



3

Kasva  
urheilijaksi  
harjoituskirja



★  
**KASVA**

★  
**URHEILIJAKSI**

ISBN 978-952-5794-82-3

© 2018 Suomen Olympiakomitea ry, uudistettu painos 1.

Kuvalähteet lueteltu sivulla 120.

Kannen kuva: Milla Vahtila / Suomen Voimisteluliitto ry  
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 3

Nimi

---

Koulu

---

Luokka

---

Urheiluseura(t)

---

---

---

Laji(t)

---

---

---



SPORTFOCUS

Ravitsemusvalmennus  
Tmi Laura Manner



# Sisällys

<b>Matkasi kiehtovalla urheilijan polulla jatkuu – nauti siitä!</b> .....	4
<b>Urheilijan polku</b> .....	5
<b>Mitä teet ensi vuonna tähän aikaan?</b> .....	6
<b>Urheilijan toimintaympäristö</b> .....	10
<b>Voimaharjoittelu</b> .....	12
Käytännön biomekaniikka .....	16
<b>Urheilijan kehonhuoltoharjoittelu</b> .....	18
<b>Urheilijan terveys</b> .....	42
Osio 1: Kuormittuminen ja palautuminen .....	42
Osio 2: Sairaana harjoittelemisesta ei ole hyötyä .....	44
Osio 3: Oma terveydenhuoltoverkosto .....	45
<b>Psyykkiset taidot</b> .....	46
Osio 1: Ajatusten ja kokemusten jäsentäminen .....	50
Osio 2: Kilpailemisen taidon harjoittaminen .....	56
Osio 3: Itsesäätelyn syventäminen .....	61
Osio 4: Itsepuheen ja tietoisuustaitojen kehittäminen .....	66
<b>Urheilijan ravinto</b> .....	72
Osio 1: Palautuminen .....	74
Osio 2: Kilpailu-, turnaus- ja leiripäivien ravitseminen .....	80
Osio 3: oma ruokavalioanalyysi ja nesteen tarve urheilussa .....	86
Osio 4: Ravintolisät .....	91



Antidoping .....	96
Urheilijan kaksoisura .....	98
Vinkkejä opiskelutaitojen harjoitteluun .....	102
Lähteet .....	120

”Yli kymmenen vuotta 200 päivää vuodessa reissussa on opettanut äärettömästi itsenäisyyttä ja itseluottamusta selviytymistä tilanteesta kuin tilanteesta. Vaikka tässä tullaan kylmästä pohjolasta niin niukat resurssit ja kova tahto voi viedä yllättävän pitkälle, jos vain antaa itselle mahdollisuuden ja uskaltaa heittäytyä.”

– TAPIO NIRKKO (1984),  
PURJEHDUS, FINNJOLLA



# Matkasi kiehtovalla urheilijan polulla jatkuu edelleen. Nauti siitä!

Harjoituskirjat ovat toivottavasti antaneet sinulle tietoa ja taitoa kehittää itseäsi kohti asettamiasi unelmia ja tavoitteita.

Urheilijaksi kasvaminen on kiehtova matka, jossa karttuu useita taitoja, joista on hyötyä urheilun lisäksi opiskeluissa ja muillakin elämän osa-alueilla. Lajiharjoittelun ja 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. Tämä on sinun juttu, pidä huolta itsestäsi ja hae rohkeasti tukea ympärillä olevilta.

Kasva urheilijaksi -harjoituskirjassa on eri alojen asiantuntijoiden rakentamia harjoituksia kehittämisesi 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 ja menestystä matkaan siirtyessäsi kohti toisen asteen opintoja.

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 Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämäntaitoja Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Terve urheilija	Lajivalmennuksen sisältösuositukset lajiliiton valmennuslinjauksen mukaan
8. lk	Välineenkäsittelytaidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Elämäntaitoja Reilu peli	
9. lk	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Elämäntaitoja Reilu peli	

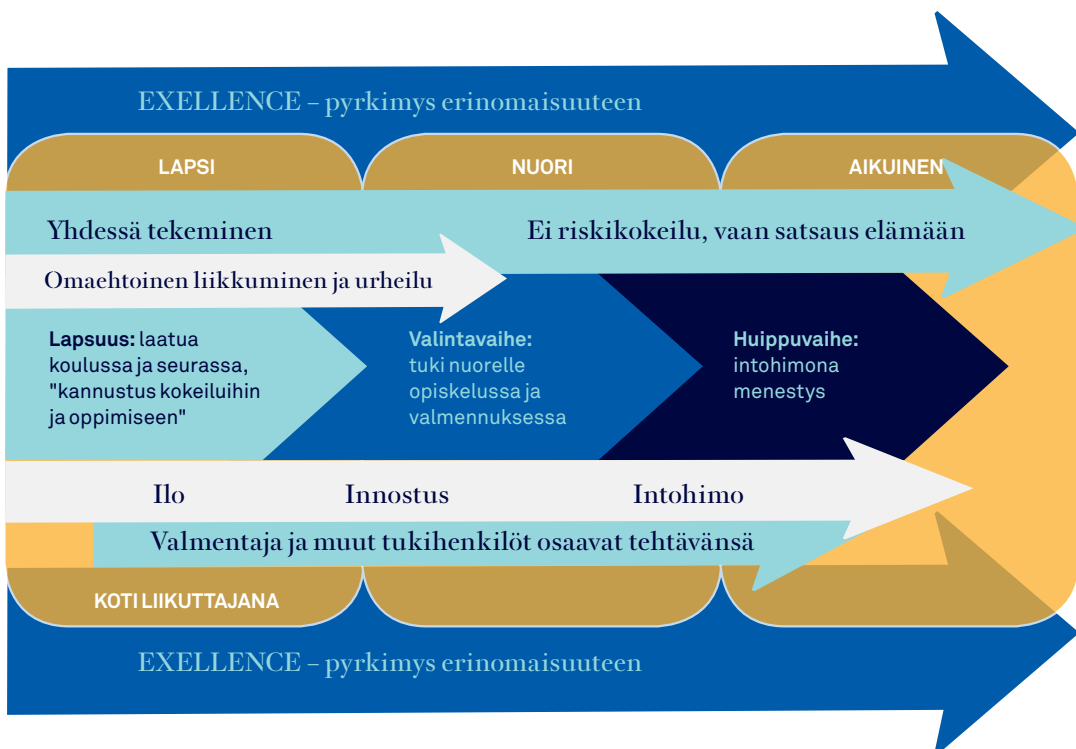
# Urheilijan polku

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!





# Mitä teet ensi vuonna tähän aikaan?

Kun siirryt yläkoulusta toisen asteen oppilaitokseen, muuttuu moni asia sekä urheilussa että sen ulkopuolella. Onkin hyvä ennakoida tilanne ja valmistautua muutoksiin jo etukäteen. Olet onneksi ehtinyt yläkoulun aikana oppia monia hyödyllisiä taitoja, jotka tulevat auttamaan sinua myös tulevaisuudessa opiskelijana ja urheilijana. Tiellesi tulee varmasti myös yllättäviä haasteita, joiden ilmaantumista tai ajankohtaa ei voi ennustaa. Muistathan, että tukea on aina saatavilla. Juttele vanhempiesi, valmentajasi ja kavereidesi kanssa ajatuksistasi. Ota myös rohkeasti yhteyttä oppilaitoksesi tai urheiluakatemiesi henkilöihin, jos jokin askarruttaa mieltäsi. He ovat olemassa juuri sinua varten.

## Tämä on sinun juttusi

Sinun oma innostuksesi, päättäväisytesi ja halusi kehittyä mahdollistavat urheilijaksi kehittymisen. Kun olet tehnyt valinnan urheilijan polulle lähtemisestä, tulee harjoittelusi muuttumaan vuosi vuodelta aina yhä suunnitelmallisem-

maksi ja tavoitteellisemmaksi. Sen takia onkin ensiarvoisen tärkeää, että koet harjoittelun ja itsesi kehittämisen, mutta myös kilpailemisen ja menestymisen mielekkäänä ja motivoivana. Valmennustiimisi laajenee ja mukaan tulee vähitellen yhä enemmän erilaisia valmennus- ja valintajärjestelmiä sekä tukipalveluja. Näiden kaikkien tavoitteena on tukea sinun kehittymistäsi urheilijaksi ja ihmiseksi. Äläkä unohda tärkeintä: urheilun tulee tuottaa sinulle iloa ja hyvää mieltä. Hauskuusmittari ei saa koskaan jäädä makaamaan miinuksen puolelle, vaikka hetkellisesti siellä käväisisikin.

## Omaan tahtiin eteenpäin

Koko elimistösi on parhaillaan muuttumassa vauhdilla. Muista, että kasvaminen ja kehittyminen on aina yksilöllistä. Voi näyttää siltä, että toisilla on etulyöntiasema esimerkiksi fyysisten ominaisuuksien kehittymisen suhteen juuri tällä hetkellä. Kaikki ovat kuitenkin muutaman vuoden päästä samalla viivalla. Vaikka harjoittelun määrä ja teho kasvavat, ei

lisääntynyt harjoittelu näy aina heti suorituksen paranemisena. Tilapäiset tasanheet ja notkahdukset suorituskyvyssä kuuluvat osana kasvuun ja kehittymiseen eikä niistä kannata huolestua.

## Monipuolisuus edelleen tärkeää harjoittelussa

Olet varmaankin jo hyvässä vauhdissa lajitaitojesi syventämisessä ja vahvistamisessa. Älä unohda kuitenkaan monipuolisen harjoittelun merkitystä. Tiesithän, että monen huippu-urheilijan huippusuorituksen takana on hyvin usein monipuolinen harjoittelu ja harrastaminen lapsuus- ja nuoruusiässä. Monipuolisuus toteutuu harvoin pelkästään ohjattujen harjoitusten puitteissa, joten esimerkiksi koulussa tapahtuva liikunta, matkat kouluun ja harjoituksiin ja kavereiden kanssa höntsäily tuovat sekä kaivattua monipuolisuutta liikkumiseesi että kerryttävät mukavasti kokonaisliikuntamäärääsi. Lisäksi monipuolinen liikkuminen edistää sekä fyysistä että psyykkistä palautumista ja ehkäisee urheiluvammoja.



## Matkalla terveeksi urheilijaksi

Tiesitkö, että terveyden edistämisellä ja urheilussa kehittyemisellä on selvä yhteys toisiinsa? Terveystottumuksillasi, kuten päivärytmillä, ravitsemuksella, hygienialla, levolla ja viihdemedian käytöllä, on vaikutuksia terveyteesi ja sitä kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi. Hyvinvointi ja terveys puolestaan vaikuttavat siihen, miten harjoittelu sinuun vaikuttaa, miten kehityt ja opit ja miten palaudut. Hyvä uutinen on se, että pystyt ihan itse vaikuttamaan omilla valinnoillasi terveenä pysymiseen ja urheilijaksi kehittymiseen. Ota tästä koppi! Miten voisit edistää omaa terveyttäsi arjessasi? Menitkö nukkumaan ajoissa eilen illalla? Ja milloin viimeksi puhdistit kännykkäsi pöppöistä?

## Sinun urheilijan polkusi

Yhtä polkua urheilijaksi ei ole ja ratkaisuja on monia. Kaverisi valinnat saattavat

näyttää aivan toisenlaisilta kuin mitä itse ajattelisit. Mutta näin juuri pitääkin olla. Olet päähenkilö omalla polullasi urheilijana ja se polku on juuri sinun näköisesi. Tee omia ja rohkeita valintoja ja päätöksiä. Ja muista, että ympärilläsi sinulla on tukiverkosto, joka auttaa sekä päätöksissäsi että valitsemallasi polulla.

”Elämä on valintoja täynnä. Valitse viisaasti.”

– PETRA OLLI (1994) PAINI



# Kuukauden seuranta

Kirjaa kuukauden ajan urheilijan elämää kalenteriin. Lisää aluksi taulukkoon seurattavat päivämäärät. Laita taulukkoon päivittäin uni-, ruokailu-, harjoitus- ja liikuntamäärät tai kerrat. Ruokailukerroiksi lasketaan myös välipalat. Väritä kuormituspallo kokemukseesi perustuen (vihreä, keltainen tai punainen).

Laske seuratun kuukauden päätteeksi kuinka paljon urheilun ja liikunnan kokonaismäärä on yhden viikon aikana. Miltä uni ja ruokailujen määrät näyttivät viikoittain? Arvioi mikä on viikon osalta kokemuksesi kuormituksesta. Laske myös lopuksi kuukauden osalta kokonaissaldot sekä kirjaa kokemuksesi koetusta kuormittavuudesta.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>
PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>
PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>
PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>
PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="radio"/>

**POHDITTAVAA:**

Mitä tällä hetkellä näyttää kuukauden ajanjaksosi? Mitä siihen sisältyy? Mitkä asiat arjessa toimii ja missä on kehitettävää?

● Palauttava   
 ● Siltäväliltä   
 ● Kuormittava

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	VIIKON SALDO
PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>
PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>
PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>
PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>
PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>	PVM <input type="text"/> Uni _____h Ruokailut _____krt Liikunta ja harj. _____h Kuormitus <input type="text"/>

**KUUKAUDEN SALDO**   
 Uni \_\_\_\_\_h   
 Ruokailut \_\_\_\_\_krt   
 Liikunta ja harj. \_\_\_\_\_h   
 Kuormitus





# Urheilijan toimintaympäristö

## 7. luokka

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 lähipiirin 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 edessä 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, jossa 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!

## 8.luokka

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.

## 9. luokka

Toimintaympäristösi laajenee, kun teet valinnan urheilijan polulle lähtemisestä. Kodin, koulun ja urheiluseurojen lisäksi mukaan tulevat jossakin vaiheessa mm. urheiluakatemia, lajiliitto ja urheiluoppilaitokset. Pääset yleensä myös erilaisten tukitoimien piiriin, usein juuri urheiluakatemiaa kautta. Näitä voivat olla esimerkiksi fysioterapeutin, ravitsemus-asiiantuntijan, psykologin valmentajan tai lääkärin palvelut. Tavoitteena onkin tehdä arjestasi mahdollisimman sujuvaa niin, että juuri sinuna tarvitsemasi apu ja tuki löytyisi helposti ja läheltä.

## 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?

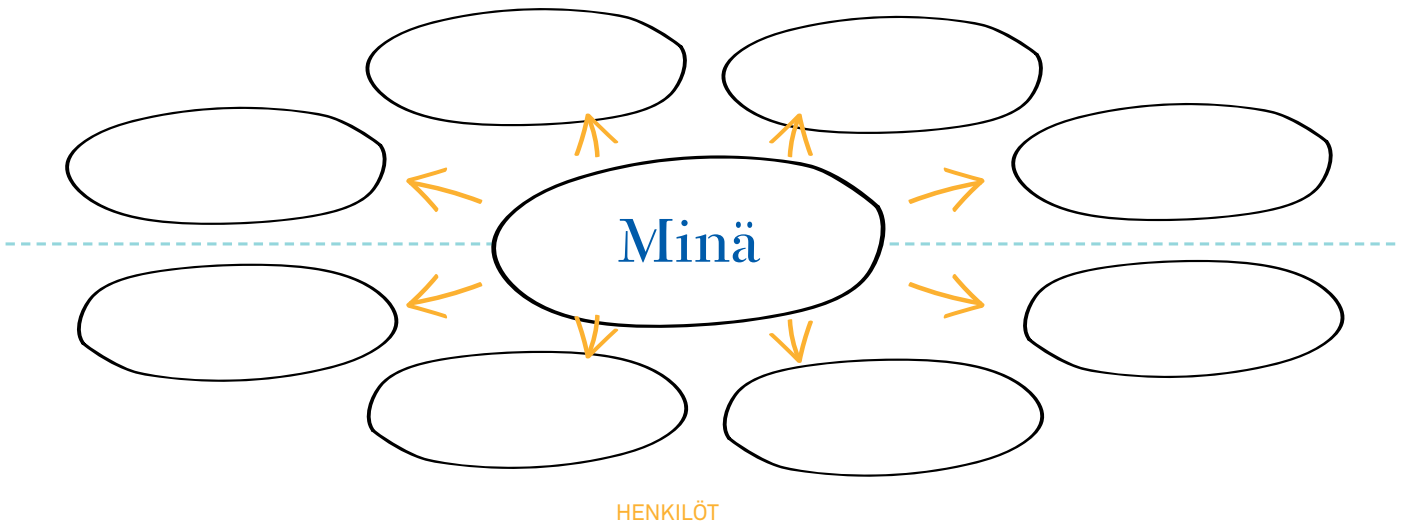
## Kotitehtävä

- + Toimintaympäristöni olosuhteet ja paikat sekä henkilöt **tällä hetkellä**. (kaavio 1)
- + Toimintaympäristöni olosuhteet ja paikat sekä henkilöt **ensi vuonna**. (kaavio 2)



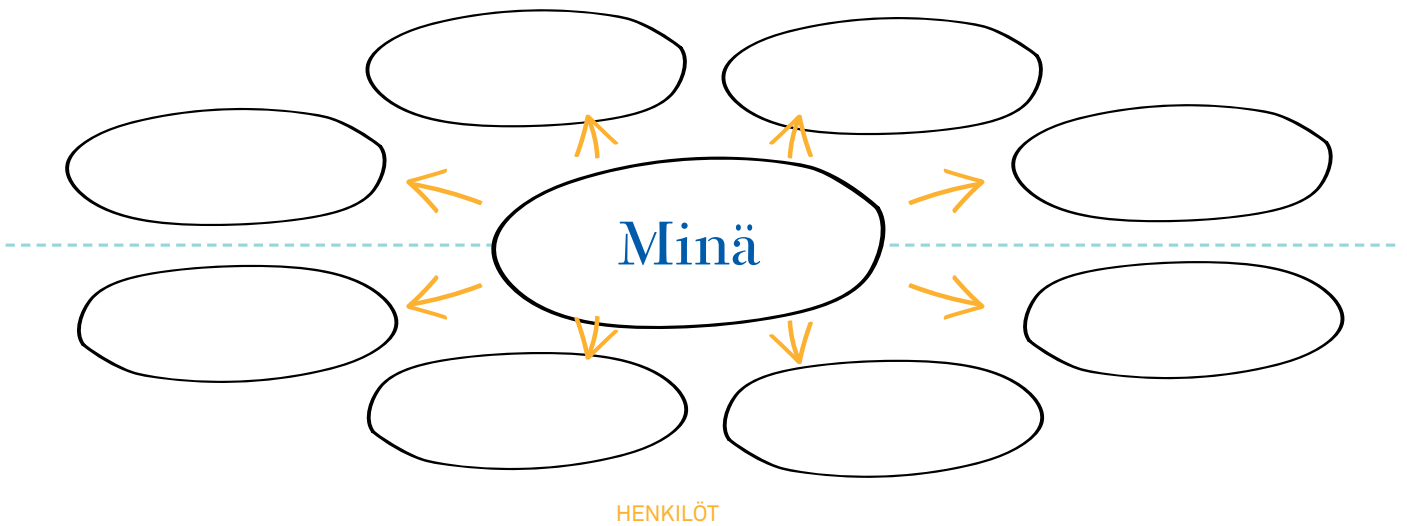
TOIMINTAYMPÄRISTÖNI  
TÄLLÄ HETKELLÄ (1)

OLOSUHTEET JA PAIKAT



TOIMINTAYMPÄRISTÖNI  
ENSI VUONNA (2)

OLOSUHTEET JA PAIKAT



Pohdi perheesi kanssa mitä asiat mahdollisesti muuttuvat, mitä haasteita toimintaympäristön muutos tuo tullessaan ja mitä mahdollisuuksia se voi tarjota?

+ \_\_\_\_\_

+ \_\_\_\_\_

+ \_\_\_\_\_



# Voimaharjoittelu

Olipa harrastamasi urheilulaji mikä tahansa, on voimaharjoittelusta takuuvarmasti hyötyä sinulle. Voiman polun alkutaipaleella sukupuolella ei ole merkitystä. Tekniikat ja periaatteet ovat samat kaikille. Voimaharjoittelun avulla lihaksistosi pysyy toimintakykyisenä ja urheilusuoritukseksi paranee. Kaikissa urheilulajeissa tarvitaan voimaa, eri lajeissa korostuvat erityyppiset voimaominaisuudet. On selvää, että painonnostaja tarvitsee erityisesti maksimi- ja nopeusvoimaa kun taas kestävyyssuoksussa kesto-voima on tärkeää. Hyvän suoritustekniikan täysimääräinen hyödyntäminen edellyttää enemmän tai vähemmän voimaominaisuuksia lajista riippuen. Voima- eli lihaskuntoharjoittelulla on hyvin tärkeä rooli vammojen ennaltaehkäisyssä ja loukkaantumisen jälkeisessä kuntoutumisessa. Jos oma lajisi on epäsymmetrinen kuormittaan

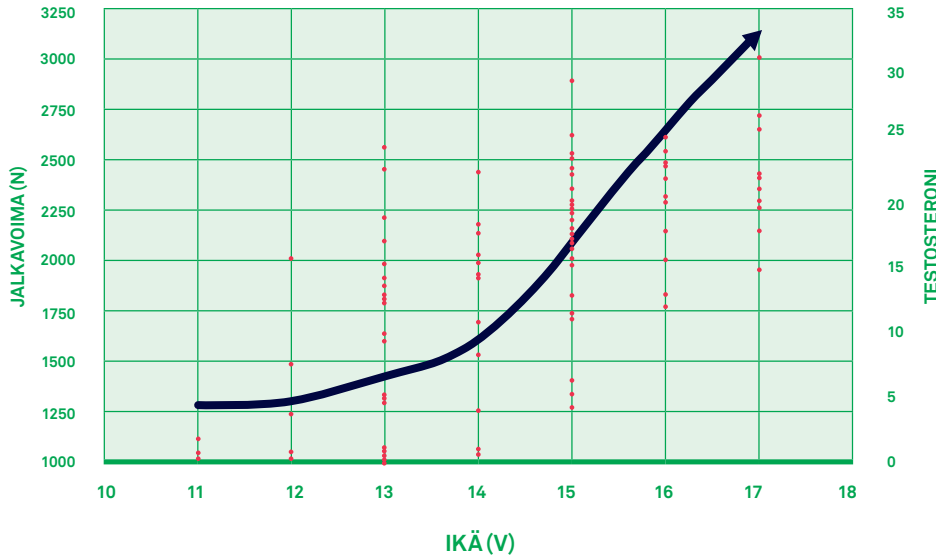
enemmän kehon toista puolta kuin toista, voit voimaharjoittelulla tukea lihastasapainoa. Esimerkiksi selkäuimarin kannattaa vahvistaa myös vartalon etupuolen lihaksia ja perhosuimarin vastaavasti kehon selkäpuolen lihaksia. Mailapeleissä, joissa pelaat oikea tai vasen käsi alhaalla, kuten esimerkiksi salibandy tai jääkiekko, voit voimaharjoittelulla tasa-painottaa kehosi kuormittumista.

## Voima tarttuu nyt

Voit aloittaa voimaharjoittelun koska tahansa. Järkevästi toteutettu voimaharjoittelu on mahdollista aloittaa jo hyvin nuorena. On itsestään selvää, että pienten lasten ei kannata touhuta isojen painojen kanssa, mutta esimerkiksi omaa kehon painoa vastuksena käyttäminen on tehokas ja turvallinen tapa kehittää lihaksistoa. Koskaan ei ole myöskään liian

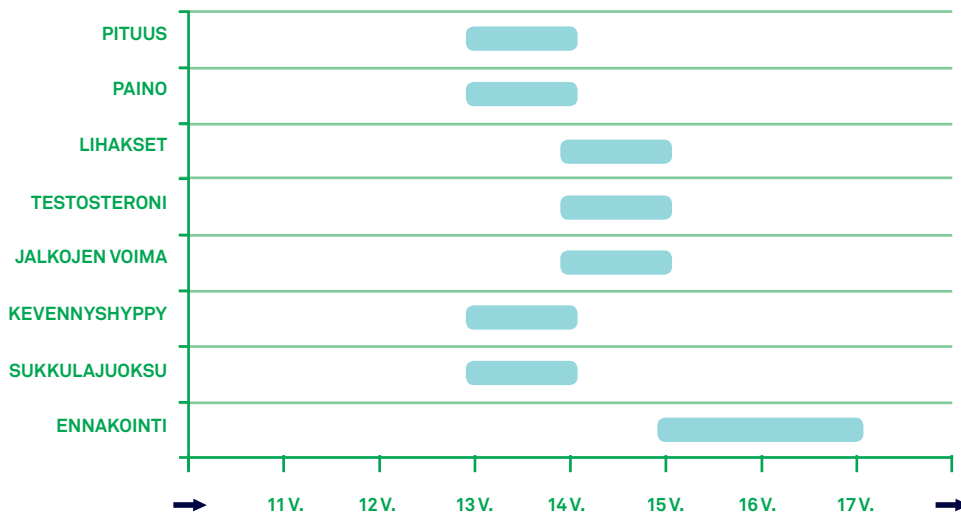
myöhäistä aloittaa salilla käymistä. Toki voimaharjoittelua voi tehdä muuallakin kuin punttisalilla. Voimaharjoittelusta on hyötyä kaiken ikäisille, mutta todellinen herkkyyksikausi, jolloin voima tarttuu oikein hyvin, on juuri nyt, koska nopean pituuskasvun jälkeinen ikävaihe on erityisen otollista aikaa voimaharjoittelulle. Elimistösi oman hormonituotannon vilkkauksen johdosta voima kehittyy iässäsi erityisen hyvin. Seuraavassa kuvassa on esitetty eräässä tutkimuksessa havaittu maksimivoiman kehittyminen ja testosteronihormonin erittyminen pojilla eri ikävuosina. Kuviosta käy selkeästi ilmi, kuinka voiman lisääntymisessä tapahtuu selkeä harppaus ikävuosien 14 ja 15 vaiheilla. Myös tytöillä tapahtuu vastaavanlainen kehitys, mutta hieman poikia tasaisempaan.

► VOIMAN KEHITTYMINEN ● TESTOSTERONI YKSILÖITTÄIN



**KUVIO 1.** Maksimivoiman kehittyminen ja testosteronihormonin erittyminen pojilla eri ikävuosina.

Tässä toisessa kuviossa puolestaan on esitetty erilaisten testitulosten kehittymistä eri ikävuosina. Tilanne on siinä mielessä hyvä, että voimatasosi kasvavat, vaikka et voimaa erikseen harjoittelisikaan. On kuitenkin aivan selvää, että voiman kasvu on paljon suurempaa, kun harjoitusohjelmaan kuuluu lihaskuntoharjoittelua.



**KUVIO 2.** Eräiden ominaisuuksien ja fyysikkatestitulosten kehittyminen pojilla eri ikävuosina.

## Voimaharjoittelulla voi olla monenlaisia tavoitteita

Eri lajeissa korostuvat erilaiset voimominaisuudet. Kestovoimaa tarvitset lajeissa, joissa suoritus kestää pitkään, kuten esimerkiksi soudussa tai hiihdossa. Nopeuslajit, kuten pikajuoksu tai keihäänheitto vaativat sinulta puolestaan nopeusvoimaa. Maksimivoimaa edellyttävät erityisesti voimalajit, kuten voimanosto. Useimmissa urheilulajeissa hyödyt kaikista voiman eri muodoista. Esimerkiksi jääkiekkoilija ja telinevoimistelija tarvitsevat kesto-, nopeus- ja maksimivoimaa lajisuorituksissaan.

Voimaharjoittelun tavoitteena voi olla myös lihaskasvu, kehon kiinteytyminen tai ryhdin parantaminen. Voit myös käydä salilla siitä syystä, että nautit lihaskuntoharjoittelusta.

## Oikea suoritustekniikka takaa turvallisuuden ja tulokset

Voimaharjoittelun perusliikkeitä ovat jalakakyyky, penkkipunnerrus ja rinnalleveno. Näiden liikkeiden tekniikka kannattaa opetella hyvin. Puhdas suoritustekniikka auttaa välttämään loukkaantumisia ja takaa voiman kehittymisen. Liikkeiden tekniikan opettelu aloitetaan hyvin kevyellä kuormalla, esimerkiksi kepillä tai harjan varrella. Kun tekniikka on riittävän hyvä, voit siirtyä varsinaiseen lisäpainoharjoitteluun.

### PIENI VOIMAHARJOITTELUN SANAKIRJA

**TOISTOMÄÄRÄ** = ilmaisee sen, kuinka monta kertaa liike toistetaan yhteen menoon

**SARJAMÄÄRÄ** = Toistoista koostuva kokonaisuus yhtä liikettä kohden

**PALAUTUS** = sarjojen välissä oleva lepotauko

**KIERTOHarjoittelu** = liikettä tehdään yksi sarja, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan liikkeeseen, kuntopiiri on esimerkki kiertoharjoituksesta

**PAIKKAHarjoittelu** = Samaa liikettä tehdään suunniteltu määrä sarjoja, jonka jälkeen on seuraavan liikkeen vuoro



## Jalkakyykky



**JALKAKYYKKY KEHITTÄÄ TEHOKKAASTI JALKOJEN JA KESKIVARTALON LIHAKSIA. LIIKE EDELLYTTÄÄ ERITYISTÄ TARKKA-AVAISUUTTA JA HUOLELLISUUTTA, SILLÄ HUONOLLA TEKNIIKALLA TEHTY KYKKY VOI OLLA HYVINKIN VAARALLINEN SELÄLLESI.**

Aseta levytanko hartioillesi. Ota noin hartioittesi levyinen haara-asento. Pidä pää pystyssä, hengitä sisään ja laskeudu selkä suorana alas niin syväälle, että reitesi ovat vaakatasossa. Huolehdi siitä,

että polviesi ja jalkateriesi linjaukset ovat hyvät, toisin sanoen polvet eivät kierry sisään- tai ulospäin ja pidä paino keskellä jalkapohjaa. Nouse ala-asennosta selkä suorana takaisin ylös.

**VAIHTELUMAHDOLLISUUKSIA:**

- + Etukyykky (levytanko pidetään vartalon etupuolella)
- + Kyykky eri levyisissä haara-asennoissa
- + Yhden jalan kyykky (takajalka pienellä korokkeella)

**TYYPILLISIÄ TEKNIKKAVIRHEITÄ:**

- + Tanko ei pysy vaakasuorassa koko liikkeen ajan
- + Selkä pyöristyy
- + Paino pääsee liikaa päkiöille ja liike kallistuu eteenpäin
- + Liikkeen lopussa lantio työnnetään eteen
- + Tanko on liikaa niskassa

## Penkkipunnerrus



**PENKKIPUNNERRUS ON ERINOMAINEN LIIKE VAHVISTAMAAN YLÄVARTALON LIHAKSIA.**

Asetu punnerruspenkkiin selinmakuulle siten, että silmäsi ovat levytangon kohdalla. Pidä selkä kiinni penkissä ja jalat tukevasti lattialla. Ota hieman hartialeveyttäsi leveämpi ote. Hengitä syvästi sisään ja nosta tanko suorille käsille.

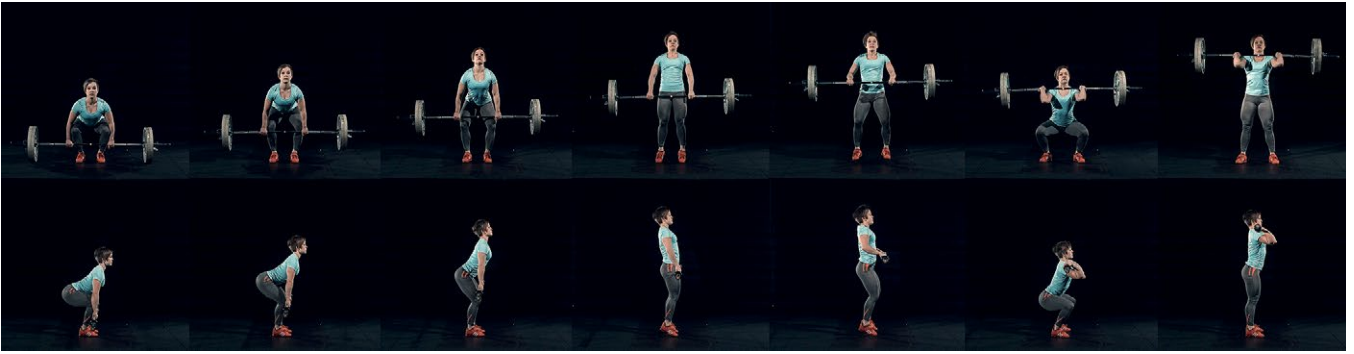
Laske tanko hitaasti alas niin, että tanko koskettaa suurin piirtein rintalihastesi alareunaa. Työnnä tanko takaisin ylös.

**VAIHTELUMAHDOLLISUUKSIA:**

- + Leveä ote
- + Kapea ote
- + Vastaote (kämmenet ylöspäin)
- + Sotilaspenkki (polvet koukussa rinnan päällä)

**TYYPILLISIÄ SUORITUSVIRHEITÄ:**

- + Epäsymmetrinen ote
- + Tanko lasketaan liian nopeasti alas ja pompautetaan rintakehällä
- + Selkä on kaarella ja pakarat irtoavat penkistä.



**RINNALLEVETO ON PERUSLIIKKEISTÄ TEKNISESTI HAASTAVIN. RINNALLEVETO ON HYVIN KOKONAISVALTAINEN LIIKE, JOSSA SUORITUKSEEN OSALLISTUU LUKUISIA LIHASRYHMIÄ. LIIKE ON MYÖS RISKIALTIS, HUONOLLA TEKNIIKALLA LOUKKAANTUMISEN MAHDOLLISUUS ON SUURI. ÄLÄ SIIS HÄTÄILE ISOJEN PAINOJEN KANSSA, VAAN OPETTELE TEKNIikka HUOLELLISESTI.**

Ota aika kapea haara-asento. Käsiote tangosta on noin hartioiden levyinen, olkapääät ovat suoraan tangon yläpuolella ja varpaiden tyvinivel tangon alla. Pol-

vi- nilkka- ja lonkkanivelissä on noin 45 asteen kulma. Rinnalleveto alkaa vedolla, jossa ojennetaan polvi- ja nilkkanivelet voimakkaasti, kunnes tanko on polvi-tasolla. Vetoliike jatkuu kakkosvedolla, jossa ojennetaan vartaloa lonkkanivelestä ja tanko nousee ylöspäin reisiä hipoen. Loppuponnistuksessa vartalo on lähes pystysuorassa, vartalo ja jalat ojentuvat täysin. Tangon irrotessa reisiltä liikenoisuus on maksimissaan. Viimeinen vaihe on allemeno, jossa tanko otetaan vastaan etuolkapäille, polvet koukistuvat joko syväkyykkyyntä tai jalat levitetään ja nousee välittömästi ylös.

### VAIHELUKUISIA MAHDOLLISUUKSIA:

- + raaka rinnalleveto (tanko lähtötilanteessa reisillä)
- + rinnalleveto yhdellä kädellä

### TYYPILLISIÄ VIRHEITÄ:

- + liikettä ei aloiteta jaloilla, vaan lonkalla
- + vetoa jatketaan suoraan polvi-tasolta rinnalle asti ilman ponnistusta jaloilla
- + loppuponnistuksen aikana koukistetaan kyynärpäitä

## Säännöllinen harjoittelu takaa parhaat tulokset

Voimaharjoittelun onnistumisen avain ovat oikea tekniikka ja säännöllisyys. Voimaa ei voi harjoitella varastoon, vaan harjoittelun on oltava säännöllistä. Kunto ei romahda, vaikka joskus jättäisitkin jonkin harjoituksen tekemättä. Pyri kuitenkin siihen, että lihaskuntoharjoittelu sisältyy viikko-ohjelmaasi muodossa tai toisessa. Liikkeiden tekeminen aina samoilla painoilla lakkaa kehittämästä voimaa. Oleellinen elementti voimaharjoittelussa on progressiivisuus, joka tarkoittaa sitä että, kuormituksen pitää kasvaa samassa tahdissa kuin voimasi kasvavat. Joskus toki on paikallaan tehdä paa-lauttava voimaharjoitus pienemmillä painoilla.

## Aloita maltilla

Mikäli aloitat nyt kuntosalilla käymisen tai sinulla on taukoa lihaskuntoharjoittelusta, aloitus tulee tehdä maltillisesti. Lihakset, jänteet ja nivelsiteet pitää totuttaa kuormitukseen. Lisäkuorma (käytännössä usein levypainot) on alussa pieni ja sarjat pitemmät. Vähitellen painoja lisätään samassa tahdissa kuin voima kasvaa. Voimaharjoitteluun on olemassa lukuisia eri tapoja. Suositeltavin malli on se, jossa koko keho käydään läpi kahdesti tai kolmesti viikossa. Kerran viikossa toteutettu lihaskuntoharjoittelu hidastaa voiman heikkenemistä (tosin kuten edellä todettiin, sinun iässäsi voima kehityy kasvun ja kehittymisen seurauksena, vaikka et harjoittelisikaan). Voimaharjoittelu kahdesti viikossa ylläpitää voimaominaisuuksia ja kolme tai neljä viikoittaista harjoituskertaa kehittävät voimaominaisuuksia. Viisi tai useampi voimaharjoitus viikossa ei ole suositeltavaa kohonneen loukkaantumisen- ja ylikuormitusriskin takia.

## Tehtäviä:

1. Mitkä lihakset ovat omassa lajissasi tärkeitä? Millä liikkeillä voit vahvistaa niitä?
2. Suunnittele itsellesi voimaharjoitteluluohjelma
  - a. Kolmijakoisena / jalat – rinta/selkä – kädet/olkapääät
  - b. Kaksijakoisena / vetävät liikkeet – työntävät liikkeet
3. Pohdi mitä hyötyjä on kiertoharjoitteluna toteutetussa harjoituksessa? Mitkä ovat paikkaharjoittelun hyödyt?
4. Pyydä ystävääsi kuvaamaan suorituksesi jalkakyykyssä, penkkipunnerruksessa ja rinnallevedossa. Mitä hyvää on tekniikassasi? Mitä pitää parantaa?
5. Kirjaa 1 – 3 tavoitetta omalle voimaharjoittelullesi.



# Käytännön biomekaniikkaa

## Kehonosien kiihdyttäminen ja jarruttaminen ovat tärkeä osa suoritustekniikkaa

Urheilussa kehonosien pidentäminen ja lyhentäminen, kiihdytys ja hidastaminen ja pysäytys ovat keskeisessä roolissa. Varsin monessa urheilulajissa hyvä suoritustekniikka liittyy eri kehonosien oikea-aikaiseen kiihdyttämiseen ja hidastamiseen. Esimerkiksi korkeushypyssä noin puolet ponnistusvoimasta saadaan sillä, että vapaa jalka ja kädet kiihdytetään nopeasti ylöspäin ja pysäytetään oikealla hetkellä. Sama toimii myös pikajuoksussa tai vaikkapa luistelussa. Käsien kiihdytys ja aktiivinen pysäytys tehostavat suoritusta. Tämä perustuu mekaniikan ensimmäiseen peruslakiin, jonka mukaan kappale säilyttää liiketilansa ellei mikään ulkoinen muuta sitä. Liiketila tarkoittaa sitä, että kappale on levossa eli paikallaan tai liikkuu tasaisella nopeudella. Jos se on levossa, se ei lähde liikkeelle ilman ulkoista voimaa. Nopeuden suunta ei muutu ilman ulkoista voimaa, vaan kappale kulkee suoraviivaisesti tasaisella nopeudella. Mekaniikan toisen perustlain mukaan kappaleen kiihdyttämiseen tarvittava voima on suoraan verrannollinen kappaleen

massaan. Massan hitaus on kappaleen taipumusta jatkaa tasaisessa liiketilassaan, ellei siihen kohdistu kiihtyvyyttä aiheuttavaa voimaa. Esimerkki massan hitaudesta on tilanne, jossa linja-auto kääntyy vasemmalle ja kyydissä oleva henkilö kallistuu oikealle, koska henkilöllä on massansa määrä hitautta. Toinen esimerkki liikenteestä: Hitaus vaikeuttaa liikkeelle sekä lähtöä että pysähtymistä. Istuessasi autossa, joka kiihdyttää nopeasti liikkeelle liikennevaloista, tunnet kuinka selkäsi painautuu vasten auton penkkiä. Auto lähtee liikkeelle, mutta kehosi vastustaa tätä liiketilan muutosta. Ja kun auto jarruttaa seuraaviin liikennevaloihin, kehosi pyrkii jatkamaan matkaa, vaikka auto pysähtyykin. Tunnet tämän turvavyön paineena rintakehälläsi (tai tuulilasipaineena otsallasi, jos et käytä turvavyötä). Fysiikan kielellä ilmaistuna; massallisen kappaleen vuorovaikuttaessa toisen kappaleen kanssa siihen kohdistuva voima vastustaa liiketilan jatkavuutta kiihtyvyydellä  $a = F/m$ , jossa  $F$  on vuorovaikutusvoima ja  $m$  kappaleen massa. Hitaus on kappaleen muutosta

vastustava ominaisuus. Kaikilla kappaleilla on hitautta sitä enemmän, mitä suurempi niiden massa on.



**NOIN PUOLET KORKEUSHYPPÄJÄN PONNISTUSVOIMASTA TULEE VAPAAN JA JALAN JA KÄSIEN KIIHDYTTÄMISESTÄ JA PYSÄYTTÄMISESTÄ.**



# Pyörimisnopeutta voi säädellä kehonasennolla

Myös pyöriminen perustuu kiihdyttämällä aloitettuun liikkeeseen, mutta pyörimisnopeutta säädellään kehon ”laajuudella”, eli vipujen levityksellä tai kaventamisella.

Hitausmomentti eli inertia momentti vastaa pyöriässä liikkeessä etenemisliikkeen massaa. Mitä suurempi kappaleen hitausmomentti on, sitä suurempi voima vaaditaan kappaleen pyörittämiseen. Esimerkiksi voltti suorin vartaloin vaatii suuremman työn kuin voltti kerien. Jos voimistelija tai uimahyppääjä haluaa pyörittää volttia enemmän, hänen tulee tiukentaa keräasentoansa. Toisaalta avaamalla kerää voidaan pyörimisnopeutta hidastaa, jos voltti on pyörimässä yli. Myös hyvä pikajuoksija hyödyntää hitausmomentti-ilmiötä juostessaan. Kun juostessa jalka tuodaan eteen polvesta koukistettuna (”kantapää kiertää pakaran kautta”), niin silloin jalan hitausmomentti on pienempi ja kulmanopeus vastaavasti suurempi.

Oletko koskaan pohtinut miten kissa onnistuu aika putoamaan jaloilleen, vaikka se pudotettaisiin selkään edellä? Kissa käyttää hyödykseen mekaniikan perusteita. Ensin kissa köyristää selkensä pyöreäksi ja koukistaa etutassunsa ja ojentaa takatassunsa. Näin kissan ylävartalon hitausmomentti pienenee ja alavartalon kasvaa. Seuraavaksi kissa kääntää ylävartalon ympäri käyttäen alavartalon suurempaa hitausmomenttia tukena. Ojentamalla etutassut ja koukistamalla takatassut kissa pystyy seu-

raavaksi kiepsauttamaan alavartalonsa ympäri (nyt ylävartalossa on alavartaloa suurempi hitausmomentti). Kaikki tämä tapahtuu silmänräpäyksessä.

## Tehtävä:

Ota kaksi raakaa kananmunaa. Keitä toinen munista kovaksi. Pyöritä kananmunia pöydällä. Kumpi munista pyörii paremmin? Mikä on selitys tälle ilmiölle? (Vihje: pohdi miten munankuoren sisällä oleva massa käyttäytyy pyörimisliikkeessä)

## Tehtävä:

Asetu seisomaan jalat kapeassa haara-asennossa. Nosta molemmat kädet pään yläpuolelle. Ponnista ilmaan siten, että samalla, kun jalat oikenevat, kädet liikkuvat alaspäin. Aisti miltä ponnistaminen tuntuu.

Hyppää seuraavaksi siten, että kädet liikkuvat ponnistuksen aikana alhaalta ylöspäin, yritä ajoittaa käsien liike siten, että kädet pysähtyvät terävästi juuri samalla hetkellä, kun varpaat irtoavat alustasta. Vertaile tämän hyppyttävän tuntemusta edelliseen hyppyyh.

## Tehtävä:

Hyppää paikaltaan tasaloikka taaksepäin. Mikä on biomekaanisesti paras tapa hyödyntää käsiä tässä hypyssä?

## Tehtävä:

Aseta juomalasi pöytäliinan päälle. Nykäise liina nopeasti pois lasin alta. Miten tämä koe liittyy massan hitauteen?

## Tehtävä:

Katso internetistä video selkään edellä pudotetun kissan kääntymisestä ilmassa. Löydät videoita esimerkiksi youtubesta hakusanoilla ”cat twist”.

## Mekaniikan I peruslaki:

Kappale säilyttää liiketilansa, ellei mikään ulkoinen voima muuta sitä.

## Mekaniikan II peruslaki:

Kiihtyvyys on suoraan verrannollinen voimaan ja kääntäen verrannollinen kappaleen massa.

## Mekaniikan III peruslaki:

Jos kappale A vaikuttaa kappaleeseen B jollakin voimalla  $F$ , niin kappale B vaikuttaa kappaleeseen A voimalla  $-F$ , eli vaikutus synnyttää itseisarvoltaan yhtä suuren, mutta vastakkaisuuntaisen voimavaikutuksen.



VETÄMÄLLÄ KEHON OSAT LÄHELLE  
PYÖRIMISAKSELIA, TAITOLUISTELIJA PYRKII  
NOPEUTTAMAAN PYÖRIMISTÄÄN



+ + Urheilijan  
kehonhuolto-  
harjoittelu



# Miksi kehonhuoltoharjoittelua?

Kehonhuoltoharjoittelu tukee urheilijan hyvinvointia ja auttaa harjoittelutavoitteiden saavuttamisessa. Sen lisäksi, että kehonhuolto on osa harjoitteluasi, se on kokonaisvaltaisesti arkeesi vaikuttava ajattelutapa. Sisällyttämällä kuormitusta vähentäviä valintoja jokaiseen päivääsi, saat enemmän energiaa urheilemiseen. Lisäksi kehonhuoltoharjoittelun avulla voit parantaa lajisuorituksiasi, tehostaa palautumistasi ja saada lisää terveitä harjoittelu- ja kilpailupäiviä.

Kehonhuoltoharjoittelun keskeinen elementti on kehotietoisuus eli kehontuntemus. Kehonhuoltoharjoittelulla opit tietoja ja taitoja, jotka vaikuttavat myönteisesti hyvinvointiisi ja jaksamiseesi. Taito havainnoida omaa kehoa on urheilussa äärimmäisen tärkeää. Esimerkiksi oman vireys- ja väsymystilan tunnistaminen auttaa sinua huomioimaan minkälaista valmistavaa harjoitusta tarvitset tulevaan treeniin. Opit myös tuntemaan minkälainen ja mihin kehon osiin kohdistuva liikkuvuus-, kehonhallinta-, tai palauttava harjoittelu on sinulle vaikuttavaa. Kehontuntemus on taito, joka kehittyy harjoittelun seurauksena. Tavoitteena on se, että osaat havainnoida itseäsi ja tehdä havaintojesi perusteella valintoja, jotka johtavat myönteisiin vaikutuksiin.

Tässä harjoituskirjassa kehonhuoltoharjoitukset jaetaan kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoituksiin sekä palauttaviin liikkuvuus-, hengitys- ja rentoutusharjoituksiin. **Kehonhallintaharjoituksilla** kehitetään kehon hyvän anatomisen asennon tiedostamista ja tukilihasten toiminnan tunnistamista. Hyvä asento ja tukilihasten toiminta vähentävät kehon turhaa kuormittumista, mahdollistavat lihastasapainon kehittymisen ja parantavat liikkeen tehokkuutta ja turvallisuutta. **Liikkuvuusharjoituksilla** kehitetään nivelten liikelaajuutta ja lihasten elastisuutta, jotta liikerajoitukset eivät ole esteenä laajoille ja tehokkaille liikeradoille. Kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoittelu toteutetaan aina yhdessä, sillä tavoitteena on saada nivelellä oleva liikerata käyttöön siten, että liike on hallittua ja siten turvallista. Riittävä ja samalla hallittu liikkuvuus ehkäisee loukkaantumisia ja rasitusvammoja. **Palauttavilla harjoituksilla** vaikutetaan sekä kehoon että mieleen. Tarkoituksena on, että palautuminen sekä urheiluharjoittelusta että arjen kuormituksesta tehostuu ja nopeutuu parantaen jaksamista kokonaisvaltaisesti. Palauttavien liikeharjoitusten tarkoituksena on kehittää liikkuvuutta ja rentouttaa lihaksia. Hengitys ja rentoutumisharjoituksilla kehitetään myös keskittymiskyvyn ja läsnäolon taitoja.



## Kehonhuoltoharjoittelun tunnuspiirteitä

Kehonhuoltoharjoitukset täydentävät ja tasapainottavat harjoittelukokonaisuuttasi. Kehonhuollollisen harjoittelun tunnuspiirteitä ovat rauhallisuus, keskittyneisyys, havainnointi ja tiedostavuus. Olemalla tietoisesti läsnä ja suuntaamalla tarkkaavaisuutesi opit tulkitsemaan kehon viestejä tarkemmin ja voit tunnistaa paremmin kehosi tarpeet. On tärkeää, että havainnoit liiketuntemuksia ja löydät näin juuri sinulle sopivan tavan tehdä harjoitusta. Kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa harjoitus, voit muokata harjoituksen itsellesi sopivammaksi ja vaikuttavammaksi. Vaihtoehtoisia suoritustapoja ovat esimerkiksi suuremmalla tai pienemmällä liikeradalla tekeminen tai liikkeen rytmiin hengittäminen. Kokeileva, tiedonhaluinen ja hyväksyvä mieli ja asenne ovat hyviä suhteutumistapoja kehonhuoltoharjoittelussa.

Unohda liiallinen suorittaminen. Liikkeen tuntu on paljon tärkeämpää kuin sen ulkoinen muoto tai onnistuminen. Ratkaisevaa on se, miltä harjoitus tuntuu ja miten se vaikuttaa oloosi.

# Kehonhallinta- ja liikkuvuus-harjoitukset

Työskentely-tapa: ”tiedostaen ja keskittyen”

Kehonhallintaan keskittyvien kehonhuoltoharjoitusten tavoite on valmistaa kehoa harjoitukseen ja pitkällä aikavälillä parantaa kehon asentojen hallintaa niin, että suoritusten tehokkuus paranee ja kuormittavuus vähenee. Seuraavia liikkeitä voit tehdä ennen harjoitusta aktivoimaan kehon asentoa tukevia lihaksia, turvallisia liikelinjauksia ja riittävän laajoja liikeratoja. Mikäli olet loukkaantunut, sinulla on rasitusvamma tai kipuja, jotka estävät täysipainoista lajiharjoittelua, ovat seuraavat harjoitukset sinulle erityisen sopivia. Harjoituksissa keskitytään lantion ja hartiaareenkaan sekä koko selkärangan keskiasentojen hallintaan. Liiketuntemukset ovat yleensä erilaisia, kuin perinteisissä lihaskuntoharjoituksissa, sillä tavoitteena on kohdistaa työ myös syviin, asentoa ylläpitäviin lihaksiin. Nämä lihakset ovat ”hitaita” lihaksia ja jos teemme voimakkaasti heti työtä vahvoilla liikettä aikaansaavilla lihaksilla, ”hitaat” eivät ehdi aktivoitua. Tästä syystä seuraavat harjoitukset on hyvä tehdä rauhallisesti ja hallitusti, lihastyötä aistien. Syvien lihasten toiminta on hyvä harjoitella ensin helpoissa asennoissa lattiatasossa. Sen jälkeen niiden toiminta voi siirtyä vaativampiin asentoihin ja urheiluharrastuksessasi käyttämiisi liikkeisiin.

## MITEN LÖYDÄN KESKIASENNON?

Selkärangan keskiasennossa sivulta katsottuna lantio, rintakehä ja pää ovat samalla linjalla, jolloin suora linja (luotisuora) kulkee korvan nipukasta olkanivelen ja lonkkanivelen keskipisteen kautta polvilumpion taakse ja nilkan kehräsluun edestä alustaan. Keskiasennossa selkäranka on iskunkestävin ja saa tukea lihaksilta. Lihakset voivat olla keskipituudessaan eli eivät lyhentyneinä tai ylivenyneinä.

Lantion keskiasennossa lantio ei ole kallistunut eteen, taakse tai sivulle eikä kiertynyt oikealle tai vasemmalle. Suoliluun yläetukärjet (SIAS) ovat keskenään ja häpyluun kanssa samalla linjalla. Lantion asento vaikuttaa jalkojen liikkeisiin sekä olennaisesti myös koko kehon asentoon ja liikkeisiin. Lantion keskiasennossa myös lannerangan keskiasento on mahdollinen ja syvät asentoa ylläpitävät lihakset pystyvät tukemaan selkärankaa.

Hartiaareenkaalla tarkoitetaan lapaluiden, solisluiden ja rintalastan yläosan muodostamaa luista rengasta, joka ohjaa käsivarren liikkeitä. Hartiaareenkaan keskiasennossa hartiat ovat saman levyiset edestä ja takaa, lapaluun on tasaisesti vasten rintakehän takaosaa, solisluut olkapään puoleisesta päästä hieman ylempänä kuin rintalastan puoleisesta päästä. Hartiaareenkaan, etenkin lapaluiden hyvä toiminta vaikuttaa myönteisesti yläraajojen liikkeiden tehokkuuteen, säästää olkapään kuormittumista ja ehkäisee niska-hartiaareuden lihaskireyksiä.



# 1. Lantion hallinta: jalkojen nostot tai laskut

## Tarkoitus:

Lantion keskiasennon tunnistaminen ja syvien keskivartalon lihasten aktivoiminen.

## Alkuasento:

Koukkuselinmakuu, jalkaterät ja polvet lonkkanivelten linjassa tai polvet lonkkanivelten päällä.

## Toteutus:

Keinuttele lantio keskiasentoon eli aseta lantion takaosa alustaa vasten. Vakauta lantio paikoilleen tiivistämällä uloshengityksellä vatsalihaksia kevyesti kohti selkää. Nosta hitaasti polvet lonkkanivelten päälle. Uloshengityksillä laske yhtä jalkaa kerrallaan hieman alaspäin samalla lantiot ja selkää paikallaan halliten. Kun saat tuntuman vatsalihasten työskentelyyn, voit toistaa vielä muutaman kerran molemmilla puolilla. Saman harjoituksen voit tehdä myös aloittamalla liike jalkapohjat alustassa ja nostamalla uloshengityksellä yhtä jalkaa kerrallaan hieman irti alustasta.

## Havainnoi:

Tuntuuko vatsalihaksissa työskentelyä? Pysyykö lantio ja selkä paikallaan jännittymättä? Voitko rentouttaa hartiat ja kasvot? Miltä vatsassa ja selässä tuntuu liikkeen jälkeen?



KUVA 1A. Alkuasento



KUVA 1B. Jalkojen nostot tai laskut

## 2. Lankkunosto



KUVA 2A. Lankkunosto



KUVA 2B. Jalan nosto

### Tarkoitus:

Lantion tukilihasten vahvistaminen ja lantion kierto-suunnan hallinta, pakara -lihaksen syvän osan tunnistaminen ja aktivoiminen yhdessä pinnallisen osan kanssa. Alaselän ja polven rasitusvaivojen ehkäisy.

### Alkuasento:

Koukkuselinmakuu jalkaterät ja polvet lonkkanivelten linjassa.

### Toteutus:

Keinuttele lantio keskiasentoon eli aseta lantion takaosa alustaa vasten. Nosta lantio ilmaan niin, että lonkkanivel ojentuu suoraksi. Selän ei kuitenkaan tule notkistua eli lonkkaa ei yliojenneta. Vakauta asentoa painamalla hartioita ja käsivarsia lattiaan. Paina tukijalkaa lattiaan, jotta saat pakaralihaksen aktivoitumaan. Ojenna vapaa jalka hitaasti ilmaan halliten lantio paikallaan. Tee liike uloshengityksellä tiivistäen vatsalihaksia kohti selkää. Kun saat tuntea pakaralihaksen työskentelyyn, voit toistaa vielä pari kertaa molemmat puolet. Jos reiden takaosan lihakset tuntuvat jännittyvän liikaa, nosta vain kantapäätä ilmaan. Harjoituksen jälkeen rentouta selkää ja lantion lihaksia halaamalla käsillä polvet kohti vartaloa ja keinuttelemalla selkää vasten alustaa.

### Havainnoi:

Tuntuuko, että tukijalan pakaralihas työskentelee? Pysyykö lantio paikallaan vai laskeeko toinen puoli alemmas? Pysyykö selkä jännittymättä paikallaan? Voitko rentouttaa hartiat ja kasvot?

# 3. Lapapunnerrus (lapatuki eteen)

## Tarkoitus:

Hartiarenkaan (olkapäiden, lapojen ja solisluiden) hyvän linjauksen löytäminen ja hartiaseudun tukilihasten aktivoiminen.

## Alkuasento:

Etunoja joko polvet tai päkiät alustassa

## Toteutus:

Vakauta lantio ja selkä keskiasentoon. Aseta ranteet ja olkapäät päällekkäin. Loitonna lapaluita kohti kainaloita ja lähennä takaisin kohti selkärankaa. Kyynärpäät pysyvät suorina liikkeen ajan ja selän asento säilyy samana. Kun saat tuntuman lapaluiden ulkoreunalla ja kainalon alla sekä lapojen välissä olevien lihasten työskentelyyn/aktivoitumiseen, voit toistaa vielä muutaman kerran. Jätä lopuksi lapaluut keskiasentoon.

## Havainnoi:

Pysyykö selkä keskiasennossa eli tapahtuuko liike vain lapaluista? Säilyykö niska selän kanssa samassa linjassa? Miltä keskivartalossa tuntuu asennon kannatus? Voitko rentouttaa hartioiden yläosaa?



KUVA 3A. Lapojen loitonnus



KUVA 3B. Lapojen lähennys



## 4. Etunojasta kulmanojaan (lapatuki ylös)



KUVA 4A. Etunojasta kulmanojaan



KUVA 4B. Etunojasta kulmanojaan

### Tarkoitus:

Hartiarenkaan (olkapäiden, lapojen ja solisluiden) hyvän asennon /linjauksen löytäminen, jalkojen takaosan liikkuvuuden kehittäminen sekä selän keskiasennon hallinta.

### Alkuasento:

Etunoja päkiät tai polvet alustassa (ranteet ja olkapäät päällekkäin)

### Toteutus:

Vakauta lantio ja selkä keskiasentoon. Ojenna hartiakulma työntäen käsillä lantio ylös ja taakse kulmanojaan. Vaihtoehtona on laskea polvet alustaan. Palaa takaisin etunojaan ojentaen lonkkanivelet, palauttaen lavat keskiasentoon säilyttäen selän kannatus. Kun saat tuntuman yläselän ja keskivartalon lihasten työskentelyyn/aktivoitumiseen, voit toistaa vielä muutaman kerran.

### Havainnoi:

Pysyykö selkä keskiasennossa eli tapahtuuko liike vain lonkka- ja olkanivelestä? Miltä vatsassa tuntuu asennon kannatus? Missä tuntuu venytystä? Säilyykö niska selän kanssa samassa linjassa?

# 5. Lonkan koukistajan venytys

## Tarkoitus:

Lonkanivelen liikkuvuuden kehittäminen jalan taakse viennissä ja lantion keskiasennon hallinnassa. Lonkankoukistajien venyvyyden ja pituuden kehittäminen.

## Alkuasento:

Toispolvinseisonta: keppi pystylinjassa koskettaen takaraivoa, lapojen väliä ja ristiluuta (selkärangan keskiasento) kepin ja lannerangan väliin jää noin kaksi sormen leveyttä.

## Toteutus:

Ojenna lonkaniveltä viemällä lantiota eteenpäin tai polvea taaksepäin ja aktivoi samalla pakaralihasta. Pidä venytys rauhallisen uloshengityksen ajan ja palaa alkuasentoon. Toista muutaman kerran ja vaihda sitten toinen puoli. Lannerangan ja kepin väliin jäävä tilaa säilytetään samana eli lantio ei kallistu eteen eikä lanneranka notkistu. Keppi siirtyy kuitenkin mukana pystylinjassa eteenpäin

## Havainnoi:

Tunnistatko milloin selkä lähtee irtomaan kepeistä eli milloin lantiosi lähtee kallistumaan eteen? Tuntuuko venytys lonkan etuosassa (lonkan koukistajassa) vai jossain muualla, esim. etureidissä, kumpi vaikuttaa kireämmältä?



KUVA 5A. Lonkankoukistajan venytys: alkuasento



KUVA 5B. Lonkanivelen ojennuksen lisääminen





## Palauttavat harjoitukset

Palautumista nopeuttaa ja edistää rentoutuminen. Rentoutumisen edellytys on rauhoittavan parasympaattisen eli lepohermoston käynnistyminen. Hyvinvointimme ja terveytemme kannalta on tärkeää, että saamme tämän lepohermoston aktivoitua useita kertoja päivän aikana. Erityisen tärkeää se on, kun halutaan kehon 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 bussipysäkillä hartioiden rentouttavat ympyrät, muutaman minuutin ajan tietoisesti lonkkaniveltä ojentava kävelyaskel tai ruokajonossa muutama tietoinen hengitys. Syvä ja rauhallinen hengitys on tehokas ja nopea tapa käynnistää rauhoittavan lepohermoston toiminta ja laskea stressin kokemista.

Kokeile myös seuraavien palauttavien harjoitusten sopivuutta itsellesi. Harjoitukset on jaettu rentouttaviin liikkuvuusharjoituksiin sekä Hengitys- ja rentoutusharjoituksiin.

# Rentouttavat liikkuvuusharjoitukset

Työskentely-  
tapa: ”aistien ja  
tunnustellen”

Rentouttava liikkuvuusharjoittelu on aktiivista palautumista. Seuraavat harjoitukset ovat selkärangan ja nivelten liikkuvuutta kehittäviä ja lihasjännityksiä poistavia dynaamisia, rullaavia ja kiertoliikkeitä. Liikkeet on tarkoitus tehdä hitaasti ja rauhallisesti mahdollisimman vähällä lihastyöllä, jotta ne vaikuttavat lihaskireyksiä rentouttavasti sekä nikamien ja nivelten aineenvaihduntaa parantavasti. Liikkeet sopivat käytettäväksi sekä harjoitukseen valmistavina, että palauttavina.

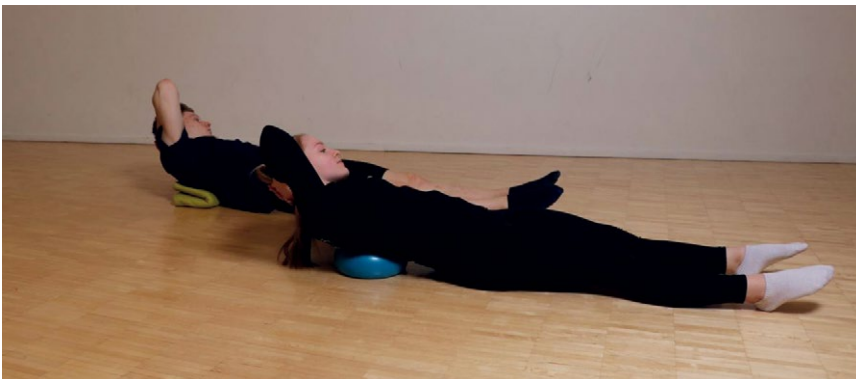
”Urheilijana oma keho toimii työvälineenä, joten siitä on pidettävä hyvää huolta. Mitä paremmassa kunnossa keho on, sitä parempi suoritus yleensä on. Toki myös pääkopalla on vaikutusta suoritukseen. Joukkue-treenien ohella teen paljon omatoimista harjoittelua. Vatsoja, lämmittelyä jaloille ja myös pientä voima-treeniä yleisesti. Yleensä aloitan noin tuntia ennen kuin joukkue-harjoitukset alkavat. Tällä tavalla pyrin ehkäisemään loukkaantumisia ja saamaan kropastani parhaan irti.”

– PERPARIM HETEMAJ (1986), JALKAPALLO





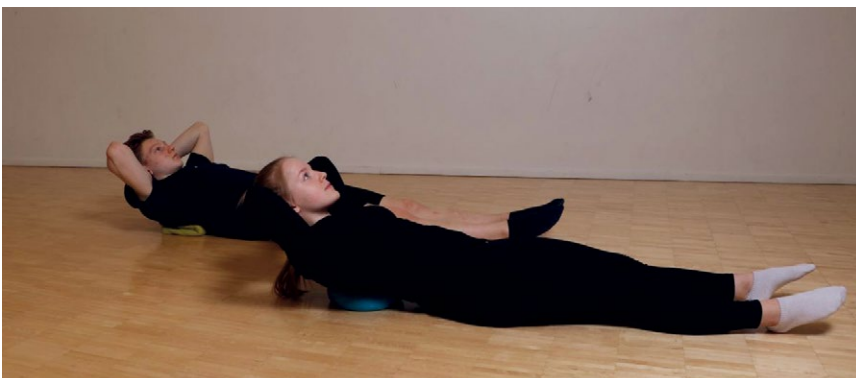
# 1. Rintakehän ympyrät



KUVA 1A. Rintakehän ympyrät: toisen lavan kautta taaksetaivutukseen



KUVA 1B. Rintakehän ympyrät: taaksetaivutus



KUVA 1C. Rintakehän ympyrät: ylävaiheessa pieni pyöristys yläselässä

## Tarkoitus:

Rintakehän alueen rentouttaminen ja rintarangan liikkuvuuden parantaminen

## Alkuasento:

Selinmakuu jalat suorina tai koukussa

## Toteutus:

Aseta pehmeä pallo tai pyyherulla lapojen alle. Tue käsillä päätä läheltä niskaa. Käännä lantion takaosa alustaa vasten, jolloin lanneselkään tulee pituutta. Piirrä rintakehällä hitaasti ympyrän mallista liikerataa aloittaen toisen lapaluun kautta (kuva 11A) kannatettuun taaksetaivutukseen (kuva 11B) ja palaten toisen lapaluun kautta pieneen yläselän pyöreyyteen (kuva 11 C). Pidä lantio paikallaan, jotta liike kohdistuu rintakehään. Voit kuvitella, että lantion takaosa on tarralla kiinni alustassa. Tee ensin toiseen suuntaan muutamia ympyröitä ja vaihda sitten suuntaa.

## Havainnoi:

Miten liikkeen tuntemus muuttuu, jos hengität taaksetaivutuksen aikana sisään ja nousuvaiheessa ulos, että jos hengität päinvastoin? Voitko rentouttaa hartiat ja kasvot? Miltä yläselässä ja hartioissa tuntuu liikkeen jälkeen, kun asetat ne lattialle?

## 2. Lantion ympyrät

### Tarkoitus:

Rentouttaa lantioseutua ja alaselkää sekä aikaansaada liikettä lonkkiin ja lannerankaan.

### Alkuasento:

Koukkuselinmakuu

### Toteutus:

Aseta pallo lantion alle. Anna lantion painon laskeutua pallon päälle. Piirrä pallolla ympyrää aloittaen pienestä ja kasvattaen liikettä lantion ja alaselän tuntemusten mukaan. Lantion tulisi levätä pallon päällä rentona ja alaselän ei tulisi jännittyä. Tee ympyrät molempiin suuntiin.

### Havainnoi:

Tuntuuko jokin kohta ympyrästä erilaiselta? Mihin suuntaan lantio liikkuu parhaiten, mihin vähiten? Miltä lantio ja alaselkä tuntuvat vasten alustaa harjoituksen jälkeen?



KUVA 2. Lantion ympyrät

”Voin kokemuksesta sanoa, että omaan kehonhuoltoon kannattaa panostaa jos haluaa menestyä. Harjoittelu on tehokkaampaa kun kroppa toimii optimaalisesti ja loukkaantumiset vähenevät. Ravinteikkaan ruokavalion ja laadukkaan unen lisäksi mun kehonhuoltorutiineihin kuuluvat meditaatio ja rentoutumisharjoitteet. Niiden avulla saan kropan ja mielen rauhoittumaan, mikä vähentää stressiä ja tehostaa palautumista.

## 3. Hartiasiltarullaus



KUVA 3. Hartiasiltarullaus

Juventuksessa hieronnan ja fysioterapian lisäksi meille pelaajille suunnitellaan henkilökohtaiset keuhonhuolto-ohjelmat, jotka suoritetaan punttisalilla ennen jokaista joukkueharjoitusta.”

– TUIJA HYYRYNEN  
(1988), JALKAPALLO



### Tarkoitus:

Selän lihasten rentouttaminen, nikamien aineenvaihdunnan parantaminen ja selkärangan tasaisen liikkuvuuden kehittäminen

### Alkuasento:

Koukkuselinmakuu, jalkaterät ja polvet lonkkanivelten linjassa. Voit myös laittaa pehmeän pallon polvien väliin linjaamaan jalkoja.

### Toteutus:

Keinuttele lantio keskiasentoon eli aseta lantion takaosa alustaa vasten. Käännä aluksi lantio niin, että lanneselkä painuu alustaan ja rullaa sitten selkäranka nikama nikamalta irti alustasta siten, että paino jää hartioille ja selkä ojentuu. Rullaa myös alaspäin nikama kerrallaan takaisin alustaan aloittaen nyt yläselästä. Voit tehdä molemmat rullaukset uloshengityksellä, jolloin selkärankaa on helpompi pyöristää. Palauta lantio takaisin keskiasentoon ja toista rullaus muutamia kertoja.

### Havainnoi:

Miten selkärangan eri osat rullaavat/tuntuvat vasten alustaa, tuntuuko jokin kohta jäykemmältä kuin toinen? Voitko rentouttaa hartiat ja kasvat? Miltä selkä tuntuu liikkeen jälkeen, miten se koskettaa alustaa?

# 4. Lonkan ympyrät

## Tarkoitus:

Rentouttaa lantion ja lonkan lihaksia sekä helpottaa lonkkanivelen liikettä kaikkiin liikesuuntiin.

## Toteutus:

Aseta selinmakuulla vyö joko polvitaiveeseen (polvi koukussa) tai jalkapohjaan (polvi suorana). Lattiassa oleva jalka voi olla suorana tai koukussa. Rentoutua jalka vyön varaan ja ohjaa käsillä lonkkanivelestä ympyräliikettä

## Havainnoi:

Tuntuuko lonkan kaikki liikesuunnat samanlaisilta vai liikkeuko lonkkanivel johonkin suuntaan helpommin tai vähemmän? Voitko antaa jalan rentoutua vasten käsien ja vyön kannatusta? Tunnetko jalkojen puolieroja harjoituksen jälkeen selinmakuulla?

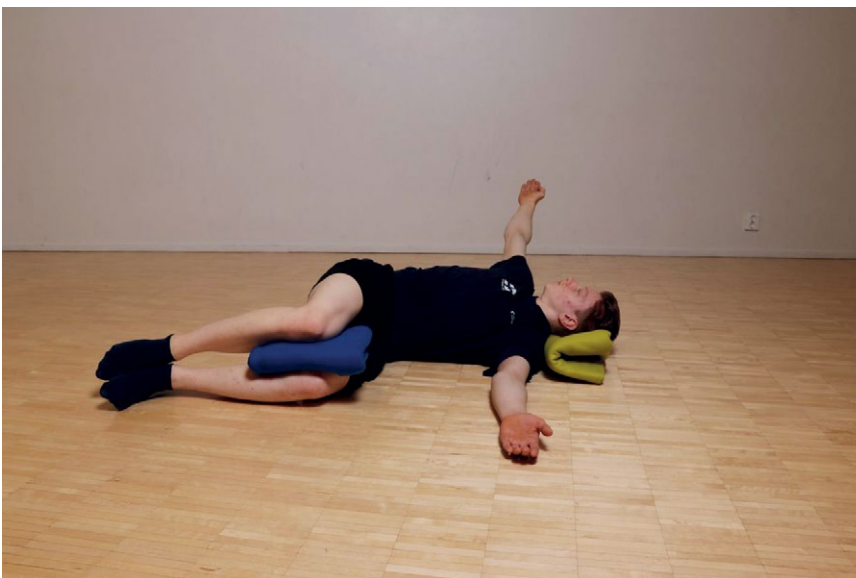


KUVA 4. Lonkan ympyrät

# 5. Rintarangan dynaaminen kierto



KUVA 5A. Rintarangan dynaaminen kierto



KUVA 5B. Rintarangan dynaaminen kierto

## Tarkoitus:

Rintarangan kiertosuunnan liikkuvuuden parantaminen ja niska hartiasuunnan rentouttaminen

## Toteutus:

Aseta kylkimakuulla lantio rintakehä ja pää samalle linjalle, jotta selkäranka asettuu keskiasentoon. Koukista lonkat ja polvet. Aseta tyyny pään alle ja ojenna alakäsi eteen hartian linjassa. Voit asettaa tyynyn myös polvien väliin. Kurkota päällimmäisellä kädellä lattiaa pitkin eteen alakäden ohi (kuva A. sisäänhengitys). Anna yläselän hieman pyöristyä ja lapaluun liukua kohti kainaloa. Vie käsi kurkottaen ja kannattaen yläkautta takaviistoon rintakehää auki kiertäen (Kuva B. uloshengitys). Toista liike muutamia kertoja ja tee sitten sama toisella kyljellä.

## Havainnoi:

Voitko säilyttää lanneselän keskiasennossa? Voitko rentouttaa hartiat? Tuntuuko yläselässä ja hartioissa puolieroaa liikkeen jälkeen, kun toinen puoli on tehty ja toinen ei ja ne lepäävät lattiaa vasten?



# 6. Kaularangan kierrot

## Tarkoitus:

Rentouttaa niskan ja hartian seudun lihaksia, vapauttaa kaularangan kiertoiliikettä

## Toteutus:

Aseta koukkuselinmakuulla pehmeä pallo niskan ja pään alle siten, että niska voi rentoutua pallon varaan. Voit tehdä liikkeen myös ilman palloa. Kierrä kaularankaa hyvin hitaasti toiseen suuntaan niin pitkälle kuin se helposti kiertyy. Sivulla anna leuan kevyesti laskeutua kohti olkapäätä.

Voit viipyä kierrossa ja nauttia venytyksestä. Palaa yhtä hitaasti takaisin keskilinjaan ja vaihda kierron suuntaa. Anna pään olla painavana vasten palloa koko harjoituksen ajan. Kun otat pallon pois, kannattele toisella kädellä päätä pitäen niskan ja kaulan alue edelleen rentona. Laske pää alustalle.

## Havainnoi:

Miltä pään paino vasten palloa tuntuu? Aistitko niskan rentouden tai milloin se helposti jännittyi? Miltä hartioiden ja niskan alue tuntuu harjoituksen jälkeen?



KUVA 6A. Kaularangan kierrot



KUVA 6B. Kaularangan kierrot





## Hengitys ja rentoutusharjoitukset

Seuraavat hengitys- ja rentoutusharjoitukset ovat samalla tietoisien läsnäolon harjoituksia. Tietoisesti läsnä olevassa tavassa harjoitella keskitämme huomion yhteen asiaan kerrallaan ja harjoittelemme ylläpitämään tarkkaavaisuutta siinä asiassa tai kohteessa. Sama taito siirtyy vähitellen myös muuhun harjoitteluun ja arkielämään. Osaamme tunnistaa paremmin, mikä on tässä hetkessä olennaista ja meillä on kykyä keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, esimerkiksi omaan lajiharjoitukseen. Näissä harjoituksissa huomion kohteena ovat kehon aistimukset ja hengitys.

Hengitys on ihmisen automaattinen toiminto. Jännityksistä vapaa luonnollinen hengitys auttaa meitä voimaan paremmin, tukee hyvinvointiamme ja terveyttämme monella tavalla. Stressi, lihaskireydet tai erilaiset jännittyneisyyden tunteet voivat rajoittaa estotonta, luonnollista hengitystä. Stressin tai tunteiden tukahduttamisen seurauksena tapahtuva hengityslihasten jännittyminen estää pallean luonnollista liikettä. Pallea siis reagoi stressiin ja erilaisiin tunteisiin jännittymällä. Hengitysharjoituksilla voimme oppia tuntemaan jännityksen ja rentouden hengityksessä. Kun olemme tietoisia hengityksestämme, voimme sen avulla myös helpottaa jännityksen tunteiden aikaansaamia fysiologisia reaktioita (esim. sykkeen nousu), jolloin jännityskään ei tunnu niin haittaavalta. Seuraavat hengitysharjoitukset vapauttavat pallean toimintaa, rentouttavat kehoa ja rauhoittavat mieltä.

Hengitys- ja rentoutusharjoituksia voit tehdä harjoitusten jälkeen, ennen kilpailua, nukkumaan mennessä tai arjen lomassa päivän aikana. Hyvä kesto tehdä harjoituksia noin 10 minuutin ajan, mutta usein jo yksi minuuttikin vaikuttaa myönteisesti. Rentoutusharjoitukset voit pyytää kaverisi tai vanhempasi lukemaan sinulle ääneen. Vastaavia harjoituksia löytyy myös äänitteinä (ks. lähteet).

# 1. Pallean liike ja kehämäinen hengitys

## Tarkoitus:

Pallean liikkeen tunnistaminen, keuhkojen eri osien käyttö hengittäessä, rintakehän liikkuvuuden ylläpitäminen.

## Toteutus:

Asetu mukavaan selinmakuuasentoon. Tunnustele käsillä, kuinka kylkikaaret liikkuvat. Sisäänhengityksellä pallea liikkuu alaspäin ja pullistaa kylkiä ja vatsaa ulos. Uloshengityksellä pallea rentoutuu ja nousee takaisin ylös rintakehään, jolloin vatsan peitteet laskevat ja kylkikuut palaavat sivuilta takaisin. Anna hengityksesi virrata vapaasti ja tarkkaile sen luonnollista rytmiä. Tunnustele hengityksen liikettä myös kyljistä alimpien kylkiluiden kohdalta ja selän puolelta alimpien kylkiluiden kohdalta. Saatko yhteyden pallean takaosaan joka kiinnittyy selkärangan etupuolelle? Syvään hengittäessä myös selässä on mahdollista tuntea hengityслиike. Tämä avaa selkärangaa ja kylkiluiden niveliä selkärangassa. Keskittämällä huomion palleaan ja tietoisesti rentouttamalla sitä, voit myös rentouttaa mielen ja antaa itsellesi lisää tilaa hengittää.

Päätä harjoitus havainnoiden vain miten oma ”hengitys hengittää” sellaisena kuin se luonnollisena on.

## Havainnointi:

Tuntuuko hengityслиike joka puolella rintakehää?  
Tuntuuko hengityksen liike sisäänhengityksellä nousevana aaltona ja uloshengityksellä laskevana aaltona? Miltä hengitys tuntuu harjoituksen jälkeen?  
Miltä olo tuntuu harjoituksen jälkeen?

# 2. Rentouttava vatsa-pallea hengitys



KUVA 1. Rentouttava vatsa-pallea hengitys

## Tarkoitus:

Lepohermoston toiminnan käynnistyminen ja rentoutuminen, kehon palautuminen ja rauhoittuminen, rintakehän ja selän liikkuvuuden ylläpitäminen, Kudosten hapensaannin lisääntyminen ja nestekierron vilkastuminen.

## Toteutus:

Asetu mukavaan selinmakuuasentoon ja sulje silmäsi. Laita kädet vatsan päälle. Pidä vatsa rentona ja kohdista hengitys vatsaan asti. Sulje silmät ja tunnustele vatsan liikettä. Tunnustele sisäänhengityksellä, miten vatsa nousee käden alla ja rintakehän yläosa on rauhallinen. Tarkkaile uloshengityksellä, miten vatsa laskee käden alla. Syvä uloshengitys tukee rentoutumista ja rauhoittumista. Voit harjoitella uloshengityksen syventämistä laskemalla uloshengityksellä puolet pidempään kuin sisäänhengityksellä, esimerkiksi sisäänhengitys kolmeen tai neljään laskien ja vastaavasti uloshengitys kuuteen tai kahdeksaan laskien. Anna hengitysten välillä olla luonnollinen tauko niin, että sisäänhengitys alkaa itsestään. Päätä harjoitus havainnoiden vain hetken miten oma ”hengitys hengittää”

## Havainnoi:

Tuntuuko hengityksen liike sisäänhengityksellä nousevana aaltona ja uloshengityksellä laskevana aaltona? Miltä hengitys tuntuu harjoituksen jälkeen?  
Miltä olo tuntuu harjoituksen jälkeen?

## 3. Kehon skannaus

### Tarkoitus:

tiedostaa omaa oloa ja kehon osien tuntemuksia, rentouttaa kehoa ja rauhoittaa mieltä.

### Toteutus:

Asetu mukavaan asentoon ja sulje silmäsi. Vie huomiosi kehoosi ja tunnustele, miltä siinä tuntuu. Skanna kehoosi varpaista päälakeen ja havainnoi jokainen tuntemus kehossasi. Huomioi pienetkin kehonosat kuten jokainen varvas, korvanlehdet, kulmakarvojen väli ja suun sisätila. Jotkut tuntemukset saattavat olla epämiellyttäviä, toiset tuntuvat hyviltä. Sillä ei ole väliä, miltä ne tuntuvat, tarkkaile vain hetki sitä, miltä kehoosi tuntuu ja mitä kehossasi tapahtuu.

Voit tehdä saman harjoituksen myös rentouttamalla tietoisesti uloshengityksen aikana huomiosi kohteena oleva kehonosa.

### Havainnoi:

Onko jokin tuntemus muuttunut kehossasi tai olossasi harjoituksen aikana? Miltä tuntuu ottaa vastaan kaikenlaiset tuntemukset? Miten eri kehon osat rentoutuivat?

## 4. Kehorentoutus

### Tarkoitus:

tiedostaa omaa oloa ja kehon osien tuntemuksia, rentouttaa kehoa ja rauhoittaa mieltä.

### Toteutus:

Ota mukava makuuasento ja sulje silmäsi. Keskity kuuntelemaan hengitystäsi. Sinun ei tarvitse muuttaa sitä, huomaa vain hengityksesi. Tarkastele miltä kehossasi tuntuu, kun hengität sisään ja ulos omaan luonnolliseen ryhtiisi.

Syvennä hengitystäsi hetkeksi ja huomaa, kuinka sisäänhengityksellä rintakehäsi laajenee ja vatsasi kohoaa ja miten uloshengityksellä koko kehoosi painuu lähemmäs alustaa ja rentoutuu. Jatka näin hetken aikaa ja palaa vähitellen omaan luonnolliseen hengitykseen. Kuuntele, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt. Jos jossain osassa kehoasi tunnet kylmyyttä tai lämpöä, jännitystä tai rentoutta, niin vain huomioi se, arvostelematta ja pyrkimättä muuttamaan tuntemuksiasi. Voit antaa itsesi rauhoittua tähän hetkeen.

Tunnustele, miten kehoosi lepää alustalla koko painollaan. Tunne, kuinka painavat jalkateräsi ja nilkkasi ovat. Anna niiden painon laskeutua lattiaan, pohkeita myöten. Voit antaa reitesisi ja lantiosi rentoutua painavina vasten lattiaa. Vatsasi ja rintakehäsi voivat sulaa rennommiksi ja muuttua painavimmiksi jokaisella uloshengityksellä. Myös koko selkäsi saa laskeutua kohti alustaa pehmeänä ja painavana. Tunne hartioittesi paino ja anna painontunteen levitä käsivarsiisi ja ranteisiisi saakka. Kämmenselkäsi ja sormesi vain lepäävät lattiaa vasten. Pääsi painuu lattiaa vasten koko painollaan. Tunne, kuinka niskasi ja kaulasi pehmenee. Anna leukasi rentoutua täysin. Luovu myös kielesi jännityksestä, anna sen vain levätä suusi pohjalla. Anna kasvojesi levätä. Painontunteen myötä kehoosi voi päästää irti kaikesta jännityksestä ja voit antaa itsellesi luvan vain olla. Vietä tässä aikaa niin kauan kuin sinusta tuntuu sopivalta.

Kun haluat päättää rentoutusharjoituksen, voit liikutella sormiasi ja varpaitasi. Anna liikkeen kasvaa ja virrata laajemmin kehoosi. Voit myös keinutella lantiotasi kevyesti puolelta toiselle. Hitaasti avaa silmäsi ja herättele kehoasi kevyin venytyksin ja haukotuksin. Käänny rauhallisesti kylkimakuulle ja nouse istuma-asentoon. Huomaa olosi kehossasi nyt ja kiitä itseäsi tämän harjoituksen tekemisestä.





## Kehonhuoltoharjoitteluni ja havaintoni sen vaikutuksista

Seuraavia tehtäviä voit käyttää kehonhuoltoharjoittelusi tukena huomataksesi miten harjoitukset vaikuttavat ja minkälaiset harjoitukset näyttäisivät olevan sinulle sopivia. Saat itsellesi myös tietoa ja kokemusta minkä pituisia harjoituksia sinun kannattaa tehdä, onko ympäristöllä merkitystä harjoitusten vaikuttavuuteen tai missä yhteydessä tehtynä harjoituksista on sinulle hyötyä.

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.

1. Tee erilaisia harjoituksia päivittäin viikon ajan
2. Poimi harjoituksia eri osa-alueista eli kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoituksista sekä myös erityyppisistä palauttavista harjoituksista
3. Tee myös eri pituisia harjoituksia ja eri ajankohtina
4. Kirjaa tekemäsi harjoitukset alla olevaan taulukkoon ja tutkiskele, muuttuuko jokin asia?

# 1. Havainnointitehtävä

(taulukko seuraavalla sivulla)

## Muistiinpanoja

- + Ensimmäiseen sarakkeeseen kirjaa valitsemasi harjoituksen tavoite itsellesi.
- + Toiseen sarakkeeseen kirjaa tekemäsi harjoitus tai liikkeet
- + Kolmanteen sarakkeeseen kirjaa harjoitukseen käyttämäsi aika sekä missä yhteydessä tai ympäristössä teit harjoituksen
- + Neljänteen sarakkeeseen kirjaa kehon tunteukset ja oma olosi ennen harjoitusta
- + Viidenteen sarakkeeseen kirjaa kehon tunteukset ja oma olosi harjoituksen jälkeen
- + Kuudenteen sarakkeeseen kirjaa ajatuksiasi tai oivalluksiasi harjoituksen muista myöhemmin tuntuista vaikutuksista. Tämän sarakkeen täytät siis myöhemmin samana tai seuraavana päivänä





## 2. Pohdintatehtävä

MITÄ AJATUKSIA HARJOITUSTEN VAIKUTUKSET SINUSSA HERÄTTIVÄT?

Tämän tehtävän avulla voit pohtia mitä muutoksia haluaisit ja voisit tehdä arkeesi pysyvien hyvinvointivaikutusten lisäämiseksi.

MIKÄ VAIKUTUKSISTA ON SINULLE TÄRKEIN TÄLLÄ HETKELLÄ?

MINKÄLAINEN OLISI TÄTÄ VAIKUTUSTA EDISTÄVÄ TEKO, JONKA VOISIT TEHDÄ JO TÄNÄÄN?

MITEN VOISIT LISÄTÄ NÄITÄ TEKOJA ARKEESI VÄHITELLEN?

# Urheilijan terveys

## Kuormittuminen ja palautuminen

OSIO 1

### Suorituskykysi paranee, kun kuormitus ja palautuminen ovat tasapainossa

Urheilijan suorituskyvyn kehittyminen perustuu oikeanlaiseen kuormituksen ja palautumisen suhteeseen. Suorituskyvyn parantuminen vaatii elimistöä fyysisesti riittävän paljon kuormittavaa harjoittelua riittävän usein toteutettuna. Välttämättä kovan harjoituksen jälkeen olo on väsynyt. Varsinainen suorituskyvyn kehittyminen tapahtuu kovan kuormituksen jälkeen tapahtuvan palautumisjakson aikana. Voit siis omalla toiminnallasi ja valinnoillasi vaikuttaa siihen, kuinka hyvin palautumisesi toteutuu.

Säännöllinen päivärytmi ja terveelliset, urheilulliset elämäntavat ovat hyvän palautumisen peruspilarit. Suuri osa palautumisesta tapahtuu unen aikana ja riittävä määrä, vähintään kahdeksan tuntia, yöunta on välttämätöntä palautumista ja suorituskyvyn kehittymistä

ajatellen. Myös yöunen ajankohdalla on merkitystä. Palautuminen on tehokkainta tietyissä unen vaiheissa, joita ei välttämättä saavuteta, mikäli nukkumaan mennään hyvin myöhään. Toinen palautumisen peruspilari on ravinto. Riittävä energiansaanti ja monipuolinen, ravinne-rikas ruokavalio mahdollistavat elimistön palautumisen harjoittelusta. Energiansaannin aikataulutus on tärkeää. Harjoittelu tyhjillä energiavarastoilla ei ole kannattavaa ja toisaalta yhtä tärkeää on saada energiaa mahdollisimman pian harjoituksen jälkeen, jotta palautuminen pääsee käyntiin.

### Vaihteleva kuormitus edistää palautumista

Eriytyypisissä harjoituksissa voidaan kuormittaa eri elinjärjestelmiä, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistöä, lihaksistoa tai hermostoa. On siis mahdollista tehdä useitakin kovatehoisia harjoituksia lyhyen ajanjakson sisällä jos

harjoitusohjelma on hyvin suunniteltu. Harjoittelun kuormitusta tulee suunnitella niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä. Päivätason suunnittelussa huomioidaan ensisijaisesti se, ettei samaa elinjärjestelmää kuormiteta liikaa peräkkäisissä harjoituksissa. Kovien harjoitusten vastapainoksi tarvitaan kevyempiä, palauttavia ja huoltavia harjoituksia. Tässä harjoituskirjassa on esitelty kehonhuoltoharjoituksia. Matalatehoiset harjoitte-  
lu tehostaa aineenvaihduntatuotteiden kuten maitohapon poistumista lihaksista. Harjoitusjaksojen suunnittelussa taas huomioidaan kovempitehoisten ja kevyempien harjoitusjaksojen vuorottelu.

### Kuormittumista ja palautumista voi myös mitata

Urheilijan omat tuntemukset, vireystila ja suorituskyky ovat tärkeitä muuttujia kokonaiskuormituksen hallintaa arvioidessa. Aina urheilija ei itse tunnista kuormituksen merkkejä elimistössään

ja saattaa siten ajautua harjoittelemaan liikaa suhteessa palautumiseen. Kuormitustilan noustessa elimistössä tapahtuu muutoksia, joita voidaan helposti mitata ja siten palautumisen seurannassa voidaan käyttää myös objektiivisia mittareita. Muutoksia tapahtuu esimerkiksi leposykkeessä ja sykevälivaihtelussa. Markkinoilla on monia erilaisia palautumisen seurannan menetelmiä eikä voida sanoa, että yksi menetelmä olisi muita parempi. Tärkeintä palautumisen seurannassa on pitkäkestoinen systemaattinen tiedon kerääminen valitulla menetelmällä. Kuormituksen aiheuttamat muutokset elimistössä ovat yksilöllisiä ja urheilijan tapa reagoida kuormitukseen nähdään mitattavissa muuttujissa vasta riittävän pitkän seurannan jälkeen. Tärkeää on myös, että opit itse kuuntelemaan ja tulkitsemaan sekä kehosi että mielesi viestejä kuormittumisestasi ja palautumisestasi. Liian kovatehoinen tai määrällisesti kova, erityisesti yksipuolinen harjoittelu yhdistettynä muihin elämän stressitekijöihin voi johtaa elimistön jatkuvaan stressireaktioon, ylikuormitustilaan. Käytännössä

ylikuormitustila kehittyy kun kuormitus on pitkällä ajanjaksolla tarkasteltuna suurempaa kuin mistä elimistö pystyy palautumaan. Ylikuormitustilan oireet ovat hyvin monenlaisia, mutta keskeinen oire urheilijalla on suorituskyvyn lasku. Usein ylikuormitustilaan liittyy myös palautumisen hidastuminen, unihäiriöt ja toistuva sairastelu. Mitään yksittäistä testiä ylikuormitustilan toteamiseksi ei ole, mutta on tärkeää poissulkea taustalta palautumista hidastavat sairaudet kuten anemia ja keliakia. Kokonaiskuormituksen tasapainottaminen on keskeistä ylikuormitustilan hoidossa: pyritään vähentämään kuormittavia tekijöitä ja vahvistamaan palauttavia osa-alueita. Ylikuormitustilasta toipuminen on usein hyvin hidasta. Tärkeää onkin siis pyrkiä ennaltaehkäisemään ylirasitustilan syntyä.

Kokonaiskuormituksen arvioinnissa on tärkeää huomioida kaikki muutkin kuormitusta lisäävät osa-alueet elämässä harjoittelun aiheuttaman kuormituksen lisäksi. Nuorelle urheilijalle kuormitusta aiheuttavia tekijöitä ovat usein koulu ja ihmissuhteet. Valmentajan

on tärkeä olla harjoitusohjelmaa suunniteltaessa tietoinen raskaammista jaksoista koulussa, jolloin harjoittelun on syytä olla kuormittavuudeltaan kevyempää. Kokonaiskuormituksen hallinnan kannalta valmentajan on tärkeää olla tietoinen myös mahdollisista uniongelmissa tai energiansaantiin liittyvistä haasteista, jotka nopeasti heikentävät palautumista. Muistathan pitää sekä valmentajasi että opettajasi ajan tasalla kokonaiskuormitukseesi liittyvistä asioista sekä niissä tapahtuvista muutoksista.

#### KYSYMYS

*Etsi netistä 3-5 palautumista mittaavaa menetelmää.*

*Millä tavalla sinä seuraat tai voisit seurata kokonaiskuormitustasi?*

”Arvostaa unta! Levossa kehittyy.”

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





”Oman kehon kuuntelu auttaa tunnistamaan alkavan ylikuormituksen ja orastavan flunssan, aikainen reagointi mahdollistaa nopeamman toipumisen ja terveiden treenipäivien määrän.”

– ARI-PEKKA LIUKKONEN  
(1989), UIMARI

# Sairaana harjoittelemisesta ei ole hyötyä

Sairaus on aina kova kuormitus elimistölle. Sairaana harjoittelusta ei ole mitään hyötyä suorituskyvyn kannalta, sillä elimistö käyttää voimavarat ensisijaisesti taudista toipumiseen, ei suorituskyvyn kehittämiseen. Treenaaminen sairaana voi aiheuttaa sairauden oireiden pitkittymisen. Uskalla levätä jos tunnet itsesi sairaaksi! Varmista myös, että saat ruokavaliossasi sopivasti vastustuskykyä vahvistavia suojaravintoaineita: D-vitamiinia, C-vitamiinia, sinkkiä ja probiootteja.

## Ota oireet vakavasti

Kuume on yksi flunssan oireista. Kuumeisena ei koskaan pidä urheilla, mutta toisaalta flunssan oireet ilman kuumetta ei tee urheilusta turvallisempaa. Liikunta kuumeen tai muun flunssan oireen aikana voi heikentää elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa, kiihdyttää taudinaiheuttajien lisääntymistä ja pidentää taudin kestoa. Taudinaiheuttajat voivat kulkeutua esimerkiksi sydänlihakseen tai keuhkoihin aiheuttaen huomattavasti alkuperäistä vakavamman infektion.

Yleiset sairauden oireet kuten lihassärky, nivelsärky ja päänsärky ovat ilman kuumettakin syy pitää taukoa liikunnasta kunnes oireet ovat väistyneet. Myös tyypillisten flunssan ensioireiden kuten kurkkukivun ja nuhan kohdalla on syytä toimia samalla tavalla. Reagoimalla flunssan ensioireisiin keventämällä kuormitusta on mahdollista lyhentää taudin kestoa.

## Aloita harjoittelu kevyesti sairauden jälkeen

Sairaudentunteen väistyessä voi asteittain palata harjoittelun pariin. Usein nuha tai yskä jatkuvat vielä jonkin aikaa muiden oireiden väistyttyä. Kevyeen harjoitteluun voi palata, kunhan sairauden tuntu on väistynyt ja vointi tuntuu normaalilta. Flunssan jälkeen voit tuntea olosi normaalia väsyneemmäksi eikä harjoittelu tunnu mukavalta. Tällöin elimistösi tarvitsee enemmän aikaa toipumiseen taudin jälkioireista. Kova-tehoiseen harjoitteluun voi palata vasta kuin kevyemmissä harjoituksissa on normaali olotila. Älä pyri tekemään sairauden vuoksi väliin jääneitä harjoituksia vaan palaa harjoitteluun nousujohteisesti. Lääkärintarkastuksessa on aina hyvä käydä kun infektio-oireet pitkittyvät tai voimistuvat.

- + Kuume – aina täysi lepo!
- + Uskalla levätä jos tunnet itsesi sairaaksi
- + Sairaana harjoittelemisen ei kehitä suorituskykyä
- + Asteittainen paluu harjoitteluun sairauden jälkeen

# Oma terveydenhuoltoverkosto

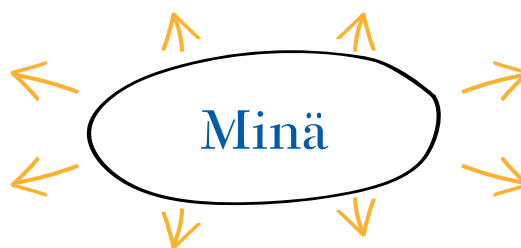
Urheilijan elämässä sattuu ja tapahtuu. On tärkeää tiedostaa vammoille ja sairastumisille altistavat riskitekijät ja panostaa ennaltaehkäisyyn. Urheilijan terveystarkastusta suositellaan tehtäväksi kaikille tavoitteellisesti harjoitteleville yli 12-vuotiaille urheilijoille. Ero tavalliseen, esim. koululääkärin tekemään terveystarkastukseen on siinä, että tarkastus tehdään erityisesti urheiluharjoittelun vaatimusten näkökulmasta. Tavoitteena on ennakoida ja ehkäistä harjoitteluun liittyviä terveysriskejä.

Sairastumisia kuitenkin tapahtuu, samoin kuin vammoja. Sekä riskitekijöiden kartoittamisessa että akuuttien sairauksien ja vammojen hoidossa tarvitaan yhteistyötä terveydenhuoltohenkilöstön kanssa. Omien hoitopolkujen ja yhteydenottokanavien selvittäminen etukäteen nopeuttaa toimintaa siinä hetkessä, kun apua tarvitaan. Matalan kynnyksen yhteydenottomahdollisuudet lääkäriin ja fysioterapeuttiin nopeuttavat diagnostiikkaa ja hoidon aloitusta ja siten vähentävät menetettyjä harjoituspäiviä.

Kannattaa hyödyntää muun muassa urheiluakatemioiden tarjoamia terveydenhuollon palveluita. Tavoitteellisesti urheilevalle suositeltavaa on lisenssiin usein kuuluvan tapaturmavakuutuksen lisäksi hankkia sairaus- tai hoitokuluvakuutus, joka korvaa myös ei-tapaturmaisten vaivojen kuten infektioiden tai rasitusvammojen hoidon.

## Tehtävä

**OMA TERVEYDENHUOLTOVERKOSTONI. PIIRRÄ KUVAAN, KETÄ KAIKKIA KUULUU SINUN TERVEYDENHUOLTOVERKOSTOOSI.**



**OLETKO KÄYNYT URHEILIJAN TERVEYSTARKASTUKSESSA? SELVITÄ OMA VAKUUTUSTURVASI. MINKÄLAISEN TAPATURMAVAKUUTUKSEN PIIRIIN KUULUT? ONKO SINULLA SAIRAUUS- TAI HOITOKULUVAKUUTUS JA MITÄ SE KORVAA?**



A collection of colorful beach balls is scattered on a light blue fabric surface. The balls feature various patterns and colors, including blue, yellow, white, red, and green. Some balls have text written on them, such as 'ASA', 'MVP 200', 'SIBBO', and 'S-N'. The text 'Psykkiset + taidot' is overlaid in the center in a white serif font.

# Psykkiset + taidot

ASA  
MVP 200

SIBBO

S-N



# Tervetuloa psyykkisten taitojen pariin!

Kädessäsi on yläkouluvaiheen Kasva urheilijaksi-valmennuskokonaisuuden psyykkisten 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. Psyykinen valmennus on mm: urheilijan kokonaiselämäntilanteen huomioimista ja psyykkisen hyvinvoinnin tukemista, päivittäisiä vuorovaikutustilanteita, jossa urheilija on keskiössä sekä psyykkisten taitojen opettelua. Yhdistämällä fyysisen, psyykkisen ja elämäntaitojen harjoittamisen voit löytää avaimet niin omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin kuin menestyksekkääseen urheilu-uraan.

## Harjoituskirjan teemat ja rakenne sekä yleisiä ohjeita:

---

Yläkouluvaiheen psyykkisten taitojen harjoitemateriaali on jaettu kolmeen teemaan:

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

Harjoituskirja sisältää tietoa ja harjoitteita kaikista näistä teemoista. Harjoitteet ja taitojen harjoittamiseen liittyvät tekstit ja tietoiskut on jaettu neljään osioon. Lisäksi kirjan alusta löydät työkalut monipuoliseen tavoitteenasetteluun sekä psyykkisten taitojen arviointiin. Nämä toimivat urheilijana kehittymisesi mittareina. Psyykkisten 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 tietoiskuja voidaan käyttää tietopohjana harjoitteiden tekemiselle, motivaation nostattajina 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!

# 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):		
HARJOITTELEMINEN		
Kehitystavoitteet (esim. liikkuvuuden kehittäminen):	Kehittämiskeinot (esim. liikkuvuuden harjoittelu päivittäin):	Mittarit (esim. oma arviointi, testit):
KILPAILEMINEN		
Kehitystavoitteet (esim. itseluottamuksen kehittäminen):	Kehittämiskeinot (esim. omien vahvuuksien tunnistaminen):	Mittarit (esim. pienten edistysaskelien ja onnistumisten huomaaminen):
MUU ELÄMÄ		
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

# Ajatusten ja kokemusten jäsentäminen

Ajatuksia omaan urheiluun liittyen voi jäsentää vaikuttavasti tavoitteiden asettamisen avulla. Tavoitteiden asettaminen on yksi tärkeimmistä psykologisista keinoista, josta urheilija voi saada hyötyä pyrkiessään urallaan mahdollisimman hyviin tuloksiin ja saavutuksiin. Tavoitteiden asettaminen voi vaikuttaa urheilijan käyttäytymiseen esimerkiksi vahvistamalla



A target with four concentric red rings and a white center. A red dart is stuck in the center. The numbers 1, 2, 3, and 4 are written vertically in the center of the target, corresponding to the rings. The target is mounted on a wooden post.

itseluottamusta, lisäämällä tyytyväisyyttä ja vähentämällä kilpailutilanteen ahdistuneisuutta. Tavoitteiden asettaminen voidaan määritellä kohteeksi tai toiminnan päämääräksi, jonka urheilija haluaa saavuttaa.

Taitavasti asetetut tavoitteet lisäävät urheilijan hallinnan tunnetta omaa harjoittelua ja kilpailemista kohtaan. Urheilijan on tärkeää oppia asettamaan tavoitteita eri aikaväleille. Esimerkiksi harjoituspäivälle asetetut tavoitteet johtavat vähitellen pitkän tähtäimen tavoitteiden saavuttamiseen, koska päivän aikana saavutetut tavoitteet motivoivat laadukkaaseen arkiharjoitteluun. Tavoitteenasettelun tulee kohdistua monipuolisesti erityyppisiin tavoitteisiin. Näin varmistetaan riittävän usein tapahtuvat onnistumisen kokemukset sekä urheilijan motivoituminen pitkäjänteiseen harjoitteluun!

Tavoitteet myös kehittävät urheilijan kykyä ohjata harjoittelua, kilpailemista ja elämää kokonaisuutena. Tavoitteen asettaminen on yhteydessä kykyyn sietää pettymyksiä ja käsitellä epäonnistumisia, koska hyvin asetetut tavoitteet voivat helpottaa urheilijan kykyä nollata tilanne sekä auttaa urheilijaa keskittymään urheilun kannalta oleellisiin tekijöihin. Epäonnistumisten ja virheiden käsittely on yhteydessä myös urheilijan itsetuntoon. Itsetunnon ja itseluottamuksen perusta on suorituksista ja menestymisestä riippumaton kokemus oman ihmisarvon ainutlaatuisuudesta ja tärkeydestä. Valmentajalla on suuri vastuu ja mahdollisuus vaikuttaa tähän urheilijan perustavaan kokemukseen itsestään. Virheiden ja epäonnistumisen taitava käsittely motivoi urheilijaa kohtaamaan harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyviä haasteita luonnollisena osana urheilua ja siinä kehittymistä.

1.1.Taitava  
tavoitteenasettelu

1.2. Epäonnistumisen  
ja virheiden  
käsittely

# 1. Taitava tavoitteenasettelu: aikavälit ja toimintasuunnitelmat

## Tavoitteet

- + Harjoitus auttaa urheilijaa oppimaan ja kokeilemaan, miten tavoitteita asetetaan eri aikaväleille.
- + Harjoitus auttaa urheilijaa oivaltamaan, miten yhdelle päivälle asetetut tavoitteetkin johtavat pitkän tähtäimen tavoitteiden saavuttamiseen.
- + Motivoituminen laadukkaaseen arkiharjoitteluun.

## Suoritusohjeet

- + Kirjaa seuraavalla sivulla olevaan taulukkoon itsellesi kunkin eri aikavälin tavoite.
- + Arvioi, minkälaiset asiat voivat olla haasteinasi.
- + Laadi sitten käytännönläheinen toimintasuunnitelma, jonka toteuttamalla saavutat tavoitteen.

Säilytä lomake niin, että voit useasti palata tarkastelemaan toimintasuunnitelmiasi ja arvioimaan niiden etenemistä.

”Hyvä yhteishenki ja fiilis treeneissä vie kaikkia eteenpäin.”

– LAURI LEPISTÖ (1996),  
MAASTOHIHTO





## Tavoitteet ja toimintasuunnitelmat

TAVOITE	HAASTAVUUS JA HAASTEET	TOIMINTASUUNNITELMA
Visio urheilijana		
3–5 vuoden tavoite		
Vuositavoite		
Kausitavoite		
Kuukausitavoite		
Viikkotavoite		
Päivätavoite		
Seuraavan harjoitteen tavoite		

## 2. Epäonnistumisten ja virheiden käsittely

### Tavoitteet

- + Harjoituksen tavoitteena on motivoida urheilijaa kohtaamaan harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyvät haasteet luonnollisena osana urheilua ja siinä kehittymistä.
- + Kysymykset auttavat selkiinnyttämään ajatuksia ja suhtautumistapoja virheiden ja epäonnistumisten merkitykseen.
- + Vinkit antavat käytännön työkaluja virheiden ja epäonnistumisten käsittelyyn.

### Suoritusohjeet

- + Katso YouTubesta video: Michael Jordan – "Failure"
- + Keskustele parin kanssa, mitä ajatuksia ja tuntemuksia video sinussa herätti.
- + Vastaa alla oleviin kysymyksiin.
- + Valitse lopuksi Nollauksen vinkkilistasta kaksi sinulle sopivinta tapaa, joita testaat virheen tai epäonnistumisen sattuessa.

### Kysymykset:

1. Aloita määrittelemällä seuraavat käsitteet. Kirjaa siis ylös, mitä juuri sinä itse ajattelet kyseisten sanojen tarkoittavan urheilussasi.

Epäonnistuminen:

Onnistuminen:

Virhe:

Virheetön:

2. Miten virheet ja epäonnistumiset vaikuttavat sinuun?

## Nollauksen vinkkilista

### EPÄONNISTUMISEN TAI VIRHEEN JÄLKEEN...

- + Tilanteen tiedostaminen ja oman asenteen valinta: "näitä sattuu kaikille, miten nyt olisi viisainta jatkaa harjoitusta/peliä" → WHAT IS IMPORTANT NOW?
  - + Tunteen tunnistaminen (ärsyttää!) ja sen ulos puhaltaminen (toista kolme kertaa).
  - + Tilanteen nollaaminen ottamalla kolme askelta taaksepäin ja mielikuvissa virheestä irti päästäminen.
  - + Uuden keskittymiskohteen miettiminen "nyt keskityn puolustuksessa vahvoihin käsiin".
  - + Ajatus siitä, että virheen jälkeen on mahdollisuus näyttää, kuinka hyvin hermot pysyvät kasassa, kun jatkaa vain harjoitusta/peliä omalla hyvällä suorituksella.
  - + Virheen analysointi harjoituksen tai ottelun jälkeen ajatuksella, mitä voin oppia tapahtuneesta.
  - + Valmentajalle, kaverille tai vanhemmalle puhuminen.
  - + Tilanteen hyväksyminen ja energian säästäminen seuraavaan suoritukseen itseruoskinnan sijaan.
3. Onko virheiden ja epäonnistumisten käsittelyssäsi eroa koulusuoritusten ja urheilusuoritusten välillä, ja jos on, niin miten ne ilmenevät?
  
  4. Millaisia keinoja sinulla on virheiden ja epäonnistumisten käsittelyyn?







Osio 2

## Kilpailemisen taidon harjoittaminen

Kilpaileminen itsensä tai muiden kanssa on ihmiselle luonnollinen prosessi, jolloin hän pyrkii tekemään parhaansa. Jo aivan pienet lapset kilpailevat keskenään. Urheilussa kokeilu ja kilvoittelu syntyvät kuin itsestään: urheilija haluaa oppia sen, mitä joku taitavampi, yleensä vanhempi urheilija jo osaa. Hän asettaa itselleen haasteen tiedostamatta tai tiedostetusti. Oppiessaan urheilija kokee tyydytyksen tunteen, joka innostaa häntä eteenpäin.

Kun urheilija tietää, mitä urheilu ja kilpaileminen hänelle merkitsevät, on urheilijan helpompaa erottaa kilpailuissa menestyminen oman itsensä arvostamisesta ja itsetunnosta. On tärkeää, että urheilija arvostaa itseään riippumatta siitä, miten hän kilpailuissa tai peleissä suoriutuu. Urheilija voi pohtia mm. seuraavia kysymyksiä: ”Miten arvostan ja koen itseni?” tai ”Mitkä

**kaikki piirteet, ominaisuudet ja taidot minussa on hienoa?”** Itsetunnon ja itseluottamuksen perusta on suorituksista ja menestymisestä riippumaton kokemus oman ihmisarvon ainutlaatuisuudesta ja tärkeydestä. Valmentajalla on suuri vastuu ja mahdollisuus vaikuttaa tähän urheilijan perustavaan kokemukseen itsestään. Ja on tärkeää, että urheilijaa arvostetaan - on urheilija onnistunut tai epäonnistunut.

Psyykinen valmennus on urheilijan psyykkisten voimavarojen kehittämistä ja etenkin kilpailijaominaisuuksien vahvistamista. Tavoitteena on psyykkisten taitojen kautta harjoittaa etukäteen niitä taitoja ja ominaisuuksia, joita urheilija tarvitsee pitkäjänteisessä harjoittelussa ja vaativassa kilpailutilanteessa. Epäonnistumisten käsittely ja epäonnistumisiin suhtautuminen ovat myös psyykkisiä taitoja. On hyvä, että urheilija löytää uusia näkökulmia epäonnistumisten käsittelyyn. Kun on kulunut hieman aikaa epäonnistumisesta, voi urheilija nähdä myös sen, mitä epäonnistuminen on urheilijalle opettanut.

2.1. Kysymyksiä urheilemisesta ja kilpailemisesta

2.2. Epäonnistumisiin suhtautuminen



# 1. Kysymyksiä urheilemisesta ja kilpailemisesta

## Tavoitteet

- + Kysymykset auttavat selvittämään, mitä urheilu ja kilpaileminen urheilijalle merkitsevät.
- + Varmistaa, että urheilijan itsetunto ja itseluottamus eivät ole liiaksi sidoksissa kilpailuissa menestymiseen.

## Suoritusohjeet

Vastaa kysymyksiin niitä rauhassa pohtien. Kirjoita vastauksesi niille varatuille viivoille.

1. Mitä **urheileminen** sinulle merkitsee? Pohdi syvällisesti, miksi urheilet? Mitä saat urheilemisesta? Joudutko luopumaan jostain? Onko jotkin asiat vaikeita? Mistä nautit eniten?
2. Mitä **kilpaileminen** sinulle merkitsee? Haluatko kilpailla lajissasi? Vastasit sitten kyllä, ei tai jotain siltä väliltä, kerro vielä, miksi?
3. Mitä **voittaminen** sinulle merkitsee? Minkälaisia ajatuksia sinulla yleensä on, kun voitat tai onnistut muuten kilpailussa tavoitteidesi mukaisesti? Entä minkälaisia ajatuksia sinulla on silloin, kun häviät tai muuten epäonnistut etkä pääse tavoitteisiisi?
4. Nautitko yleensä harjoittelusta? Entä nautitko kilpailemisesta? Onko näissä eroa? Miksiköhän?



”Onnistuneimmat kilpailut ovat olleet niitä, joissa olen nauttinut kilpailemisesta, ylittänyt itseni ja päässyt näyttämään kovan harjoitteluni tuloksen.”

– ANNIKA URVIKKO, (1990) TELINEVOIMISTELIJA



5. Miksi ajattelet, että urheilijalla olisi tärkeää olla hyvä itseluottamus? Kirjoita alle ainakin kolme asiaa, miten itse ajattelet hyötyväsi hyvästä itseluottamuksesta.
  
6. Minkälaiset asiat harjoituksissa auttavat sinua tuntemaan itseluottamusta? Mitä itse voit tehdä sen eteen? Mitä valmentajasi voi tehdä? Mitä harjoituskaverisi voivat tehdä? Muuta? Mieti tätä kysymystä erityisen tarkasti!
  
7. Pohdi alle, miten olet saavuttanut ja oppinut kaiken sen, mitä tällä hetkellä jo osaat. Sinulla on paljon taitoja, ominaisuuksia ja piirteitä, joiden ansiosta osaat jo kaiken osaamasi. Mitä nämä hyvät taidot, piirteet ja ominaisuutesi ovat? Mitkä muut asiat ovat vaikuttaneet suotuisasti siihen, mitä kaikkea jo osaat?
  
8. Edellä pohtimiesi vahvuuksien lisäksi olet varmastikin ajatellut, että haluat kehittyä joissain ominaisuuksissasi, piirteissasi ja psyykkisissä taidoissasi. Minkälaiset asiat ja ominaisuudet ovat sinun kehittymisen kohteitasi?

JOS MAHDOLLISTA, KESKUSTELKAA LOPUKSI PIENISSÄ RYHMISSÄ TAI VAIKKAPA PARIN KANSSA SEURAAVISTA KYSYMYKSISTÄ:

- + Miksi on oleellista, että urheilussa ja kilpailuissa menestyminen eivät ole yhteydessä siihen, kuinka tärkeiksi ihmisiksi me itsemme koemme?
- + Miten urheilijat, valmentajat, urheiluseura, koulut ja perheet voisivat toimia, jotta kaikkien urheilijoiden olisi mahdollisimman helppoa muistaa tämä tärkeä asia eli se, että me kaikki olemme tärkeitä ja hyviä juuri sellaisina kuin olemme?

# 2. Epäonnistumisiin suhtautuminen

## Tavoitteet

Harjoitteen tavoitteena on löytää uusia näkökulmia epäonnistumisten käsittelyyn.

## Suoritusohjeet

Vastaa oheisiin kysymyksiin rauhassa asioita pohtien.

1. Palauta mieleesi, jokin kohtaamasi epäonnistuminen:
2. Miltä epäonnistuminen tuolloin kyseisen tapahtuman hetkenä tuntui?
3. Miltä epäonnistuminen tuntuu nyt, kun hieman aikaa on kulunut?
4. Mitä kyseinen epäonnistuminen opetti sinulle? Mitä opit sen avulla?
5. Mitä sanoisit toiselle saman kokeneelle urheilijalle, jos hän olisi epäonnistumisen vuoksi tolaltaan?
6. Kuvaile lyhyesti askeleet, joiden kautta palautuit epäonnistumisesta. Mitkä asiat helpottivat epäonnistumisesta palautumista?

## Osio 3

# Itsesäätelytaitojen syventäminen

Itsesäätelytaitojen merkitys elämän eri osa-alueilla nähdään 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. Itsesäätelytaidot korostavat urheilijan kykyä noudattaa esimerkiksi valmentajan ohjeita tai säädellä tunteita ja käyttäytymistä sopeutuen eri tilanteisiin. Itsesäätelytaidot ohjaavat myös urheilijaa kontrolloimaan omaa huomiotaan tiettyihin asioihin ja tilanteisiin, valvomaan ajatteluaan ja ongelmaratkaisukykyä.

Keskittymisen taito on erittäin keskeinen osa urheilijan itsesäätelytaitoja. Keskittyminen tarkoittaa huomion suuntaamista tehtävän onnistumisen kannalta olennaisiin asioihin. Ihminen pystyy itse vaikuttamaan keskittymiseensä. Oma keskittymiskykyä on näin harjoittelun avulla aina mahdollista kehittää yhä paremmaksi. Kun urheilija tuntee, että keskittyminen on jollain tavalla herpaantunut, ei yleensä ole kovin tuloksellista vain "yrittää keskittyä paremmin". Sen sijaan urheilijan tulisi antaa itse itselleen yksinkertainen ja selkeä ohje siitä, mihin huomio tulisi suunnata suoriutumisen kohentamiseksi. Keskittymiskyvyn tietoisesta kehittämisestä edellytys on, että urheilija pystyy sanoin kuvaamaan, mitä keskittyminen tarkoittaa, ja miltä hänestä itsestä tuntuu, kun keskittyminen sujuu hyvin tai heikommin.

Tilanteen nollaaminen on hyvin merkittävä psyykinen taito. Nollaaminen voidaan nähdä keskittymisen lisäksi itsesäätelytaitona, johon liittyy ajatusten ohjaus ja sopeutuminen tilanteeseen. Urheilijan on tärkeää oppia ymmärtämään, että epäonnistuminen on sallittua ja, että se saa harmittaa. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja ne pitää uskaltaa kohdata ja kokea. Nollaaminen ei tarkoita unohtamista. Ihmisen mieli ei unohda koettua. Tilanteen nollaaminen tarkoittaa ajatusten järjestämistä ja kokemusten läpi käymistä. Esimerkiksi mielikuva itsestä hyvä-kuntoisena ja taitavana urheilijana omassa lajissaan, voi palauttaa suorituskyvyn epäonnistumisenkin jälkeen.

3.1. Avainsanat

3.2. Tilanteen  
nollaaminen



# 1. Avainsanat keskittymisen parantamiseksi

## Tavoitteet

- + Harjoite ohjaa urheilijaa suunnittelemaan, mihin hänen tulisi suunnata huomionsa suorituksen eri vaiheissa suoriutumisen kohentamiseksi.
- + Tehokas keskittymisen ja ajattelun ohjaaminen, ja sitä kautta onnistumisen mahdollisuuden kasvattaminen.

## Suoritusohjeet

Kun tuntuu, että keskittyminen on jollain tavalla herpaantunut, ei yleensä ole kovin tuloksellista vain ”yrittää keskittyä paremmin”. Sen sijaan sinun tulisi saada valmentajaltasi tai antaa itse itsellesi yksinkertainen, selkeä ohje siitä, mihin huomiosi tulisi suunnata suoriutumisen kohentamiseksi. Harjoittele tätä alla olevien ohjeiden mukaisesti ja tarkkaile, huomaatko eroja siinä, kuinka hyvin pystyt palauttamaan keskittymisesi aina tarvittaessa.

## 1) Suunnittele

Suunnittele etukäteen itsellesi seuraavan sivun lomakkeen avulla sellaisia sopivia avainsanoja, jotka auttavat onnistuneeseen suoritukseen tai suorituksen osaan:

### ESIMERKIKSI:

*”Muista rytmi!”, ”Sinulla on hyvä tekniikka, käytä sitä!”, ”Pidä vauhti yllä!”, ”Muista ponnistus!”, ”jalat yhdessä!”, ”Suora tukipolvi”*

## 2) Testaa

Kokeile harjoituksissa suunnata huomiosi etukäteen suunnittelemaasi tarkkaan kohteeseen eli pyri muistamaan avainsanasi. Tarkkaile, toimiiko ohje.

**Toista samaa ohjetta, kunnes olet varma sen toimivuudesta tai toimimattomuudesta. Tarvittaessa keksi uusia avainsanoja suorituksiin tai sen osiin.**



## Avainsanat keskittymisen parantamiseen

Suunnittele urheilijana itsellesi hyviä keskittymisen kohteita/avainsanoja, joita ajattelemalla uskot tietyn suorituksen tai suorituksen osan onnistuvan:

Suoritus tai suorituksen osa: \_\_\_\_\_

Avainsana/ Huomion kohde: \_\_\_\_\_

Suoritus tai suorituksen osa: \_\_\_\_\_

Avainsana/ Huomion kohde: \_\_\_\_\_

Suoritus tai suorituksen osa: \_\_\_\_\_

Avainsana/ Huomion kohde: \_\_\_\_\_

Suoritus tai suorituksen osa: \_\_\_\_\_

Avainsana/ Huomion kohde: \_\_\_\_\_

Suoritus tai suorituksen osa: \_\_\_\_\_

Avainsana/ Huomion kohde: \_\_\_\_\_

Suoritus tai suorituksen osa: \_\_\_\_\_

Avainsana/ Huomion kohde: \_\_\_\_\_

Suoritus tai suorituksen osa: \_\_\_\_\_

Avainsana/ Huomion kohde: \_\_\_\_\_

Suoritus tai suorituksen osa: \_\_\_\_\_

Avainsana/ Huomion kohde: \_\_\_\_\_

Kokeile suunniteltujen avainsanojen ja huomion kohteiden toimivuutta harjoituksissa kyseisissä suorituksissa tai suorituksen osissa.

Toista harjoitusta monta kertaa ennen kuin päätät, toimiiko avainsana vai ei.

# 2. Tilanteen nollaaminen

## Tavoitteet

- + Kyky nollata ajatuksensa ja siten ylläpitää tai palauttaa suorituskykynsä tilanteista ja tapahtumista riippumatta on urheilijalle korvaamaton taito.
- + Harjoite opettaa menetelmät, joita säännöllisesti harjoittelemalla nollaamisen kyky kehittyy.
- + Tehtäviä tulee suorittaa kymmeniä kertoja niin kauan, kunnes kokee osaavansa menetelmän ja pystyy jatkamaan sen hyödyntämistä.

## Suoritusohjeet

1. Tutustu harjoitteisiin. Harjoitteessa A opetellaan ensin nopea nollaamisen toiminto. Harjoitteessa B opetellaan onnistumisen palauttaminen mieleen. Lopuksi nämä kaksi tapaa voi yhdistää, jos se on tarpeen suorituskyvyn palauttamiseksi. Tavoitteena on, että onnistut koko ajan hieman nopeammin tilanteen kuin tilanteen nollaamisessa.
2. Harjoittele harjoitteita kymmeniä kertoja. Opettele erikseen harjoite A ja harjoite B. Kun osaat molemmat, voit yhdistää ne.

**Aina kun huomaat olevasi tilanteessa, jossa tarvitaan nollaamista, suorita ensin nopea mielen tyhjennys valitsemallasi tavalla (A). Jos se ei riitä, suorita vielä onnistumisen palauttaminen mieleen (B).**





## NOLLAAMISHARJOITE A:

## Nopea mielen tyhjennys

Aloita etsimällä hyvä ajatusten ja kehon reaktioiden nollaamisen toiminto, joka toimii ainakin vähemmän haastavissa tilanteissa. Alla on esimerkkejä mahdollisista nollaamisen toiminnoista. Tehtävänäsi on kokeilla niitä ja valita niistä yksi tai jokin muu tapa, jolla huomaat saavuttavasi mahdollisimman nopeasti ja helposti ”tyhjentyneen mielen” ja hyvään suoritustilaan palautuneen kehon. Esimerkiksi syvät hengitykset voivat toimia loistavasti, jos keho on huomaamatta jännittänyt jonkin harmillisen virheen seurauksena.

- Hengittäminen syvään keskittyen uloshengitykseen
- Hengittäminen syvään keskittyen sisäänhengitykseen
- Keskittyminen silmät kiinni tai auki hetken aikaa omaan hengitykseen niitä laskien
- Keskittyminen hetken aikaa silmät kiinni tai auki siihen, että ei ajattele mitään
- Itselle jonkin tilanteen nollautumiseen johtavan lauseen tai sanan toistaminen, kuten ”rauha – nautin tästä” tai ”hetki kerrallaan” tai ”rakastan haasteita”
- Mielikuva itsestä hyväkuntoisena ja taitavana urheilijana omassa lajissaan
- Mielikuva jostain itselle tärkeästä paikasta
- Musiikin kuuleminen mielessä
- Katseen suuntaaminen kaukaisuuteen

## NOLLAAMISHARJOITE B:

## Onnistumisen palauttaminen mieleen

Harjoittele jonkin aiemmin tapahtuneen, tärkeän onnistumisen palauttaminen elävänä mieleen seuraavasti:

- Valitse jokin oma, tärkeä onnistuminen, joka on tuntunut todella hyvältä.
- Sulje silmät ja eläydy tähän onnistumiseen muistellen sitä yksityiskohtaisesti ja tuntien koko kehossa onnistumisen tuntemuksia.
- Kun fiilis ja tuntemukset ovat juuri nousemassa huippuunsa, avaa silmät ja nauti olotilastasi.
- On tärkeää, että silmät avataan ja olosta nautitaan ennen kuin olotila olisi lähdössä laskuun!

Yhdistä nämä kaksi harjoitetta, jos tilanteen nollaaminen tuntuu sitä vaativan!

Voit yhdistellä erilaisia nollaamistoimintoja (A) ihan mihin järjestykseen vain ja niin monta kuin haluat, jos huomaat jonkin yhdistelmän olevan sinulle hyvä nollaamisen tapa!

## Osio 4

# Itsepuheen ja tietoisuus- taitojen kehittäminen

Itsepuhe on vaikuttava keino ohjata itseään, omia ajatuksiaan ja suunnata keskittymistä olennaiseen. Urheilumaailmassa itsepuheella tarkoitetaan yksilön itsensä kanssa käymää keskustelua. Urheilijalle on tärkeää osata muokata itsepuhettaan eli sisäistä keskusteluaan sellaiseksi, että se tukee suorituksen onnistumista mahdollisimman hyvin. Urheilijan kannattaa toistaa suorituskyvyn kannalta hyväksi havaitsemaan lauseita yhä uudestaan ja uudestaan, ensin helpommissa ja vähitellen yhä haastavammassa tilanteissa.

Kielteinen ja virheisiin keskittynyt itsepuhe johtaa usein itsetunnon ja itseluottamuksen laskuun ja heikentää suoritusta. Mieli ei ymmärrä kieltosanoja ja täten ajattelemasi kielteiset asiat vahvistavat jokaisella ajatuskerralla itse asiassa juuri sitä asiaa, jota haluat välttää. Positiivinen itsepuhe ja nykyhetkessä eläminen ohjaavat toimintaa kohti onnistumisia ja vahvistavat niitä alueita, johon energiaa halutaan suunnata. Toimivan itsepuheen oppimiseksi on tärkeää olla tietoinen siitä, miten puhuu itselleen, jotta harjoituksesta tai kilpailusta tulisi mahdollisimman hyvä. Itsepuheen muokkaaminen vaatii pitkäjänteistä ja säännöllistä harjoittelua.

Ihmisillä on taipumus murehtia menneitä ja suunnitella alati tulevaa sen sijaan, että eläisimme pelkästään tätä hetkeä. Tietoinen läsnäolo ja sen harjoittelu omassa arjessa vähentää kehon stressireaktiota ja auttaa rauhoittamaan ajatusten paljoutta. Se myös helpottaa tilanteiden nollaamista, tunteiden säätelyä ja parantaa mm. keskittymiskykyä. Tietoisuustaidot ja yksinkertaiset rentoutumisharjoitukset vauhdittivat parhaimmillaan oppimista ja urheilussa kehittymistä. Rentoutuminen nähdään tietoisuustaitona ja sillä tarkoitetaan vireystilan vaihtelua. Rentoutumisen avulla opitaan säätämään autonomisen hermoston (=rahoittavan hermoston) toimintaa, mikä on urheilussa tärkeää. Autonominen hermosto säätelää mm. kilpailujännitystä ja vireystiloja. Rentoutumisen taito antaa mahdollisuuden oman mielen ohjaukselle. Rentoutuneessa tilassa mieli kääntyy sisänpäin ja samalla psyykkiset akut latautuvat.

4.1. Itsepuheen muokkaaminen suoritusta tukevaksi

4.2. Rentoutumisen ja vireystilan säätelyn harjoitteita

# 1. Itsepuheen muokkaaminen suoritusta tukevaksi

## Tavoitteet

Harjoittaa urheilijan itsepuhetta sellaiseksi, että se tukee suorituksen onnistumista mahdollisimman hyvin.

## Suoritusohjeet

1. Tehtävänäsi on pohtia ja kirjata ylös sellaisia itsepuheen tapoja ja muotoja, jotka tukevat ja parantavat omaa suoriutumistasi.
2. **Ajatukset ja tunteet, joita mietit valmistautuessasi kilpailuihin ja kilpailusuorituksen aikana, ovat suorituksen onnistumisen kannalta hyvin oleellisia.** Joskus saattaa olla niin, että itselläsi herää tärkeissä tilanteissa toistuvasti ajatuksia, jotka eivät ole parhaita mahdollisia suoritusten kannalta.

*Esimerkiksi kun oma kilpailusuoritus on lähestymässä, voi mieleen usein nousta ajatus: ”kylläpä taas väsyttää”. Tällaiset ajatukset ovat hyvin luonnollisia, mutta monesti voi olla hyödyllistä harjoitella ajatusten suuntaamista suorituksia paremmin tukeviksi.*

3. Kirjaa ensin alla oleviin taulukoihin niitä itsepuheen muotoja ja tapoja, joiden olet huomannut olevan sinulle hyviä kilpailun eri vaiheissa ja tilanteissa.
4. Kun olet suunnitellut ja kirjannut ylös nämä suoriutumista tukevat tavat jutella itsellesi, on aika harjoitella.
5. **Toista lauseita itsellesi yhä uudestaan ja uudestaan, ensin helpommista tilanteista ja vähitellen yhä haastavammista.** Kaikki oppivat kannustavat itsepuheen tavat, jos vain haluavat, eli harjoittele niin kauan kunnes osaat, vaikka se veisi kuinka kauan tahansa.

Aluksi tämä voi tuntua hankalalta, mutta jos jaksat harjoitella kärsivällisesti ja paljon, huomaat ennen pitkää, että ajatuksesi kulkevat itsestään paranneltujen versioiden mukaisesti.



Jatkuu seuraavalla sivulla!



## Suoriutumista tukeva itsepuheeni

**TILANNE 1:** Kilpailuun valmistautuminen

**TILANNE 2:** Hetki ennen kilpailun alkua

**TILANNE 3:** Kilpailun aikana

**TILANNE 4:** Kilpailun jälkeen, kun takana onnistunut suoritus

**TILANNE 5:** Kilpailun jälkeen, jos takana suoritus, johon et ole tyytyväinen

## 2. Rentoutumisen ja vireys-tilan säätelyn harjoitteita

### Tavoitteet

- + Harjoitteiden tarkoituksena on opettaa urheilijalle erilaisia tapoja rauhoittua, rentoutua ja palautua arjen keskellä.
- + Tarkoituksena on myös oppia tunnistamaan omia tunteitaan ja ajatuksiaan sekä säätämään omaa vireystilaa.
- + Harjoitteita on tärkeä toistaa säännöllisesti ja pitkäjänteisesti kymmeniä toistoja.

### 1) Olla vain - harjoite

*”Meillä ihmisillä on taipumus murehtia menneitä ja suunnitella alati tulevaa sen sijaan, että eläisimme pelkästään tätä hetkeä. Samoin olemme taipuvaisia tulkitsemaan asioita aina samalla tavalla. Tietoisuus- ja läsnäolotaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.”*

- Tietoinen läsnäolo omassa arjessa vähentää kehon stressireaktiota, auttaa rauhoittamaan ajatusten paljoutta, helpottaa tunteiden säätelyä ja parantaa mm. keskittymiskykyä. Syvään hengittäminen laskee sydämen sykettä ja verenpainetta.

### Suoritusohjeet

1. Keskity hengittämään rauhallisesti.
2. Sisäänhengityksellä sano itsellesi mielessä ”hengitä sisään”.
3. Uloshengityksellä sano pehmeästi: ”Ole vain/rentoudu”, laske hartiat alas ja rentoudu.
4. Tee näin 10 kertaa – keskity hetkeksi vain omaan hengittämiseen ja rentoutumiseen.

Kun olet saanut itsesi pysähtymään omaan hengitykseen ja olet rentoutunut hiukan, ala tarkastella aistiesi välittämää informaatiota. Mitä ääniä tässä ja nyt kuulet? Miltä penkki tuntuu kehoa vasten, mitä muita tuntemuksia kehossa on? Mitä värejä tai valoja huomaat? Miltä ilma tuoksuu?

Kokeile tällaista läsnäoloa erilaisissa tilanteissa ja vaikka monta kertaa päivässä sen mukaisesti, kuinka stressaavaa elämäntilannetta kulloinkin elät.

MUOKATTU LÄHTEESTÄ:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi>

## 2) Viiden hengityksen tekniikka

- Hengityksemme on voimakkaasti yhteydessä tunnekokemuksiimme, ja päinvastoin. Kun kilpailuissa jännittää oikein kovasti, hengitys voi muuttua tiheäksi ja pinnalliseksi ja lihakset jännittyä tarpeettoman voimakkaasti. Tällöin jo yksikin syvä sisäänhengitys ja ulospuhallus voivat auttaa hieman rentoutumaan ja rauhoittumaan.
- Seuraava hengitysharjoite voi parhaimmillaan auttaa sinua laskemaan liiallista virittyneisyyttäsi nopeasti, tehokkaasti ja missä tilanteessa tahansa. Toista harjoitetta erilaisissa tilanteissa mahdollisimman usein.

### Suoritusohjeet

- Istu mukavasti tuolilla. Silmät voit pitää aluksi kiinni, mutta myöhemmin harjoitteen voi toteuttaa myös seisten ja silmät auki.
  - Voit pyytää jotakuta aluksi lukemaan ohjeet sinulle ääneen, tai vaihtoehtoisesti ensin lukea ne, painaa mieleesi ja tehdä sitten harjoitteen. Ei haittaa, jos muistat jonkin kohdan hieman toisin kuin ohjeissa.
  - Pyri hengittämään syvään, mutta kuitenkin mahdollisimman luonnollisesti, sen enempää ”mitään yrittämättä”.
1. Hengitä ensimmäisen kerran ja anna kasvojen ja kaulan rentoutua uloshengityksellä.
  2. Hengitä toisen kerran ja anna olkapäiden ja käsien rentoutua, kun hengität ulos.
  3. Hengitä kolmannen kerran ja anna rinnan, vatsan ja selän rentoutua, kun hengität ulos.
  4. Hengitä neljännen kerran ja anna jalkojen ja jalkapohjien rentoutua, kun hengität ulos.
  5. Hengitä viidennen kerran ja anna koko kehon rentoutua, kun hengität ulos.

Hengitä  
nenän kautta  
sisään ja puhalla  
suun kautta ulos!





## 3) Rentoutuminen ja piristyminen

### Suoritusohjeet

1. Urheilijat rentoutuvat ensin noin kolme minuuttia ja sitten piristyvät alla olevien tekstien avulla, jotka valmentaja voi lukea heille rauhallisella äänellä ja taukoja lauseiden välillä pitäen.
2. **Ennen aloittamista sovitaan tehtävä, johon urheilijat ryhtyvät heti rentoutumisen ja piristymisen jälkeen.**  
  
Aluksi voidaan valita joitain helppoja, esimerkiksi lajiin liittyviä suorituksia ja vähitellen voidaan edetä yhä haastavampiin tehtäviin ja tilanteisiin, kun urheilijoiden taitavuus rauhoittua ja piristyä nopeasti kehittyvät. Luonnollisesti on valittava tehtäviä, joiden suorittaminen on turvallista lyhyen rentoutushetken jälkeen.
3. Tehtävää suorittaessaan urheilijat tarkkailevat, kuinka pirteitä he ovat ja millä tavoin tehtävää ennen suoritettu rentoutuminen mahdollisesti vaikutti suorituskykyyn.

#### URHEILIJOILLE LUETTAVA TEKSTI:

*”Aloita hengittämällä kolme kertaa syvään. Jokaisella uloshengityksellä tunnet, kuinka kehosi alkaa rauhoittua ja rentoutua. Uloshengityksellä jalkasi rentoutuvat ja rauhoittuvat. Uloshengityksellä vatsa ja rintakehä rentoutuvat ja rauhoittuvat. Kädet lepäävät rentoina ja rauhallisina. Uloshengityksellä niska ja päälaki rentoutuvat. Pää tuntuu painavalta. Ajatukset tulevat ja menevät, mieli rauhoittuu ja on hyvä olla. Nauti hetken aikaa rauhallisesta ja rennosta olostasi, joka voi edelleen syventyä jokaisella uloshengityksellä.*”

#### NOIN 3 MINUUTIN LEVON JÄLKEEN:

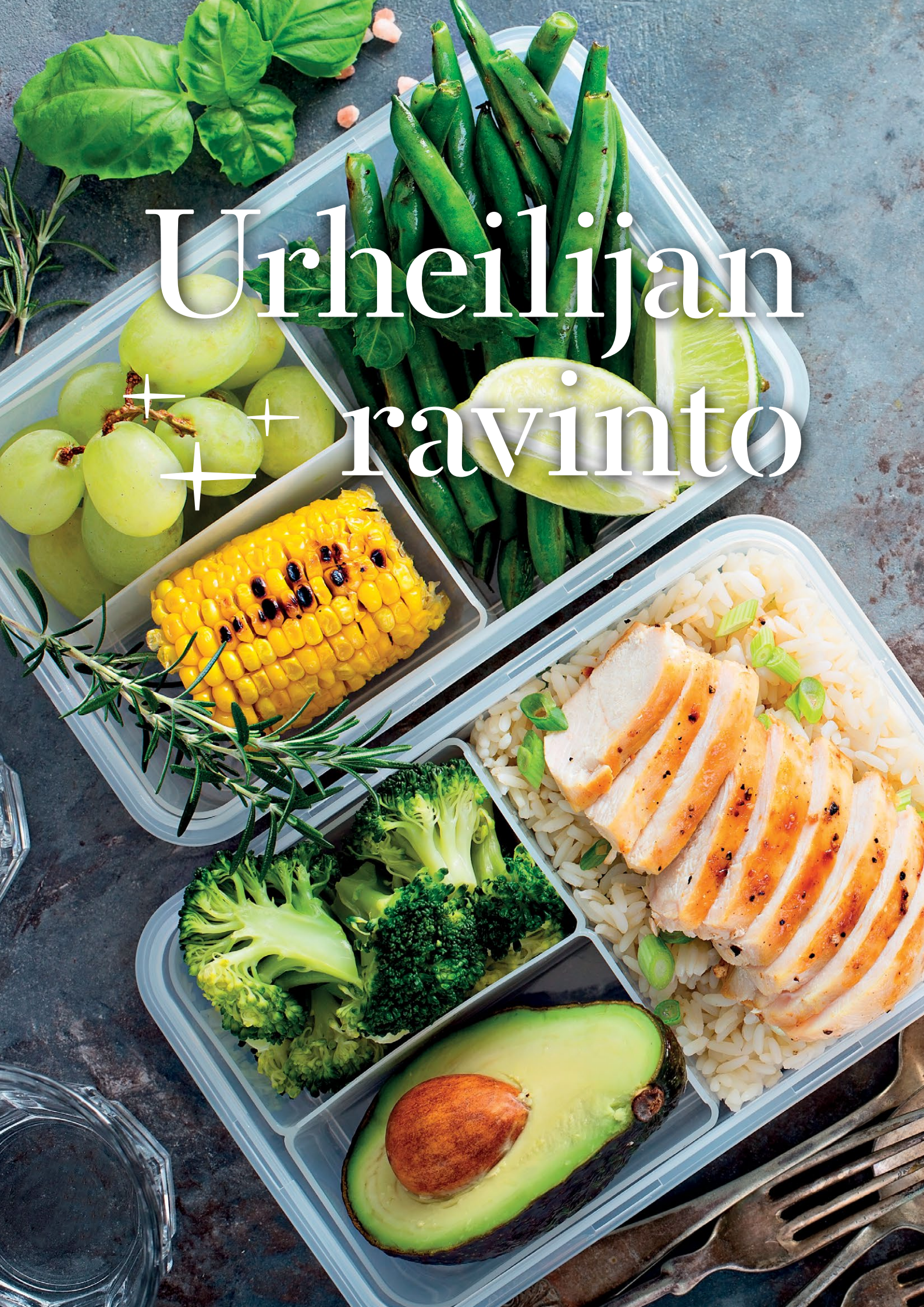
*”Pian on aika piristyä. Suuntaa nyt huomiosi sisä hengitykseen. Jokaisella sisä hengityksellä piristyt yhä enemmän. Liikuttele varpaita ja sormia. Sisä hengitys vie sinua kohti valppautta ja valmiutta suoriutua hyvin edessä olevasta tehtävästä. Liikuttele sitten käsiä ja jalkoja. Sisä hengitys tuo sinulle raitista energiaa. Tunnet kuinka jalkasi ja kätesi ovat voimakkaat. Avaa silmät, jos ne vielä ovat kiinni. Sisä hengittäessäsi nouse istumaan. Venytä itseäsi tuntien innostusta ja halua päästä suorittamaan tehtävää. Olet valmis.”*

Silloin kun  
kiire iskee ja tuntuu,  
että käyt ylikierroksilla  
– sen sijaan että yrittäisit  
nopeuttaa tahtia jo  
ennestään, pysähdy  
hetkeksi.





# Urheilijan + + + ravinto





# Urheilijaksi kasvaminen

## – urheilevan nuoren erityistarpeet

Urheilevan ja ei-urheilevan nuoren ravinnontarpeet eroavat merkittävästi toisistaan. Tavoitteellisesti urheilevalla nuorella on arjessaan useita erityis-tilanteita ja haasteita, jotka liittyvät myös ravitsemukseen monella tapaa. Kisapäivät, leirit, turnaukset ja ottelut muuttavat paitsi päivän rutiineja, niin myös esimerkiksi palautumiseen tarvittavaa aikaa ja energiantarvetta. Sen vuoksi erityisilanteisiin on hyvä varautua hyvissä ajoin etukäteen. Aivan kuten otteluohjelmat tai matkustussuunnitelmat, niin myös ateriasuunnitelmat voidaan tehdä jo ennen turnauspäivää. Syömisen suunnittelu ja poikkeavien tilanteiden huomioiminen ovat osa urheilevan nuoren harjoittelua ja kisaan valmistautumista.

Urheilijan ravitsemukselliset tarpeet ja urheilun tavoitteellisuus kasvavat yleensä käsi kädessä. Mitä enemmän harjoitellaan, sitä enemmän energiaa tarvitaan. Harjoitusmäärän kasvaessa erityishuomiota pitää kiinnittää myös palautumiseen ja energjavarastojen täyttämiseen harjoitusten välillä. Huippu-urheilijoilla kova rasitus heikentää vastustuskykyä, joten myös suojaravintoaineiden saantiin on panostettava. Urheilun kuormituksen kasvaessa hyvän ravitsemuksen kaikki osa-alueet vaativat tarkastelua.

Kilpailu-, leiri- tai turnauspäivinä on otettava huomioon rutiinista poikkeavat aikataulut, jotka vaikuttavat ateriarhythmiin suunnitteluun. Olosuhteet tapahtumapaikoilla ovat myös usein arjesta poikkeavat, mikä puolestaan vaikuttaa aterioiden sisältöön ja eri ruokien saatavuuteen. On hyvä pohtia etukäteen, minkälaiset mahdollisuudet ruoanlaittoon tai eväiden hankkimiseen paikan päällä on. Kuten harjoittelimme aiemmilla vuosiluokilla ateriarhythmin koostamista arjessa, voimme harjoitella sitä myös erityisilanteita varten. Haastavaa suunnittelusta tekee se, että kahta samanlaista kisapäivää ei usein ole. Suunnitelmat on näin ollen tehtävä jokaista kisa- tai leiritapahtumaa varten erikseen.

Joskus urheilijan ravinnontarve on kasvanut niin suureksi, että hyvän ravitsemustilan turvaaminen vaatii lisäravinteiden hyödyntämistä. Esimerkiksi kilpailupäivinä energiankulutus voi kasvaa niin suureksi, ettei riittävää määrää energiaa voida tai ehditä syödä päivän aikana. Kilpailupäivänä rutiinista poikkeava aikataulu voi myös vaikeuttaa riittävän ruokamäärän syömistä. Tällöin apuna voidaan käyttää esimerkiksi urheilu- tai palautusjuomia. Vitamiini- ja kivennäisainelisiä tarvitaan vain harvoin, sillä suojaravintoaineiden tarve kannattaa täyttää tavanomaista ruokaa syömällä. Riittävä energian ja ravintoaineiden saanti on tavallisessa urheilijan arjessa muutenkin järkevintä turvata ruoalla, ei ravintolisillä.

Ravitsemusvalmennus  
Tmi Laura Manner



Osio 1

## Palautuminen


Riittävä palautuminen rasituksesta on edellytys fyysisen suorituskyvyn kehittymiselle. Heikko palautuminen voi johtaa pahimmillaan ylikuntoon ja suurentuneeseen urheiluvammojen riskiin. Palautumista voidaan edesauttaa oikeanlaisella ravinnolla, nesteytyksellä sekä levolla. Palautumista edistää myös hyvin suunniteltu ja jaksotettu harjoitusohjelma, jossa urheilijaa ei kuormiteta liikaa tai liian usein.

### PALAUTUMINEN ON AVAIN SUORITUSKYVYN KEHITTYMISEEN

Palautumisesta puhutaan urheilussa paljon ja usein. Oletko koskaan ajatellut, mitä elimistössä palautumisen aikana tapahtuu? Palautuminen on joukko elimistössä tapahtuvia, liikuntasuorituksen jälkeen voimistuvia fysiologisia prosesseja, joilla pyritään kumoamaan liikunnan aikana kehossa tapahtuneet vauriot. Tämän tarkoitus on nostaa liikunnan aikana laskenut suorituskyky takaisin vähintään samalle tasolle kuin ennen suoritusta.

Liikunnan aikana elimistö menettää runsaasti energiaa, nestettä ja kivennäisaineita. Lisäksi lukuisten toistuvien lihassupistusten seurauksena lihasten rakennusaineita, proteiineja, purkautuu. Myös hermosto kuormittuu





liikunnan aikana, kun sen kautta välitetään jatkuvasti käskyjä lihaksistolle. Palautumisen aikana nämä vauriot korjataan, jotta seuraavan suorituksen alkaessa elimistö olisi taas valmis vastaanottamaan kuormitusta. Hyvä palautuminen vaatii siis oikeanlaista ravintoa, jossa on riittävästi palautumiseen tarvittavia ravintoaineita. Lisäksi riittävä lepo ja harjoittelun keventäminen antavat hermostolle tilaisuuden palautua kuormituksesta.

#### **SUORITUS KULUTTAA ENERGIAA – PALAUTUMISESSA VARASTOT TÄYTETÄÄN**

Palautumiseen tarvitaan runsaasti energiaa. Liikunnan aikana energiaa muodostetaan pääosin hiilihydraateista ja rasvoista. Rasvan imeytyminen on kuitenkin heti suorituksen jälkeen heikkoa, mistä syystä sitä ei kannata tankata palautusajan aterian yhteydessä kovin runsaasti. Rasva-, kuten muidenkin energiavarastojen, täydentämistä tapahtuu elimistössä kuitenkin pitkän päivän. Näin ollen palautusajan ateria ei suinkaan ole ainoa tilaisuus edesauttaa liikunnasta palautumista. Voidaan ajatella, että kahden liikuntasuorituksen välinen aika on kokonaisuudessaan palautumista, vaikka sen käynnistymiseen onkin hyvä kiinnittää erityistä huomiota juuri suorituksen jälkeen.

#### **LIHASTEN RAKENNUSAINETA RAVINNOSTA**

Vaikka proteiinia ei käytetä liikunnan aikana energiaksi, sitä purkautuu lihaksista jatkuvan mekaanisen kuormituksen, eli lihassupistusten vaikutuksesta. Näin ollen proteiinin saanti on aina tärkeää liikuntasuorituksen jälkeen. Erityisen paljon sitä tarvitaan raskaan voimaharjoittelun yhteydessä, kun lihassupistukset ovat suorituksen aikana voimakkaita ja äärimmäisen kuormittavia. Proteiinia, kuten muitakin energiavarastoaineita, tarvitaan kuitenkin myös tasaisesti päivän muiden aterioiden yhteydessä. Lisäksi palautumiseen tarvitaan runsaasti nestettä, jota poistuu liikunnan aikana elimistöstä esimerkiksi hien ja uloshengityksen mukana.

# 1. Palautumisen osa-alueet

Mitä palautumisella tarkoitetaan? Merkitse ohessa olevaan käsitekarttaan, mitä urheilijan elimistössä palautumisen aikana tapahtuu. Merkitse sitten, miten ravitsemus liittyy näihin tapahtumiin. Vieressä näet yhden esimerkin.





## Ryhmätehtävä

## 2. Ruokavalio osana palautumista

Tarkastelkaa oheista ruokakolmiota pienissä ryhmissä (2-4 henkeä). Pohtikaa, mistä ruoka-aineryhmistä saa mitäkin palautumista edistäviä ravintoaineita. Kirjoittakaa vastauksenne kuvaan tyhjille riveille. Voitte käyttää apuna edellisen tehtävän listausta, josta näette mitä kaikkea urheilija palautumiseen tarvitsee.

**HYVÄN RUOKAVALION AINEKSIA**

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014

# 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. Omat palauttavat ateriat

## Välipala 1

## Välipala 2

## Välipala 3

## Välipala 4

Kirjoita viereisille riveille neljä palauttavaa välipalaa, jotka olet syönyt viime aikoina. Palauttava välipala on sellainen välipala, joka syödään mahdollisimman pian treenien jälkeen ja joka edistää palautumista. Joskus palauttavan välipalan voi korvata lämmin ateria, jos ruokailemaan päästään viimeistään tunnin kuluessa harjoitusten loppumisesta.



## Osio 2

# Kilpailu-, turnaus- ja leiripäivien ravitsemus


Urheilevan nuoren arkeen kuuluvat kisat, leirit ja muut arjesta poikkeavat tilanteet. Tällaisina päivinä energiantarve ja kokonaiskuormitus voivat olla huomattavasti suurempia kuin muulloin. Tällöin myös ravitsemussuunnittelussa on otettava huomioon suurentunut tai muutoin muuttunut ravinnontarve. Kilpailuissa menestyminen edellyttää hyvää jaksamista sekä suorituskykyä. Niiden toteutumista voidaan edesauttaa huolellisella ateriasuunnittelulla hyvissä ajoin ennen kilpailuja.

### ERITYISPÄIVÄN OLOSUHTEET JA RAVITSEMUS

Kilpailuihin valmistautuminen tarkoittaa urheilijalle usein esimerkiksi muuttunutta treeniohjelmaa, riittävästä yöunesta huolehtimista sekä kisapäivän matkojen suunnittelua. Yhtä tärkeä osa valmistautumista on kuitenkin myös ruokailuiden ennakointi. Mistä saan eväitä? Kuinka monta ateriaa päivän aikana tarvitsen? Ehtiikö kahden ottelun välillä syömään lounasta? Kilpailupäivissä on mukana monta muuttujaa, jotka vaikuttavat aterioiden toteutukseen ja saatavuuteen. Paikan päällä olevaan evästarjontaan ja sen soveltuvuuteen urheilijalle on hyvä tutustua etukäteen.







Kilpailujen lisäksi myös leiriolosuhteet voivat tuoda merkittäviä haasteita ruokailuiden toteuttamiseen. Useilla leireillä ruokaa tarjoillaan kolme tai neljä kertaa vuorokaudessa seisovasta pöydästä. Aiemmissa osioissa kuitenkin opimme, että urheilijan olisi hyvä syödä vähintään viisi kertaa vuorokaudessa. Tasaisen energiansaannin ja jaksamisen kannalta olisi tärkeää pitää ateriarytmi säännöllisenä myös leiriolosuhteissa. Tarjottujen aterioiden lisäksi urheilijan kannattaakin varautua leiripäiviin joko omin eväin tai ostamalla paikan päältä täydennystä päivän aterioihin. Paikan päällä olevaa evästarjontaa on hyvä selvittää etukäteen, kuin myös sitä, ovatko saatavilla olevat tuotteet urheilijalle sopivia.

#### **TÄRKEIDEN PÄIVIEN RAVITSEMUKSEEN ON PANOSTETTAVA TÄYSILLÄ**

Urheilijan ravitsemuksen tulisi olla kunnossa niinäkin päivinä, kun päivän rutiinit poikkeavat normaalista. Ateriarytmin, energiansaannin ja ruoan monipuolisuuden ei pitäisi kärsiä muuttuneiden aikataulujen vuoksi, vaikka niiden toteuttaminen olisikin haastavampaa. Kilpailu- ja leiripäivien kuormitus on usein suurempaa kuin arkipäivinä, joten niihin tulisi oikeastaan panostaa tavallista enemmän. Huolellisella suunnittelulla ja ennakkoinnilla voidaan varmistaa, ettei epäsäännöllinen tai yksipuolinen ruoka pilaa tärkeän päivän suorituksia.

Eriytilanteiden olosuhteet voivat vaihdella lajista ja tapahtumasta riippuen. Joskus urheilu suoritetaan ympäristössä, joissa eväiden kantaminen mukana on vaikeaa tai lähes mahdotonta. Tällöin vaihtoehtona voi olla runsas tankkaus ennen suoritusta sekä sen jälkeen. Mahdollista on myös energiansaannin täydentäminen urheilujuomalla, mikäli energiantarvetta ei voida muilla keinoin saada täyteen tai suoritus on erityisen kuluttava ja pitkäkestoinen. Eväitä ja ruokailuita suunniteltaessa kannattaa huomioida myös ympäristön lämpötila, ruoan säilyvyys, tarvittavien aterioiden määrä ja niin edelleen.





Ryhmätehtävä

## 2. Erityispäivien välipalat

Välipala 1

Välipala 2

Välipala 3

Välipala 4

Suunnitelkaa pienissä ryhmissä neljä kilpailu- ja turnauspäivään sopivaa välipalaa. Kahden välipaloista tulee olla sellaisia, jotka voisit pakata mukaan kotoa ja kahden sellaisia, jotka voisit ostaa paikan päältä kaupasta tai kanttiinista. Ota huomioon elintarvikkeiden säilyvyys lämpimässä.

## Kotitehtävä

# 3. Oman erityispäivän ruokapäiväkirja

Kirjoita alla olevaan taulukkoon yhden kilpailu-, turnaus-, tai leiripäiväsi toteutunut aikataulu ja ateriarytmi. Kirjoita myös mahdollisimman tarkkaan, mitä söit milläkin aterialla ja missä ateriointi tapahtui. Alla näet yhden esimerkin siitä, millä tavoin ruoat voi kirjata ylös.

KLO	PAIKKA	MITÄ SÖIN? KUINKA PALJON?
7:00	Koti	3 dl luonnonjogurttia, 1 dl mysliä, 1 banaani, 1 lasillinen täysmehua

KLO	PAIKKA	MITÄ SÖIN? KUINKA PALJON?

## Päivän aikataulu



”Kaikkialla mukana kulkevat omat eväät ovat minun turvani maailmalla.”

– MIRA POTKONEN, (1980), NYRKKELY



## Osio 3

# Oma ruokavalioanalyysi ja nesteen tarve urheilussa

Tämän osion aikana kertaamme aiemmin oppimaamme tietoa urheilun erityisvaatimuksista sekä pohdimme oman ruokavalion toimivuutta erityistilanteissa. Tarkastelemme etenkin kilpailu- ja turnauspäivien toteutunutta ruoankäyttöä ja ateriarytmiä. Lisäksi kiinnitämme huomiota siihen, miten paljon ja mitä urheilijan tulisi juoda päivän aikana. Vastaako päivittäin juomasi nestemäärä urheilijalle määriteltyjä suosituksia?

### OMAA TEKEMISTÄ ARVIOIDEN – ERITYISPÄIVÄN RAVITSEMUSTA KEHITTÄEN

Urheiluharjoittelun yksi päämäärä on suorituskyvyn ja tulosten kehittäminen. Kehittyäkseen jokaisen urheilijan tulee kiinnittää huomiota oman harjoittelunsa ja ominaisuuksiensa kehityskohteisiin. Toisaalta on hyvä pohtia myös sitä, mikä toimii jo hyvin. Sama pätee ravitsemuksen kehittämiseen, sillä omaa ruokavaliota parantaakseen ja kehittäääkseen on ensin havainnoitava sitä miten ruokavalio toteutuu tällä hetkellä. Tässä osiossa pohdimme, miten erityistilanteiden ravitsemus on omalla kohdalla toteutunut.

Kuten edellisessä osiossa todettiin, on kilpailupäivien ravitsemus erityisessä roolissa verrattuna tavallisiin arkipäiviin. Aikataulut ja ateriarytmin muodostaminen voi olla haastavaa, mutta toisaalta pienikin epäsäännöllisyys tai vain yksi heikkolaatuinen ateria voi vaikuttaa urheilijan

suoritukseen merkittävästi. Huolellinen lajiharjoittelu ja valmistautuminen kisoihin eivät välttämättä riitä, mikäli kisojen aikaan ravitseminen ei vastaa muuttuneita tarpeita.

#### NESTEYTYS OSANA URHEILIJAN RAVITSEMUSTA

Ruokavalion lisäksi tarkastelemme urheilussa keskeistä nesteen saantia. Päivittäin juotujen nestemäärien raportointi on osa oman ruokavalion kehittämistä urheilijalle sopivampaan suuntaan. Nesteen tarve voi vaihdella paljonkin olosuhteista ja rasituksesta riippuen. Alla on esitetty taulukko, josta nähdään urheilijalle soveltuva nesteen määrä eri olosuhteissa (taulukon lähde: Suomen Olympiakomitea). Harjoitusten aikana juodun nesteen lisäksi päivittäin on hyvä juoda noin kaksi litraa nestettä, jotta normaali nestetasapaino ja palautuminen eivät kärsisi. Huomioi, että toisinaan urheilija tarvitsee veden ohella myös urheilujuomaa, jossa on nesteen lisäksi energiaa.

HARJOITUKSEN KESTO (H)	LÄMPÖTILA (°C)	RASITUS KEVYT	RASITUS KOHTALAINEN	RASITUS KOVA*
1-1,5	15-24	Vesi 0-5 dl/h	Vesi 3-5 dl/h	Urheilujuoma 5-8 dl/h
1-1,5	25-30	Vesi 4-6 dl/h	Vesi 6-8 dl/h	Urheilujuoma 5-8 dl/h
2-2,5	15-24	Vesi 3-5 dl/h	Urheilujuoma 5-7 dl/h	Urheilujuoma 6-10dl/h
2-2,5	25-30	Urheilujuoma 5-7 dl/h	Urheilujuoma 7-9 dl/h	Urheilujuoma 6-10 dl/h
3-3,5	15-24	Vesi 4-6 dl/h + ruoka	Urheilujuoma 6-8 dl/h + ruoka	Urheilujuoma 7-10 dl/h
3-3,5	25-30	Urheilujuoma 6-8 dl/h	Urheilujuoma 8-10 dl/h + ruoka	Urheilujuoma 7-10 dl/h
4-4,5	15-24	Vesi 5-7 dl/h + ruoka	Urheilujuoma 9-12 dl/h + ruoka	
4-4,5	25-30	Urheilujuoma 7-9 dl/h + ruoka	Urheilujuoma 9-12 dl/h + ruoka	
>5	15-24	Urheilujuoma 6-8 dl/h + ruoka	Urheilujuoma 8-10 dl/h + ruoka	
>	25-30	Urheilujuoma 8-10dl/h + ruoka	Urheilujuoma 10-12 dl/h + ruoka	

# 1. Oman erityispäivän analyysi

Tarkastele edellisen osion tehtävää 3, jossa olet kirjoittanut ylös oman kilpailu-, turnaus- tai leiripäiväsi aikataulut sekä ruokailut. Miten päivä mielestäsi onnistui ruokailuiden osalta? Vastaa viereisiin kysymyksiin.

Tunsitko itsesi energiseksi päivän aikana? Jos et, niin kerro mistä arvelet sen johtuvan.

Noudatitko päivän aikana säännöllistä ateriarytmiä? Olitko suunnitellut sen etukäteen?

Oliko ruokailuiden toteuttaminen päivän aikana haastavaa? Perustele.

Millainen oli mielestäsi päivän aikana syömiesi aterioiden laatu? Jos saisit nyt valita uudelleen, muuttaisitko jotain päivän ruokailuista?



## 2. Päivän juomat

KLO	MITÄ JOIN, KUINKA PALJON?

Listaa vieressä olevaan taulukkoon kaikki eilen juomasi neste. Yritä muistella mahdollisimman tarkkaan myös määrät. Vastaa sitten oheisiin kysymyksiin.

Mitkä tekijät voivat lisätä urheilijan nesteen tarvetta?

Joitko mielestäsi eilisen aikana riittävästi nestettä?  
Jos et, kerro miten voisit lisätä nesteen saantia.

Minkälaiset juomat sopivat urheilijalle janojuomaksi parhaiten? Perustele.  
Entä missä tilanteissa urheilujuoma on parempi vaihtoehto kuin vesi?

# 3. Juomien ravintoaineet

Kirjoittakaa pienissä ryhmissä (2-4 henkeä) alla olevaan taulukkoon, mitä energiaravintoaineita (hiilihydraatti, proteiini ja/tai rasva) seuraavat juomat sisältävät. Pohtikaa sen jälkeen, mihin tilanteisiin kyseiset juomat soveltuvat käytettäväksi ja kuinka paljon urheilijan tulisi niitä juoda päivittäin.

JUOMA	RAVINTOAINEET	MIHIN TILANTEISIIN, KUINKA PALJON?
VESI		
MAITO		
KAAKAO		
MEHU		
ENERGIAJUOMA		
VIRVOITUSJUOMA		
PALAUTUSJUOMA		
URHEILUJUOMA		

## Osio 4

# Ravintolisät

Tämän osion aikana perehdymme siihen, mitä ravintolisät ovat ja minkälaisissa tilanteissa niiden käyttö tukee urheilijalle soveltuvaa ruokavaliota. Ravintolisiksi luokitellaan esimerkiksi vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet sekä urheilussakin paljon käytetyt proteiini- ja hiilihydraattilisät. Lisäksi markkinoilla on paljon valmisteita, jotka ovat näiden yhdistelmiä. Erilaisten ravintolisien joukosta voi olla haastavaa löytää välttämättömät ja toisaalta tarpeettomat tai jopa haitalliset tuotteet.

### RAVINTOLISÄT EIVÄT OLE RUOKAA

Ravintolisät ovat ruokavaliota täydentäviä ravintoainevalmisteita. Ne eivät korvaa monipuolista ruokavaliota eikä niiden käyttö siksi ole tae laadukkaasta ja riittävästä ravitsemuksesta. Järkevä ja monipuolinen ruokavalio on aina kokonaisuus eri ruokia, ravintoaineita ja ravintoa. Sen vuoksi lisäravinteet on tarkoitettu tilanteisiin, joissa jokin ruokavaliota kokonaisuuden osa-alue tarvitsee täydennystä. Tällainen tilanne voi syntyä erityisruokavaliota noudatettaessa tai kuormittavan treenipäivän aikana, kun energiaa ei ole mahdollista saada riittävästi pelkästään tavanomaista ruokaa syömällä.

### RAVINTOAINETA PURKISTA VAI RUOASTA?

Urheilijan suurentunut ravintoaineiden tarve tarkoittaa ensisijaisesti suurentunutta energian ja ruoan tarvetta. Ravintoaineiden tarpeen saa parhaiten täyteen syömällä tavanomaista ruokaa. Tällöin eri ravintoaineita saa normaaliruoassa esiintyvässä suhteessa. Ravintolisiä käytettäessä riskinä on, että yhtä tai useampaa valmisteessa esiintyvää ravintoainetta saadaan reilusti yli tarpeen, kun samanaikaisesti muiden ravintoaineiden saanti jää suhteessa alhaiseksi. Suurin osa ravintoaineista toimii elimistössä yhteistyössä toisten aineiden kanssa, joten yksittäisen ravintoaineen runsaasta saannista on harvoin merkittävää hyötyä. Toisaalta osa välttämättömistäkin ravintoaineista voi liian suurina pitoisuuksina häiritä toistensa toimintaa elimistössä, jolloin ravintolisän käyttö saattaa olla jopa haitallista.

Monipuolista ja urheilijalle soveltuvaa ruokavaliota noudatettaessa ainoastaan D-vitamiinin saanti on hyvä turvata valmisteella. Suomessa 2-18-vuotiaille lapsille suositellaan 7,5 µg D-vitamiinia sisältävää valmistetta päivittäin käytettynä ympäri vuoden. Aikuisille suositus on 10 µg vuorokaudessa valmisteena talvikuukausina. Muille ravintolisille ei ole asetettu virallisia käyttösuosituksia, vaan niiden tarve tulee arvioida aina tilannekohtaisesti, mielellään ravitsemusasiantuntijan tai lääkärin avustuksella.



## Ryhmätehtävä

## 1. Ruokaa vai ravintolisiä?

Pohtikaa pienissä ryhmissä (2-4 henkeä), minkä ravintoaineiden saanti voi olla haastavaa, kun ruokavaliosta jätetään pois seuraavat ruoka-aineet. Pohtikaa sitten, täydentäisittekö ravintoaineiden saantia kyseisessä tapauksessa ravintolisällä vai jollain toisella ruoka-aineella (millä?). Voit käyttää apuna tehtävässä Fineli-tietokantaa (<https://fineli.fi/fineli/fi/index>), josta löydät tietoa ruoka-aineiden ja elintarvikkeiden ravintoainepitoisuuksista.

RUOKA-AINE	RAVINTOAINE(ET)	MILLÄ TÄYDENNETÄÄN?
MAITO-TUOTTEET		
KALA		
VILJA		
KANANMUNA		
LIHA		
KASVIKSET		
PÄHKINÄT, SIEMENET		

## 2. Urheilijan ravintolisät

Kirjoita viereen, mitkä ravintolisät voivat olla urheilijalle hyödyllisiä ja missä tilanteissa. Perustele. Mitä lisäravinteita näistä voisit itse käyttää tai käytät jo tällä hetkellä?

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. Kodin lisäravinteiden listaus

Tutki, löytyykö kodistasi ravintolisiä. Mitä tuotteita kaapissa on, ja mihin käyttötarkoitukseen ne ovat? Pohdi, mitkä valmisteista ovat urheilijalle hyödyllisiä ja mitkä eivät. Puuttuuko kotoa jotain urheilijalle välttämättömiä tai hyödyllisiä lisäravinteita? Kirjoita havaintosi alle.

”Mä diggaan niin fudista kuin kaikkea muutakin sporttia. En ole itse lyönyt koskaan vetoa omista matseista. Tää on hyvä sääntö ja se on mainittu ihan pelaajasopimuksissakin. Pelit pitää voittaa pelaamalla, ei sopimalla. Se on Fair Play. Ja jos joku joskus ehdottaa vilppiä, kantsii heti ilmoittaa siitä. Pidetään urheilu yhdessä reiluna.”

– MIKAEL FORSELL, JALKAPALLOILIJÄ



# Jokainen urheilija on vastuussa puhtaasta urheilusta ja reilusta pelistä

Sinulla on unelma. Olet valmis tekemään lujasti hommia saavuttaaksesi urheilu-urallasi hetken, josta olet unelmoinut. Onko oikein, että joku murskaa unelmasi rikkomalla yhteisiä sääntöjä, syyllistyy dopingrikkomukseen ja tahraa koko urheilun maineen?

Jokaisen urheilijan tulee tietää oikeutensa ja velvollisuutensa antidopingasioissa. Urheilijana sinä teet joka päivä töitä tavoitteesi eteen. Nopeammin, korkeammalle, vahvemmin. Jotta urheilu olisi reilua ja tervettä, tarvitaan sääntöjä. Sinun täytyy tuntea nämä säännöt. Sinun täytyy myös tietää, mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa.

Antidopingtoiminnan tavoitteena on edistää urheilijoiden terveyttä ja yhdenvertaisuutta. Se takaa kaikille oikeuden reiluun kilpailuun ja auttaa urheilijoita tavoittelemasta voittoa vaarantamatta terveyttään. Mitä enemmän tiedät, sitä helpompi sinun on tehdä oikeita valintoja.

## Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

Tiedätkö, miten toimia, jos sairastut ja tarvitset lääkettä? Osa lääkkeistä on kielletty urheilijoilta, koska ne voivat parantaa suoritusta. Sinun täytyy aina olla tietoinen käyttämäsi valmisteiden sallittavuudesta. 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. Voit merkitä KAMU-sovellukseen lääkevalmisteet, joita käytät Näin tieto lääkkeistä on aina mukana vaikka dopingtestissä. Sovellus on maksuton. KAMU-mobiilisovellus on ladattavissa Android- ja iOS-laitteille.



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



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

## LISÄTIETOJA:

[suek.fi](http://suek.fi)  
[wada-ama.org](http://wada-ama.org)

#puhtaastiparas  
@SUEK\_FINCIS

## Puhtaasti paras -verkkokoulutus

Puhtaasti paras on verkkokoulutus, jonka avulla voit helposti oppia uutta ja varmistaa tietosi antidopingasioista. Verkkokoulutuksen sisältö perustuu antidopingsäännöstöihin. Koulutuksen jälkeen tiedät esimerkiksi, mitä dopingtesteissä tapahtuu ja voidaanko juuri sinua testata. Verkkokoulutukseen voit osallistua milloin ja missä tahansa. Puhtaasti paras -verkkokoulutukseen kuuluu seitsemän osaa, joissa on tietoa antidopingasioista. Kunkin osan suorittamiseen kuluu 3–4 minuuttia. Osat koostuvat lyhyistä videoista ja kysymyksistä. Kaikkia osia ei tarvitse suorittaa kerralla, koska suoritukset tallentuvat ohjelmaan. Jokaisen osan jälkeen saat sähköpostiisi yhteenvedon osan tärkeimmistä asioista. Kun olet saanut kaikki osat suoritettua, saat sähköpostitse diplomin. Kirjautu verkkokoulutukseen osoitteessa puhtaastiparas.fi.



Suomen sulkapallon naisten ykköspelaaja, Tokyo Teamin Airi Mikkela: Olen Puhtaasti paras ja nyt siitä on todisteena myös diplomi.

## Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry

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

### Tehtävä:

Suorita **Puhtaasti paras -verkkokoulutus** osoitteessa puhtaastiparas.fi. Suoritettuasi koulutuksen saat diplomin. Voit esimerkiksi ottaa kuvan diplomista ja jakaa sen sosiaalisessa mediassa aihetunnisteella #puhtaastiparas.



## 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.

### ILMOita urheilurikkomuksista

Jokaisella on oikeus ilmoittaa, jos epäilee doping-, kilpailumanipulaatio- tai katsomoturvallisuusrikkomusta. Puuttamalla rikkomuksiin autat suojelemaan urheilijoita ja urheilua sekä turvaamaan tasavertaiset ja turvalliset lähtökohdat kaikille toimijoille. ILMO-palvelussa osoitteessa ilmo.suek.fi voit tehdä nimettömästi ilmoituksen urheilurikkomuksesta.





# + + Urheilijan + kaksoisura





# Vuorovaikutuksella voittoon

Opintojen, urheilun ja kaiken muun tärkeän yhtensovittaminen vaatii usein neuvottelua ja sopimista.

Koska urheilu harjoituksineen ja leireineen vaikuttaa sinun aikatauluihisi ja jaksamiseesi, joskus voit joutua neuvottelemaan erilaisia tapoja osallistua ryhmiin tai suorittaa opintoja. Neuvotteluissa saavutat usein parhaan lopputuloksen, kun olet miettinyt etukäteen jonkin ratkaisuehdotuksen ja mietit myös, mitä toinen tilanteessa toivoo.

Ohjausosuuskunta



”Unelmien eteen  
on tehtävä  
uhrauksia,  
mutta ne  
kannattaa.”

– LAURI MARKKANEN (1997),  
KORIPALLO







Arki  
ratkaisee

# Kaksoisuran mahdollistaminen on suomalaisen urheilun arvovalinta

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti arjessaan tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai työuransa. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi. Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat vähintään toisen asteen tutkinnon. Sen jälkeen urheilijat voivat tehdä omaa kaksoisuraansa hyvinkin monella tavalla.

Yläkoulun aikana kaksoisuralla tarkoitetaan sitä, että pystyt mahdollisimman hyvin yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen ja vapaa-ajan omassa arjessasi. Koulun, urheiluseuran, lajiliiton, urheiluakatemian ja muiden toimijoiden tavoitteena onkin tukea sinua opiskelun ja urheilun yhdistämisessä ja sitä kautta kasvamisessa tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi.

Urheilu-uralla tarkoitetaan usean vuoden ajan kestäväää tavoitteellista toimintaa. Ura muodostuu eri vaiheista, jotka seuraavat toisiaan. Vaiheiden välisiin nivelkohtiin, siirtymiin, liittyy yleensä muutoksia, monenlaisia valintoja ja pohdintaa vaativia asioita. Olet pian siirtymässä opinnoissasi seuraavaan vaiheeseen eli perusopinnoista toisen asteen opintoihin. Jos haluat yhdistää mahdollisimman tehokkaasti opiskelun ja urheilun, siihen sinulle antaa mahdollisuuden opiskelu urheiluoppilaitoksessa, eli urheilulukiossa tai toisen asteen ammatillisen oppilaitoksessa. Näissä tarjotaan aktiivisesti urheilulle nuorille mahdollisuus valmentautumiseen opiskelun ohella. Myös useat muut yksit-

täiset urheilupainotteiset lukiot ja ammattioppilaitokset tarjoavat urheilijoille oman polun. Osalle nuorista urheilijoista haku ja pääsy urheiluoppilaitokseen voi tarkoittaa jopa paikkakunnan vaihtoa ja vastuun ottamista sellaisista arjen asioista, jotka ovat hoituneet aikaisemmin melkein huomaamatta vanhempien toimesta. Toisille arjen muutokset jäävät pienemmiksi. Tyypillisesti tässä vaiheessa urheilijan polkua muutoksia tapahtuu myös harjoittelussa ja kilpailemisessa: määrä ja intensiteetti kasvavat entisestään ja viimeistään nyt oman päälahin valinta alkaa olla ajankohtaista.

Monenlaista muutosta on siis ilmassa, mutta ei syytä huoleen. Olet jo yläkoulun aikana tottunut järjestelmälliseen harjoitteluun sekä suunnittelemaan ajankäyttöäsi ja ottamaan vastuuta niin koulutyöstä, arjen valinnoista kuin myös urheiluharrastukseesi liittyvistä asioista. Urheilun ja koulunkäynnin sujuminen helpottaa myös siirtymistä perusopintojen jälkeiseen opiskelu-elämään. 2. asteen suorittamista tulee helpottamaan se, että olet yläkoulussa opinut neuvottelemaan opettajien ja

opinto-ohjaajien kanssa poikkeusjärjestelyistä esimerkiksi silloin, kun olet joutunut olemaan poissa koulusta leirin takia. Vaikka oletkin itse pääosassa ja teet valinnan niin urheilu-urastasi kuin tulevista opinnoistasi, muistathan, ettei asioita tarvitse miettiä ja päättää yksin! Saat tietoa ja tukea valinnoillesi ja päätöksillesi vanhempiesi lisäksi valmentajalta, kavereilta, koulusta, urheiluakatemiasta ja muilta ympäristössäsi toimivilta tahoilta. Etsi tietoa ja kysele rohkeasti - näin pystyt tekemään parhaan mahdollisen valinnan kohdallasi.

## Urheiluoppilaitokset

Jos haluat panostaa tulevaisuudessakin 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 ammattioppilaitok-



sia, joissa pyritään järjestämään mahdollisuuksia yhdistää opiskelu ja urheilu mahdollisimman hyvin. Nyt sinulla on mahdollisuus tutustua eri vaihtoehtoihin ja valintaperusteisiin. Oppilaitoksissa on myös urheilulajipainotuksia. Vaihtoehtojen joukosta löytyy varmasti juuri sinulle parhaiten sopiva yksilöllinen ratkaisu.

Yhdeksännen luokan keväällä helmikuussa haetaan yhteishaussa myös urheilulukioihin ja -oppilaitoksiin. Olympiakomitea tiedottaa urheiluoppi-laitosten opiskelumahdollisuuksista ja yhteishausta nettisivuillaan. Tutustu opiskelumahdollisuuksiin Olympiakomitean nettisivuilta. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/toinen-aste/>

### Urheiluakatemia tuki urheilijoille

Urheiluakatemioiden toiminta kohdistuu monen urheilijan uralla kriittiseen vaiheeseen, jossa valmennukselliset haasteet lisääntyvät muun muassa siirryttäessä aikuisten kilpailusarjoihin. Samaan aikaan urheilija joutuu tekemään elämän kannalta useita tärkeitä ratkaisuja kuten opiskelupaikan hankinta, muutto kotipaikkakunnalta, itsenäistyminen, omasta taloudesta vastaaminen jne.

Urheiluakatemia tavoitteena on luoda huipulle tähtääville nuorille ja jo kansainvälisellä tasolla oleville urheilijoille korkeatasoiset ja monipuoliset päivittäisharjoittelumahdollisuudet. Urheilijoiden valmennuksesta sekä

valmennuksen kehittämisestä vastaavat lajiliitot yhteistyössä paikallisten seurojen ja oppilaitosten kanssa. Valmennusta tehostetaan lajien välisellä yhteistyöllä.

Tavoitteellinen kilpa- ja huippu-urheiliija voi liittyä paikallisen urheiluakatemiaan jäseneksi siirtyessään 2. asteelle. Jäsenenä hän saa tukea ja neuvontaa niin

urheiluun kuin opintoihinkin liittyvissä asioissa. Urheiluakatemioiden kumppanuusoppilaitokset ovat sitoutuneet tukemaan joustavin ratkaisuin urheilijoiden kaksoisuran toteuttamista. Lajiliitot ovat keskittäneet kansainväliselle huipulle tähtäävää valmennusta ja valmennuksen tukitoimia eri urheiluakatemioiden.

## 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 KEHITTYMINEN

+ 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

### Urasiirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

## Lajiliitot ja seur

# Molemmat voittavat -menetelmä

Neuvottelutilanteessa kohtaavat aina kahden ihmisen tarpeet ja tunteet. Molemmat voittavat -menetelmällä pyritään ratkaisemaan tilanne niin, että molemmat ovat mahdollisimman tyytyväisiä.

Mikäli pystyt neuvottelemaan mennessäsi osoittamaan toiselle, että olet miettinyt asiaa myös hänen kannaltaan ja miettinyt jo molemmille sopivia ratkaisuvaihtoehtoja, on sinulla paremmat mahdollisuudet, että neuvottelu menee mukavasti ja pääset hyvään lopputulokseen. Tämä työväline kannattaa ottaa siis haltuun ennen kuin seuraavan kerran neuvottelet opintojen ja urheilun yhteensovittamiseksi!

Molemmat voittavat menetelmässä on viisi askelmaa:

1. Tilanteen määrittely: mikä asia pitää ratkaista?
2. Kenen kanssa ratkaisemiseksi pitää neuvotella?
3. Molempien neuvottelijoiden tarpeiden kartoittaminen
4. Aivoriihi: mahdollisimman monta ratkaisuvaihtoehtoa
5. Valitaan paras ratkaisuvaihtoehto

Esimerkiksi tilanteessa, jossa et pääse lajileirin vuoksi kokeeseen, voisivat menetelmän askeleet näyttää tältä:



# Kokeile nyt itse!

Mieti tilanne, jossa joudut lähitulevaisuudessa neuvottelemaan jonkun kanssa. Tilanne voi liittyä opiskeluun, ryhmätyön tekemiseen, treeniaikatauluihin, vanhempien kanssa asioista sopimiseen...

Täydennä sitten alla olevaan kuvioon:

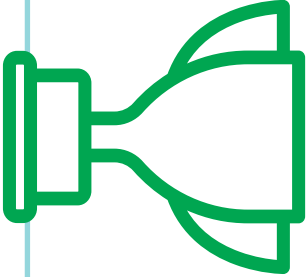
1. Tilanne ja syy neuvottelulle
2. Kenen kanssa neuvottelet
3. Mitkä ovat sinun tärkeimmät tarpeesi tilanteessa
4. Pohdi sitten asiaa hänen näkökulmastaan, kenen kanssa neuvottelet. Koita asettua hänen asemaansa. Mitkä luulet olevan hänen tarpeitaan?
5. Seuraavaksi mieti ratkaisuehdotuksia tekniikalla nimeltään aivoriihi (*brainstorming*). Laita kännykästä ajastin päälle tai katso kellosta 5 minuuttia aikaa. Koita keksiä mahdollisimman paljon eri ratkaisuvaihtoehtoja. Kirjoita ylös ihan kaikki ideat, mitä keksit. Kaikkien ei tarvitse olla järkeviä, mielikuvitus saa lentää!
6. Lue nyt läpi kaikki keksimäsi ratkaisut. Valitse niistä kolme, jotka mielestäsi vastaavat parhaiten sekä sinun että toisen osapuolen tarpeisiin.
7. Tämän jälkeen mene harjoituksen kanssa neuvottelun toisen osapuolen luokse.
  - + Kerro toiselle osapuolelle omat tarpeesi tilanteessa ja mitkä arvelet hänen tarpeidensa olevan. Anna toisen korjata tai tarkentaa omia tarpeitaan tarvittaessa.
  - + Esittele näiden tarpeiden pohjalta pohtimasi ratkaisuvaihtoehdot. Keskustelkaa niiden pohjalta, kunnes löydätte yhdessä ratkaisun, joka palvelee molempien tarpeita. Tarvittaessa voitte pitää yhdessä toisen aivoriihen (kohta 5), jossa keksitte lisää ratkaisuvaihtoehtoja.

Taulukko seuraavalla sivulla!





**Valittu ratkaisu**



**Ratkaisut TOP3**

**ALVORIIHI**  
Ratkaisu-  
vaihtoehdot

Sinun tarpeesi	Toisen tarpeet
<b>Kenen kanssa tilanteesta pitää neuvotella?</b>	
<b>Mikä tilanne pitää ratkaista?</b>	

# Hampurilaispalaute

Mieti tilanne, jossa viimeksi olisit halunnut jonkun toimivan toisella tavalla eli oli tarve antaa korjaavaa palautetta. Koita palauttaa tilanne mieleesi mahdollisimman elävästi ja täydennä sitten oheiseen olevaan kuvioon...



Palautteen antaminen ja vastaanottaminen on tosi tärkeä vuorovaikutustaito. Ilman palautetta emme pysty kehittymään sen enempää urheilussa kuin opiskelussakaan. Mikäli kaikki ei ole mielestäsi mennyt ihan 5/5, voit itse vaikuttaa siihen, miten helppo esimerkiksi joukkue- tai opiskelukaverin on ottaa sinun antamaasi korjaavaakin palautetta.

Hampurilaispalaute on hyvin tunnettu palautteen antamisen tapa. Se perustuu siihen, että sekä ihan aluksi että lopuksi kerrotaan positiivista ja kivaa palautetta, mikä tilanteessa on hyvin. Näin palautteen keskellä oleva "pihvi" eli ehdotus toisella tavalla toimimisesta on helpompi niellä.

Kerro myönteisistä asioista mahdollisimman tarkasti. Mitkä asiat olivat tilanteessa hyvin? Mitkä jutut toimivat? Mikä teki sinut iloiseksi?

Mikä asiassa voisi olla paremmin? Anna oma ehdotuksesi siitä, miten tilanteessa voisi toimia toisin.

Kerro vielä jokin positiivinen palaute, kiva ja myönteinen asia tilanteeseen liittyen.

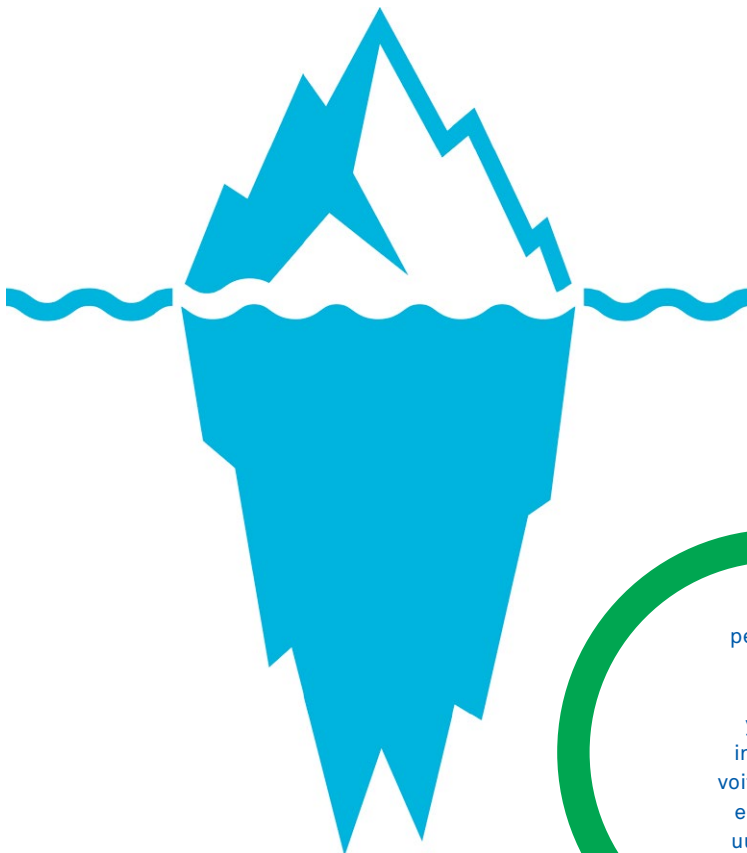
Seuraavan kerran, kun sinun pitää antaa korjaavaa palautetta joukkue- tai koulu-kaverillesi, siskolle, vanhemmalle tai vaikka valmentajalle, muistuta mieleen, miten kootaan mehevä palautepurilainen! Näin on todennäköisempää, että toinen korjaa käyttäytymistään siihen suuntaan kuin toivot.

# Jäävuoriteoria – tunnista tunteet pinnan alla

Tunteet ovat tärkeä meitä ohjaava voima. Esimerkiksi ennen kisasuoritusta tai esitelmää sekä voiton tai tappion jälkeen tunteet voivat tuntua tosi voimakkaina ja omaa käyttäytymistä voi olla vaikea hillitä. Silloin saattaa tehdä tai sanoa asioita, joita myöhemmin katuu.

Kaikki tunteet ovat hyviä ja sallittuja eikä kukaan voi säädellä sitä, mitä tuntee. Kuitenkin me voimme ja meidän pitää hallita sitä, miten toimimme näiden tunteiden vaikutuksessa. Vain näin tulemme juttuun keskenämme ja pystymme parhaisiin suorituksiin.

**Tunteiden hallitsemisessa auttaa se, että tunnistamme tunteitamme.** Jäävuoriteoria perustuu siihen ajatukseen, että se tunne, mitä näemme muissa tai mitä itse näytämme muille on vain jäävuoren huippu. Pinnan alla muhii paljon muitakin tunteita. Pystymme paremmin ymmärtämään itseämme ja muita, jos yritämme kurkistaa myös pinnan alle.



Vertaa jäävuoria parin kanssa.  
Mitä samoja tunteita löydätte pinnan alta?

Palauta mieleesi tilanne, jossa sinua viimeksi jännitti, suututti tai olit riemuissasi. Kirjoita alla olevan jäävuoren huippuun joko “jännitys” tai “riemu”.

Muistele sen jälkeen, mitä muuta tunsit tilanteessa. Voit tarvittaessa katsoa apua jäävuoren vieressä olevasta tunnelistasta. Kirjoita nämä tunteet viivan eli “pinnan” alle.

Jäävuoren voit palauttaa mieleesi esimerkiksi silloin, kun olet toiminut tunnekuohussa tavalla, jota joudut selittämään muille. Kertomalla heille pinnan alla olevista tunteista heidän on helpompi ymmärtää sinua. Samoin yrittäessäsi paremmin ymmärtää muita on hyödyllistä miettiä, mitä tunteita heillä mahdollisesti on pinnan alla.

pelko  
pettymys  
suru  
häpeä  
ylpeys  
innostus  
voitonriemu  
epätoivo  
uupumus  
onni  
ilo

helpotus  
epävarmuus  
inho  
rakkaus  
hyväksynnän kaipuu  
yksinäisyys  
joukkoon kuuluminen



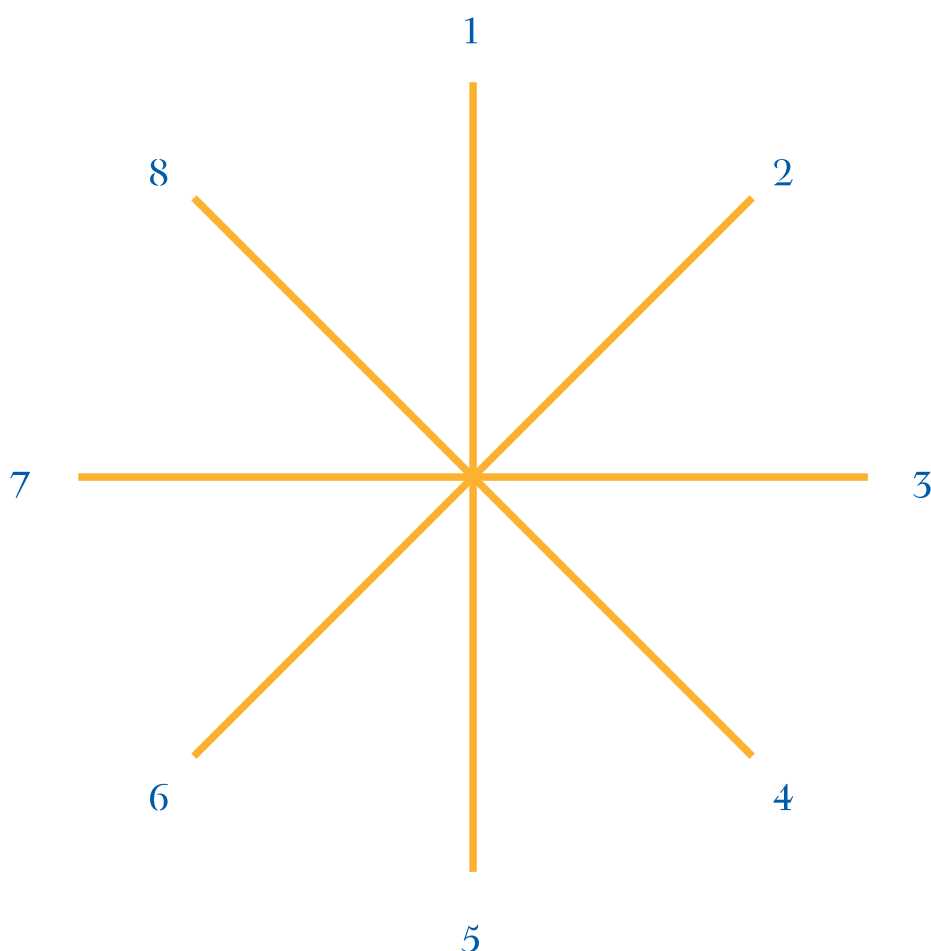
# Miten meni - omasta mielestä?

Maaliviiva hämöttää jo! Todella mahtavaa, että olet jaksanut työskennellä tänne asti. On aika mitata sinnikkään työsi tuloksia eli mitä olet oppinut yhteiseltä matkaltamme.

## Oppimisen sateenvarjo: mitä opit?

Aikaisemmin rakensit omaa oppimisen sateenvarjoasi. Katsotaan nyt, miten varjosi on kehittynyt. Kuvittele jälleen sateenvarjo ylhäältäpäin kuvattuna. Sateenvarjon kaaret ovat arviointijanoja, jotka voivat saada pisteet 0-10 oman tilanteesi mukaan. Nolla pistettä on sateenvarjon keskiosassa ja kymmenen pistettä sateenvarjon laidalla.

- + Vastaa kysymykseen merkitsemällä piste janan siihen kohtaan, joka kuvaa tilannettasi.
- + Vastattuasi kaikkiin kysymyksiin yhdistä pisteet yhtenäiseksi viivalla.
- + Väritä viivan sisäpuolelle jäävä alue.



### Sateenvarjokysymykset:

1. Otan vastuuta opinnoistani ja suunnitelmistani.
2. Yhdistän opiskeltavia asioita omaan elämään.
3. Käytän erilaisia muistiinpanotekniikoita (käsitekartta, alleviivaus, tiivistelmät)
4. Luotan, että selviän koulutehtävistä ja kokeista kunnialla.
5. Seuraan hyvin oppitunteja.
6. Olen asettanut tavoitteita opiskeluuni.
7. Osaan työskennellä ryhmässä.
8. Pystyn yhdistämään urheilun ja opiskelun hyvin.

**Jos muistelet alkuasi seitsemännen luokan alusta tai löydät vielä silloisen harjoituskirjan niin palaa silloin tekemääsi tehtävään. Arvioi kokemuksiisi pohjaten ja vertaa näitä kahta tekemääsi sateenvarjoa toisiinsa.**

Miltä osin varjo oli laajentunut? Missä asioissa olet ottanut askeleen tai useamman kohti kymppiä? Listaa tähän niiden sateenvarjokysymysten numerot, joissa kehityit positiiviseen suuntaan:

Valitse yksi näistä osa-alueista. Kerro mahdollisimman tarkasti, mitkä asiat saivat sinut merkitsemään pisteen lähemmäs kymppiä kuin aluksi. Mitä olet tehnyt toisin? Mikä muu on muuttunut?

Mieti seuraavaksi jokaisen sateenvarjokysymyksen kohdalla seuraava askel, kuinka voisit kehittyä kohti kymppiä, sateenvarjon ulkoreunoja ja entistä laajempaa sateenvarjoa.

#### ESIMERKKI

**Kysymys 5.** *Seuraan hyvin oppitunteja*

**Oma tämänhetkinen arvio 5. Tavoitteena arvio 6.**

*Voin keskittyä tunneilla paremmin vaihtamalla kuulumiset kaverin kanssa välitunnilla ja pitämällä kännykkäni repussa.*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.



# Arvioi itseäsi seuraavien väittämien avulla

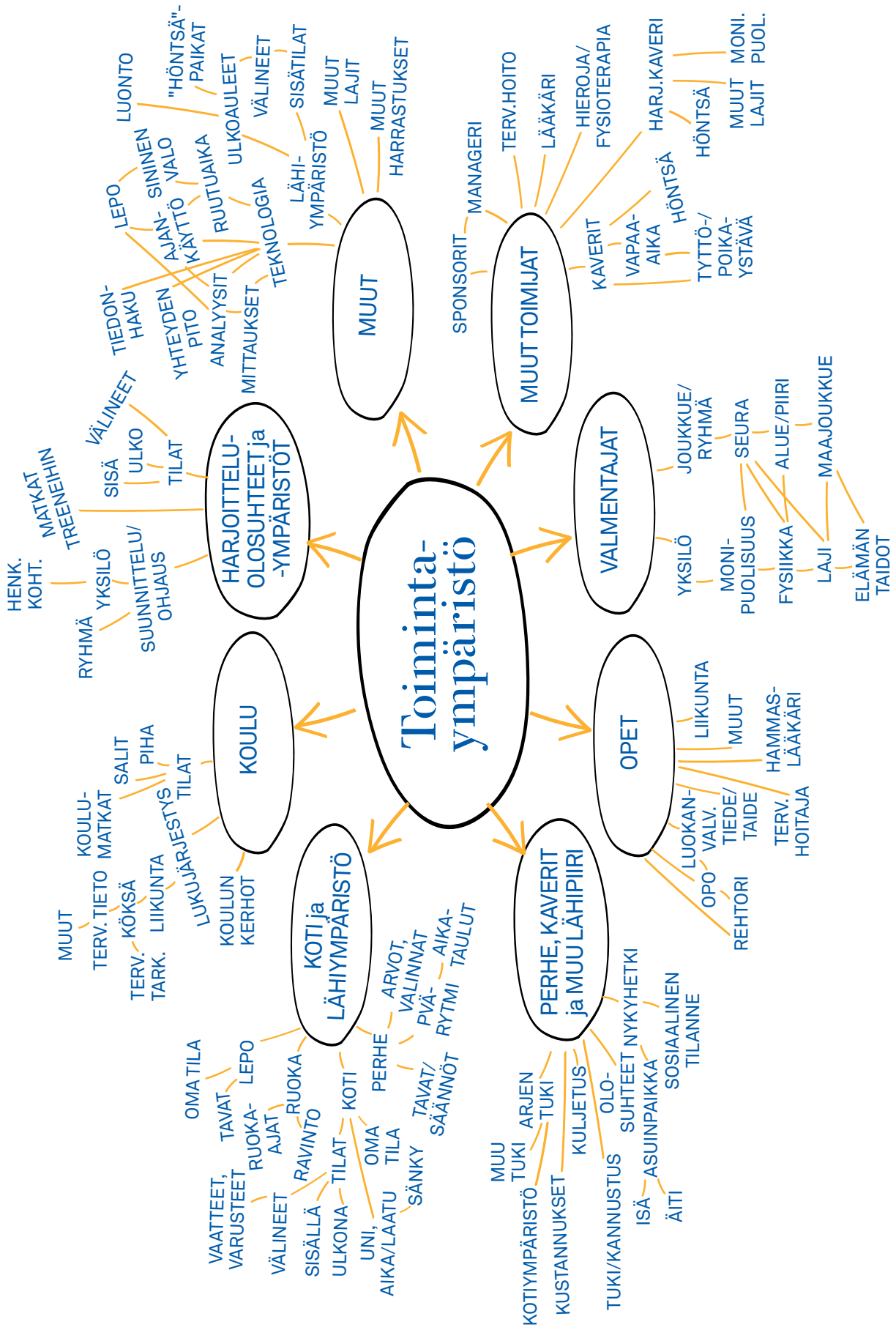
1. Olen ylpeä, että

2. Opin itsestäni, että





# Urheilijan toimintaympäristö



# Kuukauden seuranta

Kirjaa kuukauden ajan urheilijan elämää kalenteriin. Lisää aluksi taulukkoon seurattavat päivämäärät. Laita taulukkoon päivittäin uni-, ruokailu-, harjoitus- ja liikunta-määrät tai kerrat. Ruokailukerroiksi lasketaan myös välipalat. Väritä kuormituspallo kokemukseesi perustuen (vihreä, keltainen tai punainen). Laske seurattun kuukauden päätteeksi kuinka paljon urheilun ja liikunnan kokonaismäärä on yhden viikon aikana.

Miltä uni ja ruokailujen määrät näyttivät viikoittain? Arvioi mikä on viikon osalta kokemuksesi kuormituksesta. Laske myös lopuksi kuukauden osalta kokonaissaldot sekä kirjaa kokemukseksi koetusta kuormittavuudesta.

## POHDITTAVAA:

Mitä tällä hetkellä näyttää kuukauden ajanjakso? Mitä siihen sisältyy? Mitkä asiat arjessa toimii ja missä on kehitettävää?

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	VIIKON SALDO
PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>
PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>
PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>
PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>	PVM <input type="radio"/> Uni _____ h Ruokailut _____ krt Liikunta ja harj. _____ h Kuormitus <input type="radio"/>

Palauttava



Sitäväältä



Kuormittava

KUUKAUDEN SALDO

Uni \_\_\_\_\_ h

Ruokailut \_\_\_\_\_ krt

Liikunta ja harj. \_\_\_\_\_ h

Kuormitus

# Muistiinpanoja

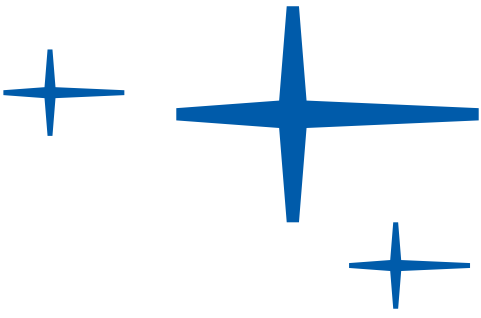


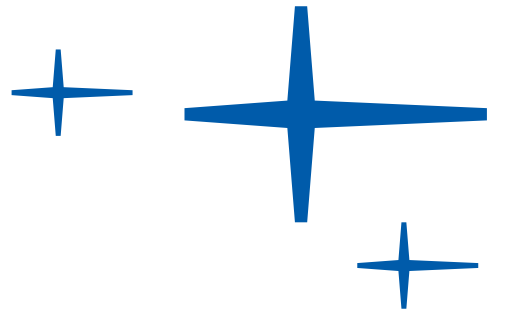
# Muistiinpanoja

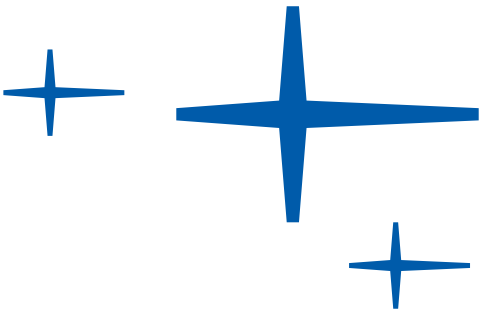
# Muistiinpanoja

# Muistiinpanoja

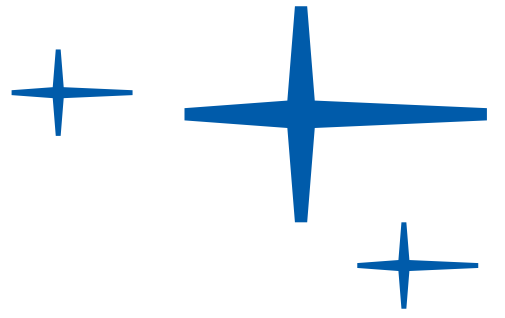




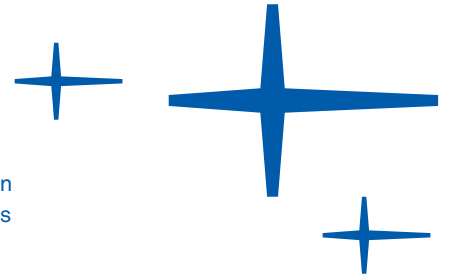








# Lähteet ja taustamateriaalit



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.

## PSYKKISET TAIDOT

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

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

Bertolino Bob, 1999. Ratkaisukeskeinen nuorisoterapia. Opaskirja ongelmanuorten kanssa työskenteleville. Lyhytterapia-instituutti 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: Random House

Furman Ben, Ahola Tapani, 1993. Muutokset. Terapiasta ratkaisuihin. Lyhytterapia-instituutti Oy.

Furman Ben, Ahola Tapani, 2010. Ratkaisukeskeinen työyhteisö ja kuinka se tehdään. Lyhytterapia-instituutti Oy.

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

Hassmén Peter, Kenttä Göran, Gustafsson Henrik, 2009. Praktisk idrottspsykologi. Sisu Idrottsböcker.

Jacquemot Nicolas, 2010. Mitä optimisteilta 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 perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry.

Pietikäinen Arto, 2012. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen 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.

## URHEILUPSUKOLOGIAN 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)

## KEHONHUOLTOHARJOITTELU

Fowelin, P. 2014. Mindfulness luokkahuoneessa. Helsinki: Basam Books.

<https://www.merrithew.com/stott-pilates/warmup/en/principles/fivebasicprinciples>

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

Kalaja, M. 2007. ”Sinut oman kehon kanssa” – toimintatutkimus kehontuntemusta kehittävästä lukion liikuntakurssista. Liikuntapedagogiikan 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. Saraso- ta. U.S.A.

Myers, Thomas W. 2012. Anatomy Trains - Myofaskiaaliset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille 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, liikuntafysiologia 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 Facilitation. Allegro Editions.

Ylinen, J. 2010. Venytystekniikat – Lihasjännestysteemi. Muurame: Medirehabook kustannus Oy.

<https://www.merrithew.com/stott-pilates/warmup/en/warm-ups/the-warm-up>

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

## KUVALÄHTEET

**Erik Lehtomäki:** s. 3 (Tapio Nirkon kuva)

**Shutterstock:** s. 6, 10, 12, 17 (Dmitry Morgan/Shutterstock.com), 18–20, 27, 35, 38, 42, 45, 50–51, 72–75, 80–81, 85, 86–87, 91, 102–106, 108 **Petra Olli:** s. 7

**Kihu:** s. 13 taulukot **Voimanpolku:**

s. 14–15 **Milla Vahtila:** s. 16, 66, 100, 109

**Merja Kalaja:** s. 22–26, 29–31, 32–34, 36

**AC Chievo Verona:** s. 28 (Perparim

Hetemajin kuva) **Juventus FC:** s. 31 (Tuija

Hyyrysen kuva) **Oskari Mörö:** s. 43

**Jussi Salminen:** s. 44 (Ari-Pekka Liukko-

sen kuva) **Jesse Väänänen:** s. 52 (Lauri

Lepistön kuva) **FSI:** s. 56–57, 71

**Christian Vatanen:** s. 59 (Annika Urvikon

kuva) **Suomen Paralympiakomitea ry:**

s. 70 **© Valtion ravitsemusneuvottelu-**

**kunta:** s. 77 **Mikael Forssell:** s. 96

**Suomen Sulkapalloliitto ry:** s. 97 (Airi

Mikkelän kuva) **Turun urheiluakatemia:**

s. 98–99 **Ville Vuorinen:** s. 99 (Lauri

Markkasen kuva)

**Muut kuvat Suomen Olympiakomitea ry**

# 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 78952 57 94823