseksi seuraavaa aikajanaharjoitusta, sen avulla harjoittelet ajankäyttöäsi sekä ennakoimaan hyvissä ajoin seurantajakson aikana eteen tulevia asioita.

## TULEVAN JAKSON TAVOITTEET!

Nyt on on aika kirjata itsellesi tulevan jakson tavoitteet, eli asiat joihin pyrit ja joita tavoittelet. Kirjoita asiat alla oleviin laatikoihin ja siirry sitten seuraavaan tehtävään.

## Tulevan jakson tavoitteeni ovat:

1

2

3

# Aikajanaharjoitus

Toteutetaan esimerkiksi valmennusryhmässä tai opotunnilla.

Tarvitset: kynän/tussin ja erivärisiä (post-it)lappuja sekä seinä/iso pahvi

Ota esiin kalenterisi tai muu suunnitelma, josta näet tulevan jakson/kuukauden tapahtumat sekä koulussa että harjoituksissa. Kirjaa nämä kaikki ensin ylös post-it lapuille. Esimerkiksi “Matikan koe 1.4”, “harjoitukset klo 8-10”, “Harjoitusleiri Espanjassa 1-7.4”, “mummon syntymäpäiväjuhlat”

Kirjoita yhteen teemaan kuuluvat asiat tietyn värisille lapuille, esim. urheilu sininen, vapaa-aika keltainen jne. Pyri merkkamaan asiat mahdollisimman tarkasti janalle.

Esimerkkiteemoja: koulu, urheilu, vapaa-aika, perhe ja ystävät

TEEMA / AIKA	Jakson aloitus	Jakson lopetus
URHEILU		
KOULU		
VAPAA-AIKA		
PERHE/YSTÄVÄT		

Viikonlopun kisämatka/ pelireissu	
Esseen palautus 15.4.	
Yhteiskunta-opin koe 8.4.	
Matikan koe 4.4.	
Äikän koe 2.4.	
Harjoitusleiri Espanjassa 1.-7.4.	
Kaverin syntymäpäivä-juhlat 7.4.	
Perheen kanssa mummolaan	

Kun olet kirjoittanut kaikki asiat lapuille, kiinnitä ne seinälle tai isommalle paperilla janalle. Janan alku on tulevan jakson ensimmäinen päivä ja janan loppu jakson viimeinen päivä. Sijoita laput janalle oikeaan järjestykseen siten, että jokaiselle teemalle on oma rivi. Tee jakson ajan seuranta, ja kun saat jonkun asian tehtyä, voit ottaa lappuja sitä mukaa pois (kuitenkin talteen).

Kun olet saanut janan valmiiksi, pohdi seuraavalla sivulla olevia kysymyksiä ja kirjaa ajatuksiasi ylös.

Ketä kaikkia minun pitää huomioida, kun suunnittelen tulevaa jaksoani?



Miten aion huomioida suunnittelussani muut ihmiset/asiat, siten että saan kaiken toteutettua?

”Urheilun ja opiskelun yhdistäminen on kuin tasapainoilua puomilla, molemmissa täytyy tehdä valintoja saavuttaakseen omat unelmansa.”

– ANNIKA URVIKKO, (1990),  
TELINEVOIMISTELU

Mitä minun pitää huomioida omassa toiminnassani?

**Kuinka monta eri tehtävää (=lappua) arvelet kiinnittäneesi alun perin alustalle? Arvaa ensin ja laske sen jälkeen, kuinka paljon lappuja oikeasti oli. Yllätytkö määrästä? Mitä ajatuksia tehtävien määrä sinussa herättää? Tarkkailujakson päätteeksi katso koko nippua (teemoittain), kuinka paljon tehtäviä onkaan ollut koko jakson aikana.**

Kuinka monta lappua kiinnitit yhteensä? Yllätytkö tehtävien määrästä, millä tavalla? Jos et, niin miksi tulos ei tullut sinulle yllätyksenä?



TEEMA / AIKA >	Jakson alotus		Jakson lopetus
URHEILU			
KOULU			
VAPAA-AIKA			
PERHE / YSTÄVÄT			

# Eroon ei-niin-hyvistä tavoista!

Omat tavat voivat joskus olla tiukasti sinulle juurtuneita rutiineja ja toimit aina tiettyssä tilanteessa samalla, koska olet tottunut tekemään niin. Tässä osiossa tarkoituksena on miettiä omia toimintatapoja hieman tarkemmin. Tiedyt rutiinit toistavat päivästä ja viikosta toiseen samaa kaavaa. Joka aamu heräät samoihin aikoihin, sen jälkeen syöt ja treenaat, käyt koulua ja niin edelleen. Tunnistatko tällaisia asioita tai sinulle juurtuneita rutiineja?

Seuraavien tehtävien avulla pääset miettimään, onko jotakin mitä voisit tehdä toisella tavalla. Helpottaisiko se pidemmän tähtäimen suunnitelmien tekemistä tai asioiden ennakointia? Suunnitelmallisuus ja ennakointi ovat jo nuoren urheilijan arjessa erityisen tärkeitä taitoja, jotka korostuvat entisestään myöhemmissä opinnoissa ja elämässä ylipäänsä.

Onko sinulla jokin tapa, josta haluaisit päästä eroon tai ainakin vähentää kyseistä tapaa? Oletko esimerkiksi usein myöhässä treeneistä tai saavutko paikalle aivan viime tintaan? Tapahtuuko sama myös läksyjen tekemisessä ja kokeeseen valmistautumisessa?

## Seuraavilla neuvoilla voit pyrkiä kohti muutosta.

Kirjaa jokaisesta kohdasta ajatuksiasi ylös, niin se auttaa sinua jäsentämään asiaa.

- KIRJAA ITSELLESI YLÖS, MINKÄ TAVAN HALUAISIT MUUTTA JA MIKSI. MITÄ HYÖTYÄ MUUTOKSESTA OLISI SINULLE?**
- TUNNISTA MAHDOLLISET ROTKOT.**
  - Millaisissa tilanteissa toimit ei-toivotulla tavalla?
  - Liittyykö rutiini aina johonkin tiettyyn tilanteeseen?
- TUTKISTELE JA POHDI: MIKSI TOIMIT NIIN? MITÄ TAVOITTELET KÄYTTÖSELLÄSI?**
  - Tämä kohta voi tuntua vaikealta, mutta on tärkeää pohtia, miksi toimit niin kuin toimit - yritä löytää syytä toimintasi taustalla? Jos esimerkiksi pureskelet kynsiäsi, teetkö niin vain ennen tärkeää kilpailua, koska olet hermostunut.
- MIETI ITSELLESI JOKU ISOMPI TAVOITE.**
  - Miten nykyisen tapasi muutos voisi auttaa sinua kohti isompaa päämäärää.
- MUUTA RISKITILANTEITA.**
  - Kun olet tilanteessa, että tiedät kohta aloittavasi jonkun ei-toivotun rutiinin, niin mieti sen tilalle jokin korvaava tekeminen. Pyri tietoisesti ennakoimaan tilanne. Muista – aloita pienestä!
- KIRJAA EDISTYKSESI YLÖS!**
  - Aina, kun olet onnistuneesti välttänyt ei-toivotun rutiinin merkkä se jollakin tapaa ylös. Esimerkiksi hymiö kyseisen päivän kohdalle kalenteriin tai tehtävivihkoon.
- OLE KÄRSIVÄLLINEN JA ANNA ITSELLESI AIKAA!**
  - Muutos ei tapahdu päivässä, eikä välttämättä kuukaudessakaan. Maltti ja harjoittelu ovat valttia!



Mitä voisin muuttaa tai mihin asiaan voisin kiinnittää enemmän huomioita? Jos tehtävä tuntuu vaikealta niin kurkkaa viikkosuunnitelmaasi? Kirjaa ajatuksiasi ylös.

Mitä se vaatii minulta, että voin muuttaa tapojani? Kirjaa pohdintojasi muistiin.

Mitä se vaatii muilta? Keneltä kaikilta? Kirjaa ylös konkreettisia asioita sekä henkilöitä.



# Sinä osaat! Omien vahvuuksien tunnistaminen

Olet varmasti hyvä monissa asioissa ja toiset asiat taas voivat vaatia lisää opettelua. Se että olet hyvä jossain, tarkoittaa että saat sen tekemisestä myös mielihyvää, iloa ja onnistumisen kokemuksia. Kun tiedät missä olet hyvä ja mitä osaat tehdä, voit paremmin ottaa vahvuksiasi käyttöön urheilun, opiskelun ja vapaa-ajan parissa. Tässä osiossa tulet tutustumaan itseesi monesta näkökulmasta. Osion tarkoituksena on tarjota sinulle työkalut vahvuuksiesi ja taitojesi tarkasteluun.

Tehdään ensin kevyt alkuverryttely, jonka avulla voit miettiä, missä koet olevasi hyvä. Merkitse alla olevaan taulukkoon jokaisen tekemisen kohdalle kuinka hyvä koet olevasi siinä.

TEKEMINEN	ERITTÄIN HYVÄ	HYVÄ	HARJOITELTAVAA
Urheilu			
Ystävystyminen			
Valokuvaaminen			
Asioiden muistaminen			
Matematiikka			
Huumorintaju			
Uusien asioiden oppiminen			
Ihmisille puhuminen			
Tietokoneen käyttö			
Kuunteleminen			
Ruuanlaitto			
Esiintyminen			
Itsenäinen työskentely			
Suunnittelu			
Piirtäminen			
Juokseminen			
Rehellisyys			
Eläinten hoito			
Ohjeiden noudattaminen			

1. JOS SINULLA TULI MIELEEN MUITA VAHVUUKSIA LISTAN ULKOPUOLELTA, KIRJAA NETÄHÄN.

2. KIRJAA TÄHÄN VIELÄ TAITOJA LISTALTA JOISSA KAIPAISIT LISÄÄ HARJOITUSTA. MITEN VOISIT KEHITTÄÄ VALITSEMIASI TAITOJA SEURAAVAN VUODEN AIKANA?

3. MIETI OSAAMISTASI NYT MYÖS ELÄMÄN ERI ALUEILTA.  
POHDI JA KIRJAA ITSELLESI YLÖS MISSÄ OLET OMASTA MIELESTÄSI ERITYISEN HYVÄ...

...urheilijana?

...oppilaana/koulussa?

...kavereiden kanssa?



# SWOT-analyysi

SWOT -analyysi on yksi maailman suosituimmista suunnitelmien tekemisen apuvälineistä. Sen avulla pyritään tunnistamaan omia (tai jonkun tilanteen) vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Kirjaimet SWOT tulevatkin englannin sanoista *strengths*, *weaknesses*, *opportunities* ja *threats*.

SWOT:ia voi hyödyntää myös oppimisen ja ongelmien tunnistamiseen. Yleensä yksi vaikeimmista asioista ihmiselle on arvioida omia mahdollisuuksia ja rajoitteita.

Tämän tehtävän avulla voit tarkastella esim. muutoksen toteuttamiseen liittyviä asioita. Vahvuuksia voit hakea pohtimalla kysymystä: "Mitä vahvuuksia minulla on?" Heikkoudet ovat sellaisia asioita tai ominaisuuksia, joissa sinulla olisi vielä parannettavaa. Mahdollisuudet ovat sellaisia, joista saat intoa tai motivaatiota tulevaan. Uhat taas ovat esteitä ja rajoitteita, jotka voivat hidastaa tai hankaloittaa muutosta. Tarkoitus on, että pohdit analyysia omiin tavoitteisiisi ja siihen että miten voit edesauttaa tavoitteen saavuttamista. Täytettyäsi oman nelikentän voit tehdä itsellesi oman kehityssuunnitelman.

MIETI ENSIN JOKU TILANNE, TAPAUS TAI HETKI, JOKIN UNELMA, JOTA LÄHDET TYÖSTÄMÄÄN. TÄSSÄ MUTTAMA ESIMERKKI, VOIT KEKSIÄ SEN MYÖS ITSE.

## Missä haluaisit nähdä itsesi urheilijana 3 vuoden päästä? ...tai puolen vuoden kuluttua, kun sinulla on tärkeä turnaus?

Mieti itseäsi urheilijana sekä omaa kehittymistäsi joko lyhyellä tai pidemmällä aikavälillä. Tee ylläolevan kaavion mukainen ruudukko itsellesi haluamallasi alustalle ( pad, tietokone, paperi jne..) ja kirjaa kuhunkin lokeroon sopivia asioita. Löydät myös valmiin pohjan tehtävällesi tästä oppaasta.

TÄSSÄ ON SINULLE MUUTAMIA APUKYSYMYKSIÄ, JOS TEHTÄVÄ TUNTUU VAIKEALTA:

### Vahvuudet:

- Missä olen hyvä?
- Missä muut tietävät sinun olevan hyvä?
- Mitä taitoja minulla on?

### Heikkoudet:

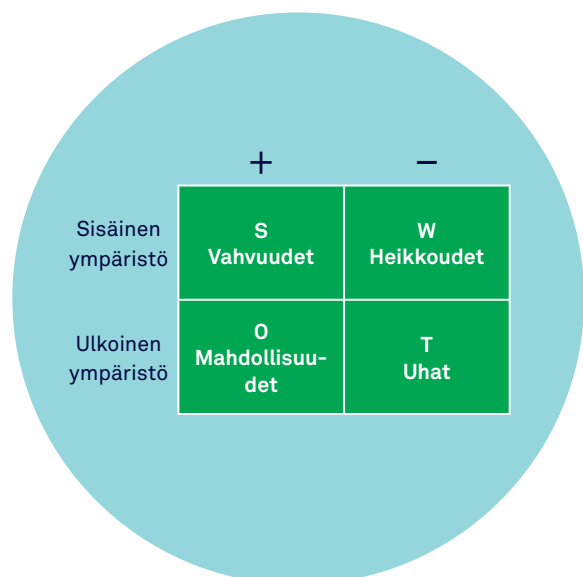
- Missä olen vähemmän hyvä?
- Mitä taitoja tarvitsen enemmän?

### Mahdollisuudet:

- Miten voin hyödyntää vahvuuksiani?
- Mikä minua motivoi?
- Mitä muutoksia voisin tehdä, että oppisin tehokkaammin/pääsisin tavoitteisiini?

### Uhat:

- Mikä aiheuttaa epä mukavuutta jossakin tietyissä, esim. kilpailutilanteessa?
- Mikä hankaloittaa muutosta?
- Onko asioita, jotka heikentävät motivaatiotani?



<h2>Vahvuudet</h2> <p>Missä olen hyvä?</p> <p>Missä olen vähemmän hyvä?</p> <p>Missä olen vähemmän hyvä?</p> <p>Missä muuttivat sinun olevan hyvä?</p> <p>Mitä taitoja minulla on?</p>	<h2>Heikkoudet</h2> <p>Mitä taitoja tarvitsen enemmän?</p> <p>Missä olen vähemmän hyvä?</p>
<h2>Mahdollisuudet</h2> <p>Mitä muutoksia voisin tehdä, että oppisin tehokkaammin / pääsisin tavoitteisiini?</p> <p>Miten voin hyödyntää vahvuuksiani?</p> <p>Mikä minua motivoi?</p>	<h2>Uhat</h2> <p>Mikä aiheuttaa epämyönteistä jossakin tietyssä, esim. kilpailutilanteessa?</p> <p>Mikä hankaloittaa muutosta?</p> <p>Onko asioita, jotka heikentävät motivaatiotani?</p>

# Virtaa vahvuuksista

Nyt kun olet saanut pintaraapaisun vahvuuksiin SWOT-analyysin avulla, on aika tutustua sinuun lisää. Urheilussa, opiskelussa ja muilla elämän osa-alueilla on tärkeää tunnistaa omat vahvuudet, sekä ymmärtää niiden laajat käyttömahdollisuudet.

Tämä tehtävä auttaa sinua tunnistamaan urheilun kautta opittuja taitoja, jotka ovat apunasi myös opiskelussa. Ympyröi taulukosta taidot, joita olet urheillessa oppinut. Valitse tämän jälkeen 5 vahvinta taitoasi ja numeroi valintasi taidon kohdalle.

Kommunikaatiotaidot	Yhteistyötaidot	Oman roolin ymmärtäminen joukkueessa	Itseni motivointi
Taidon opettaminen	Reilusti käyttäytyminen	Kunnioituksen osoittaminen	Nopeat päätökset
Kiireessä ajattelu	Joukkuekavereiden motivointi	Halu menestyä	Tasapainottelu eri roolien ja vastuiden kesken
Sitoutuminen pitkän aikavälin tavoitteisiin	Fyysinen vahvuus ja rasitukseen tottuminen	Itsestä huolehtiminen	Paineen alla toimiminen
Hankaluuksiin suhtautuminen	Ohjeiden noudattaminen	Suunnitelmallisuus	Mahdollisuuksien kuvittelu
Ympäristöiden ideoiden hyödyntäminen	Kaikkien kanssa toimeen tuleminen	Lojaalius omaa joukkuetta kohtaan	Vastuutehtävien jakaminen
Lopputuloksen analysointi	Uusien strategioiden oppiminen	Suunnitelman muuttaminen tarvittaessa	Ahkerä työskentely tulevien tavoitteiden eteen
Toimintakyvyn säilyttäminen vaikeina aikoina	Realististen tavoitteiden asettaminen	Lyhyen aikavälin tavoitteet	Pitkän aikavälin tavoitteet
Haasteiden ylipääsy	Asian loppuunsaattaminen	Tehtävässä pysyminen	Suunnittelu ja järjestely
Uusien toimintatapojen keksiminen	Palautteen antaminen ja saaminen	Ajanhallinta	Kilpailutilanteen sietäminen
Itsevarmuus uusissa asioissa kohtaan	Joustavuus	Luovuus	Hetkessä eläminen ja keskittyminen



## Käytyäsi läpi kaikki taidot, pohdi miten voisit hyödyntää ympyröityjä taitoja opiskelussa?

### ESIMERKKI

Taito 1: Ajanhallinta

► Voisin hyödyntää ajanhallintataitoja suunnitellessani läksyajan sijoittamista vapaailtaan.

Taito 1:

Taito 2:

Taito 3:

Taito 4:

Taito 5:

## Valitse kolme uutta taitoa ja kirjaa ylös, kuinka voisit kehittää niitä urheilussa ja opiskelussa?

Taito 1:

Taito 2:

Taito 3:

# Vahvuutesi 360

Omia vahvuuksia voi olla vaikeaa tunnistaa. Tutut ihmiset näkevät sinut usein eri valossa kuin sinä itse. Itsetuntemuksen ja menestymisen kannalta on tärkeää saada tunnistaa, keskustella ja saada palautetta omista vahvuuksista.



1. Mitkä ovat mielestäsi vahvuuksiasi?

2. Kuinka vahvuudet näkyvät arjessasi?

3. Millaisia vahvuuksia uskot tarvitsevasi päästäksesi asettamiisi tavoitteisiin?

Tutustuttuasi vahvuuksiisi valitse viisi ihmistä, jotka tuntevat sinut erilaisista ympäristöistä (valmentaja, joukkuekaveri, huoltaja, sisarus, opettajat). Tehtävänäsi on haastatella kaikkia heitä seuraavien kysymysten pohjalta.

- Mitkä ovat minun vahvuuksiani urheilussa/opiskelussa?
- Miten ne näkyvät toiminnassani?
- Millaisia vahvuuksia uskot minun vielä tarvitsevan tulevaisuudessa?

Valmentaja:

Ope/opo:

Huoltaja/sisar:

Kaveri 1:

Kaveri 2:

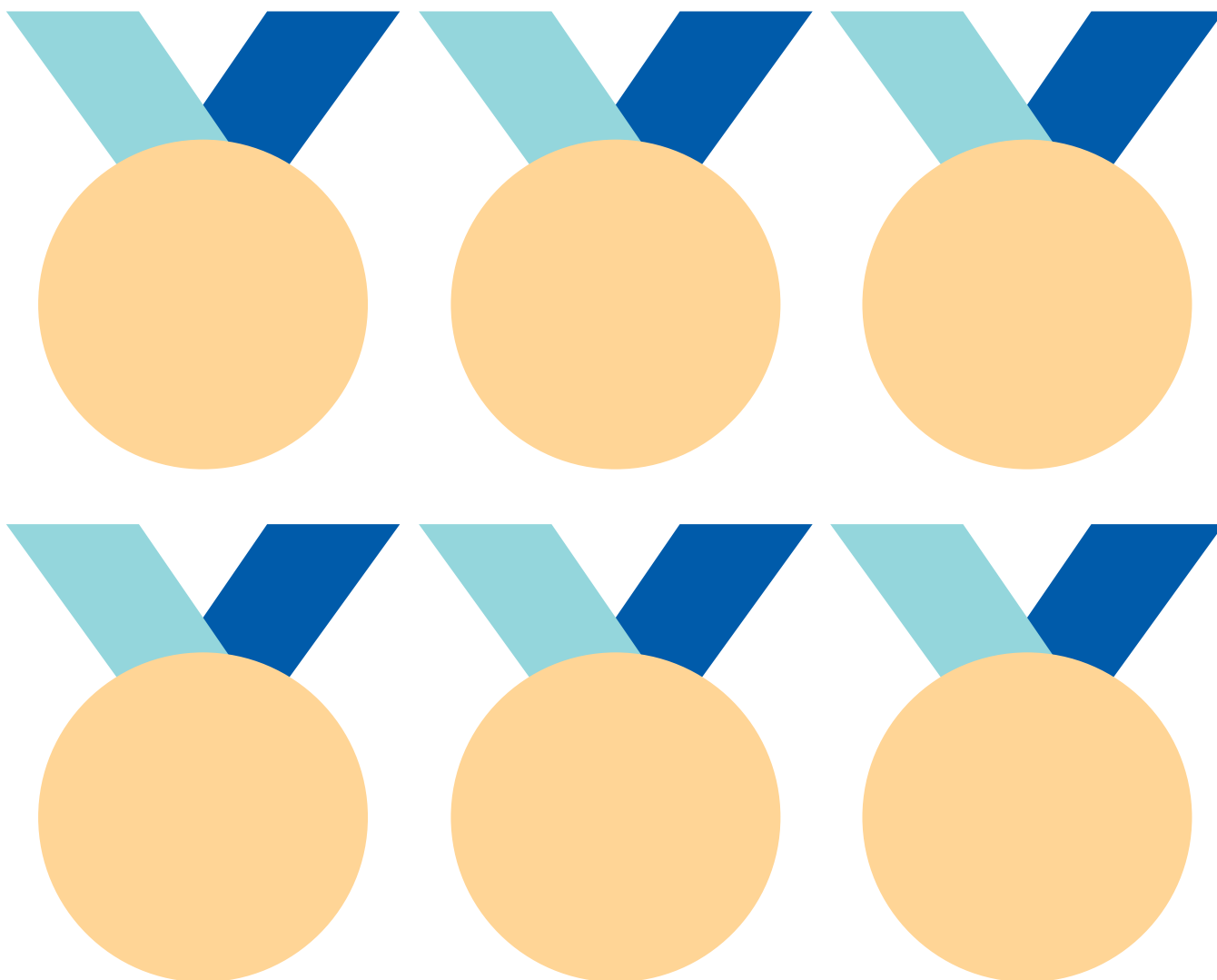
#### POHDI TEHTÄVÄN LOPUKSI

- millaista oli saada palautetta muilta?
- yllättikö palautteessa jokin? jos yllätti niin mikä?
- erosiko muilta saadut palautteet omista ajatuksistasi? miten?

# Vahvuusdiplomi

Tämän tehtävän tarkoitus on koota vahvuutesi samalle sivulle. Käytä aikaa vahvuusmitaleiden täyttämiseen ja pohdi kuinka hyödynnät jokaista vahvuuttasi konkreettisesti. Kohdatessasi haasteita voit tarkastaa taulusta olisiko vahvuuksista apua tilanteeseen. Täytä mitalit nimeämällä 1-3 vahvuutta jokaiseen mitaliin. Voit ryhmitellä mitalit esimerkiksi kuuteen eri ryhmään:

1. Vahvuudet omasta mielestä
2. Vahvuuspalaute ystäviltä
3. Vahvuuspalaute valmentajalta
4. Vahvuuspalaute opettajalta / opolta
5. Vahvuutesi opiskelijana
6. Vahvuutesi urheilijana



# Oma tyyli urheilla ja opiskella

Jokaisella on juuri itselle ominainen taito opiskella ja oppia uutta. Yksi oppii opiskellen itsenäisesti, toinen ryhmässä ja kolmas molemmilla tavoilla. Jokaisen on löydettävä itse oma tyylinsä, sillä taitojen ja tietojen oppimista on myös opeteltava. Henkilökohtaiset piirteet vaikuttavat oppimiseen ja opiskeluun myös muualla kuin urheilun parissa. Tutustuttuasi itseesi myös opiskelun suunnittelu on helpompaa.

Urheilussa ja opiskelussa oppimiseen liittyy useimmiten toiminnan, ajattelun tai tunteiden muutos. Oppimista voi tapahtua huomaamatta tai tietoisien opetteluun myötä. Tietojen ja taitojen opetteluun kannattaa ottaa avuksi aikaisemmin ja muista ympäristöistä opitut asiat.

**TÄMÄ TEHTÄVÄ ON SUUNNITELTU AUTTAMAAN SINUA TUNNISTAMAAN HENKILÖKOHTAISIA PERSOONALLISUUDEN PIIRTEITÄ JA TAITOJA, JOITA OLET KEHITTÄNYT URHEILUN PARISSA. VASTAA KYSYMYKSIIN MAHDOLLISIMMAN KATTAVASTI.**

1. Mitä henkilökohtaisia ominaisuuksia ja piirteitä ajattelet valmentajan ja joukkuekavereiden arvostavan sinussa urheilijana?

2. Mitä muita henkilökohtaisia ominaisuuksia ja piirteitä uskot tarvitsevasi päästäksesi urheilijana huipulle?

3. Mitkä henkilökohtaiset ominaisuudet ja vahvuudet ovat auttaneet sinua urheilussa?

4. Mitä olet oppinut kilpailua edeltävällä harjoitusjaksolla?

5. Mitä olet oppinut kilpailutilanteista?

6. Katso vastauksesi 1. ja 2. kohdasta. Kuinka nämä ominaisuudet ja piirteet eroavat ja yhtenevät ominaisuuksista, joita hyvällä opiskelijalla on?

7. Katso vastauksesi kohdasta 3. Kuinka nämä ominaisuudet ja vahvuudet ovat tärkeitä elämäsi päätöksissä ja opinnoissasi?

8. Katso vastauksesi 4. ja 5. kohdasta. Kuinka voisit hyödyntää oppimiasi taitoja muilla elämän osa-alueilla urheilun ulkopuolella?





# Muistiinpanoja



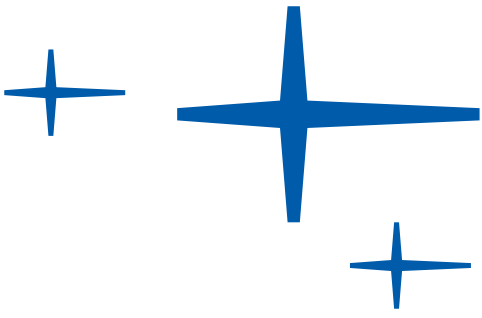
# Muistiinpanoja

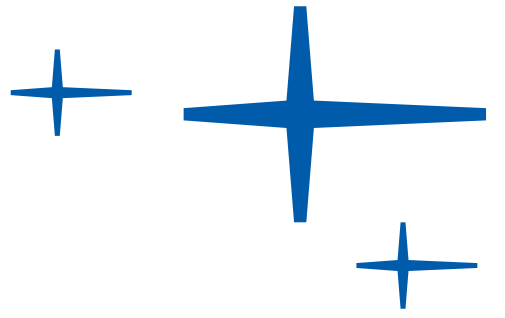
# Muistiinpanoja

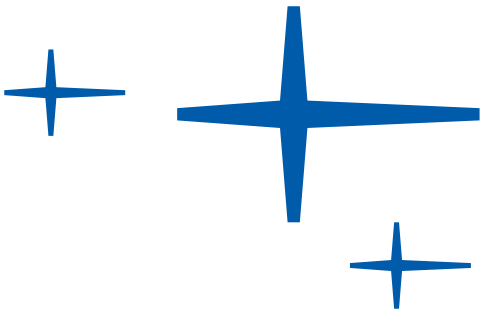
# Muistiinpanoja

# Muistiinpanoja

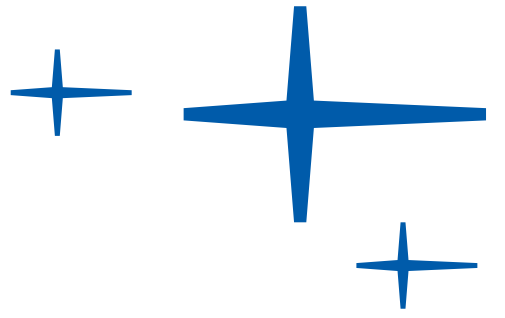
# Muistiinpanoja



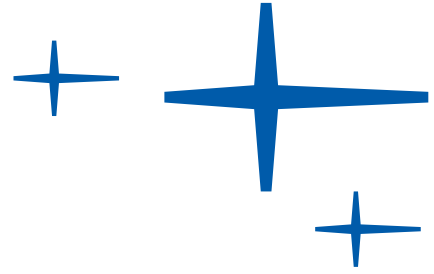








# Lähteet ja taustamateriaalit



Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. toim. Kaisu Mononen, Outi Aarresola, Pasi Sarkkinen, Jarkko Finni, Sami Kalaja, Asko Härkönen ja Mikko Pirttimäki. KIHUn julkaisusarja, numero 46. Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskus KIHU 2014. ISBN: 978-952-5676-71-6 nidottu. Julkaistu myös verkkoaineistona.

Suomen Valmentajat ry (toim.), 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy.

## URHEILIJAN KEHONHUOLTO

Fowelin, P. 2014. Mindfulness luokka-huoneessa. Helsinki: Basam Books.

Jokiniva, M. 2012. Hengähdysketkiä. Helsinki: Gummerus kustannus oy.

Kalaja, M. 2007. ”Sinut oman kehon kanssa” – toimintatutkimus kehon-  
tuntemusta kehittävästä lukion  
liikuntakurssista. Liikunta-  
pedagogiikan lisensiaatintutkimus.  
Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

Linden, P. 1994. Somatic literacy.  
Bringing somatic education into  
physical education. Journal of Physical  
Education, Recreation and Dance 65,  
15–21.

Mattes, A. 2000. Active Isolated  
stretching. Sarasota. U.S.A.

Myers, Thomas W. 2012. Anatomy  
Trains - Myofaskiaaliset meridiaanit  
kuntoutuksen ja liikunnan ammatti-  
laisille ja opiskelijoille. Lahti: VK-  
Kustannus Oy.

Perusopetuksen opetussuunnitelma  
2014. Helsinki: Opetushallitus.

Pihlman, M.; Luomala, T. & Mäkinen, J.  
2018. Liikkuvuusharjoittelu –hallittua  
voimaa ja liikkuvuutta. Lahti: VK-  
kustannus Oy.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011.  
Liikkuva ihminen: aivot, liikunta-  
fysiologia ja sovellettu biomekaniikka.  
Lahti: VK -kustannus. s. 149-152  
(rentoutuminen), 196-202 (istumisen  
ergonomia), 175-212 (Ryhti), 219- 241,  
245-267 (ryhdin harjoittaminen).

Sweigard, L. E. 2013. Human Movement  
Potential – its Ideokinetic Fasilitation.  
Allegro Editions.

Ylinen, J. 2010. Venytystekniikat – Lihäs-  
jännesteemi. Muurame: Medirehabook  
kustannus Oy.

[https://www.youtube.com/results?  
search\\_query=rentoutusharjoituksia](https://www.youtube.com/results?search_query=rentoutusharjoituksia)

## PSYKKISET TAIDOT

Anderssen Mark, B., editor, 2000. Doing  
Sport Psychology. Human Kinetics.

Antony Martin M., Ledley Deborah Roth,  
Heimberg Richard G., 2008. Pysyvä muu-  
tos. Kognitiivinen käyttäytymisterapia  
käytännössä. Edita Publishing Oy.

Bertolino Bob, 1999. Ratkaisukeskeinen  
nuorisoterapia. Opaskirja ongelmanuo-  
ten kanssa työskenteleville. Lyhytterapi-  
ainstituutti Oy.

Deci, E. L., Ryan, R. M., 1985. Intrinsic  
motivation and self-determination in  
human behavior. New York, Plenum.

Dweck, C.S. (2006). Mindset: The New  
Psychology of Success. New York: Ran-  
dom House

Furman Ben, Ahola Tapani, 1993. Muuttu-  
set. Terapiasta ratkaisuihin. Lyhytterapi-  
ainstituutti Oy.

Furman Ben, Ahola Tapani, 2010. Rat-  
kaisukeskeinen työyhteisö ja kuinka se  
tehdään. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Hanin Yuri L., 2000. Emotions in Sport.  
Human Kinetics.

Hassmén Peter, Kenttä Göran, Gustafs-  
son Henrik, 2009. Praktisk idrottspsyko-  
logi. Sisu Idrottsböcker.

Jacquemot Nicolas, 2010. Mitä optimis-  
teilta voi oppia. Atena Kustannus Oy.

Kaski Satu, 2006. Valmentautumisen  
psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa.  
Edita Publishing Oy.

Matikka Leena, Roos-Salmi Martina  
(toim.), 2012. Urheilupsykologian perus-  
teet. Liikuntatieteellinen Seura ry.

Pietikäinen Arto, 2012. Joustava mieli.  
Vapaudu stressin, uupumuksen ja ma-  
sennuksen yliotteesta.  
Kustannus Oy Duodecim.

Salmimies Raija, Ruutu Sirkku, 2009.  
Myönteisen muutoksen työkirja. WSO-  
Ypro Oy.

Suomen Valmentajat ry (toim.), 2015.  
Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu.  
VK-Kustannus Oy.

Weinberg, R., Gould, D. 1995. Foundation  
of Sport and Exercise Psychology.

## URHEILUPSYKOLOGIAN TIETEELLISET JULKAISUT

- International Journal of Sport and  
Exercise Psychology (IJSEP)
- Journal of applied Sport Psychology  
(JASP)
- Psychology of Sport and Exercise  
(PSE)
- Sport, Exercise and Performance  
Psychology (SEPP)

## KUVALÄHTEET

**ATG / Gregor Winter** s. 3

**Suomen Uimaliitto:** s. 6, 50, 99

**Mira Kolehmainen:** s. 7

**Shutterstock:** s. 12, 18, 24, 26, 28–29,  
56–59, 64–65, 68, 74–75, 79

**FSI:** s. 14

**Milla Vahtila:** s. 15, 16, 47, 90, 96, 97

**Wikimedia Commons:** s. 17

**Colin Houston:** s. 17

**Bernd Thierolf:** s. 25

**Jenna Laukkanen:** s. 27

**Nooralotta Neziri:** s.31

**Oskari Mörö:** s.39

**Suomen lentopalloliiton arkisto:** s. 40–41

**Riku Valleala:** s. 47, 108

**Suomen Paralympiakomitea ry:** s. 51

**Luisteluliitto:** s. 51

**Harri Kapustamäki:** s. 57

**© Valtion ravitsemusneuvottelukunta:**  
s. 77

**AMG Petronas Motorsport Wolfgang  
Wilhelm:** s. 84

**SUEK ry:** s. 86

**Jussi Salminen:** s. 87

**Pixabay:** s. 88

**Christian Valtanen:** s. 94

**Freepik:** s. 104

**Muut kuvat Olympiakomitean.**

# Urheilijan matkaa tukemassa



## Suomen Olympiakomitea ry

---

Huippu-urheiluyksikkö  
Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutiimi  
Antti Paananen, Laura Tast, Kari Seppänen, Jari Savolainen  
Urheilijakommenttien koonti Mimosa Jallow  
[www.olympiakomitea.fi/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta](http://www.olympiakomitea.fi/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta)



## Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

---

Sami Kalaja, Kaisu Mononen ja Mira Tuovinen  
Merja Kalaja, Jyväskylän Yliopisto  
[www.kihu.fi](http://www.kihu.fi)



## Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry

---

[info@suek.fi](mailto:info@suek.fi)  
[www.suek.fi](http://www.suek.fi)



## Valmennustiimi SportFocus Oy

---

Tatja Holm, Urheilupsykologi (sert.), Psykkinen valmentaja (PsM)  
+ 358504126432, [tatja.holm@sportfocus.fi](mailto:tatja.holm@sportfocus.fi)  
[www.sportfocus.fi](http://www.sportfocus.fi)

Ravitsemusvalmennus  
Tmi Laura Manner

## Laura Manner

---

urheiluravitsemuksen asiantuntija (ETM)  
+358 40 8659150, [laura.manner@urhea.fi](mailto:laura.manner@urhea.fi)



## Ohjausosuuskunta OTE

---

Henri Huovinen, Sara Peltola ja Salla Purho  
[yhteys@ohjausote.com](mailto:yhteys@ohjausote.com)  
[www.ohjausote.com](http://www.ohjausote.com)

# Miksi sinun mielestäsi kannattaa urheilla?



Täydennä tyhjät laatikot itse!



muisti paranee



voittamisen tunne on mahtavaa



jaksan opiskella paremmin



pysyn terveenä



saan hyvän mielen



saan kavereita



pysyn hetken irti kännykästä



nukun hyvin



saan onnistumisen kokemuksia



saan hyvän kunnon



ruoka maistuu



opin ottamaan vastuuta omista tekemisistäni



päsen kilpailuihin



se on hauskaa



saan lihaksia



opin suunnittelemaan ajankäyttöäni



minulla on mahdollisuus menestyä



opin asettamaan tavoitteita



saan siitä energiaa



opin käsittelemään erilaisia tunteita



9 789525 794816