1

Kasva urheilijaksi harjoituskirja

KASVA URHEILIJAKSI

”Yläasteella ja lukiossa valitsin mahdollisimman monta eri liikunnan-kurssia. Oli hauskaa kokeilla eri lajeja ja lisäksi sain hyötyä niistä myös omaan hiihtoharjoitteluun.”

– KRISTA PÄRMÄKOSKI (1990), MAASTOHIIHTO

ISBN: 978-952-5794-74-8

© 2018 Suomen Olympiakomitea ry, uudistettu painos 1.

Kuvalähteet lueteltu sivulla 96.

Kannen kuva: Riku Valleala
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 1

Nimi _____

Koulu _____

Luokka _____

Urheiluseura(t) _____

_____

_____

Laji(t) _____

_____

_____

Sisällys

Tervetuloa mukaan urheileva nuori! 3

Urheilijan polku 4

Urheilijan hyvä päivä 5

Urheilijan toimintaympäristö 10

Fyysiset ominaisuudet ja motoriset perustaidot 12

Urheilijan terveys 16

Osio 1: Urheilijan uni 17

Osio 2: Urheilijan hygienia ja sairauksien ehkäisy 18

Psyykkiset taidot 20

Osio 1: Motivoituminen on taito! 24

Osio 2: Oman toiminnan ohjaaminen 29

Osio 3: Itseluottamuksen vahvistaminen 36

Osio 4: Itsesäätelytaitoihin tutustuminen 40

Urheilijan ravitsemus 46

Osio 1: Urheilevan nuoren ruokavalion tunnusmerkit 48

Osio 2: Ateriarytmi 54

Osio 3: Ruokavalion laatu ja kokonaisuus: mistä ravintoaineet päivään? 60

Osio 4: Itsearviointi ja ruokavalion kehittämisen taito 69

Meidän reilu peli 74

Dopingtestillä ei ole alaikärajaa 76

Urheilijan kaksoisura 78

Lähteet 96

Tervetuloa mukaan urheileva nuori!

Olet kiehtovalla polulla kasvamassa urheilijaksi. Tämä harjoituskirja tukee ja kannustaa sinua tällä upealla matkallasi.

Urheilun parissa karttuu monenlaisia taitoja. Näistä taidoista on hyötyä niin urheilemisessa, opiskelussa ja muillakin elämän alueilla. Monipuolisen fyysisen harjoittelun lisäksi on tärkeää kehittää eri tavoin psyykkisiä, sosiaalisia ja elämänhallinnan taitoja.

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

Toivotamme sinulle innostavaa matkaa urheilijan polulla.

Urheiluterveisin,
Harjoituskirjan tekijät ja
Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman tiimi

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

Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset yläkouluissa

	MOTORISET PERUSTAIDOT	FYYSISET OMINAISUUDET	PSYYKKISET TAIDOT	ELÄMÄNTAIDOT	LAJI-VALMENNUS
7. lk	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittely-taidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämänhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Terve urheilija	Laji-valmen-nuksen sisältö-suositukset lajiliiton valmennus-linjauksen mukaan
8. lk	Välineenkäsittely-taidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	
9. lk	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittely-taidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	

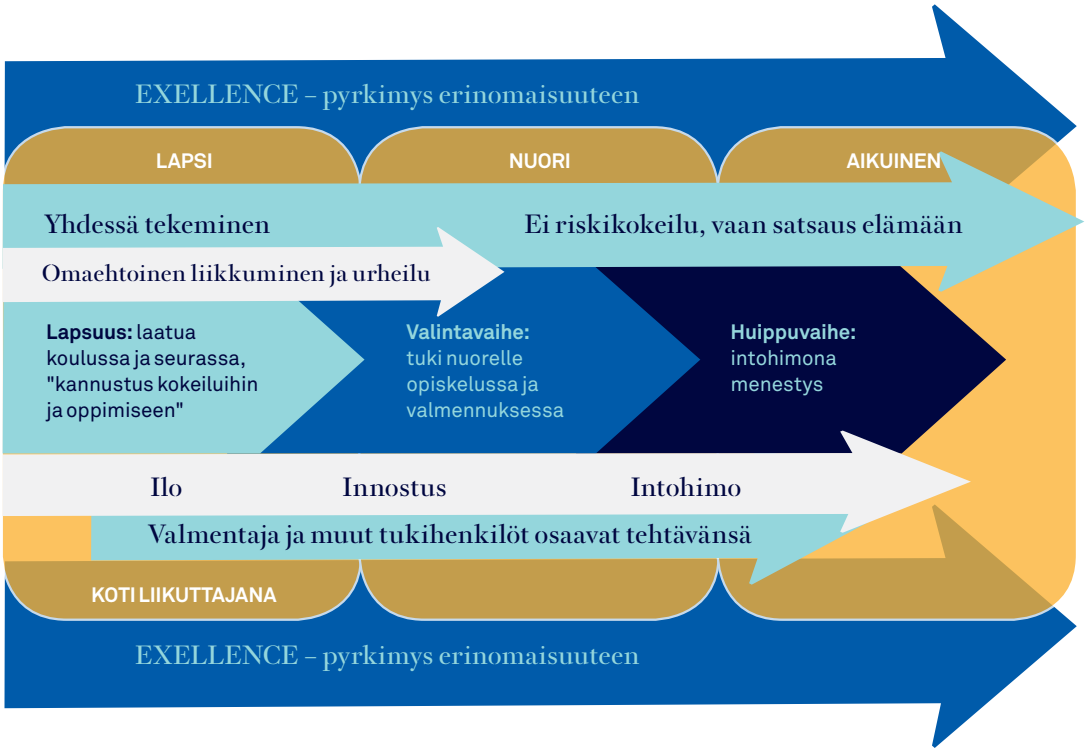
Urheilijan polku

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.

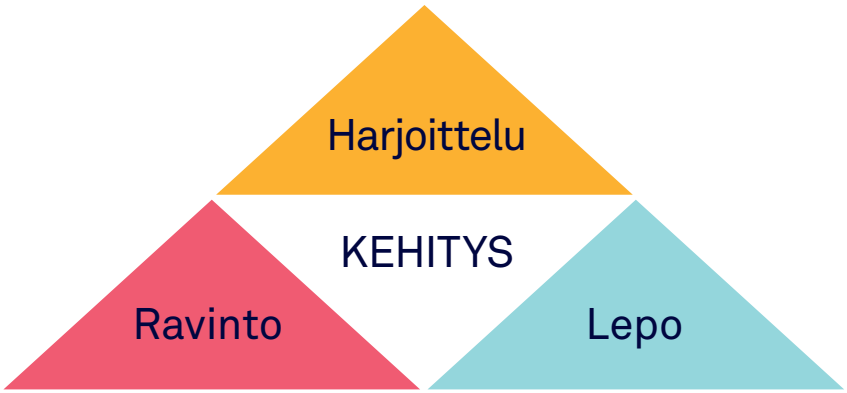
Hyvää matkaa kohti unelmia!



Urheilijan hyvä päivä

Kehittymisen kulmakivet

Urheilijaksi kehittymisessä harjoittelulla on suuri merkitys. Nyt yläkoulussa sinulla voi olla ohjattuja harjoituksia kaksi kertaa päivässä eli aamuharjoitusten lisäksi toinen harjoitus iltapäivällä tai illalla. Näiden ohjattujen harjoitusten lisäksi urheilijaksi kehittyminen vaatii kuitenkin myös muuta monipuolista liikuntaa. Muu liikunta voi koostua koulumatkoista, matkoista harjoituspaikoille tai vaikka kavereiden kanssa pelailusta. Mutta liikunta ja urheileminenkaan eivät vielä riitä. Jotta kehittymistä tapahtuu, tulee harjoittelun, ravitsemuksen ja levon olla tasapainossa (kuva). Kaikki nämä osatekijät ovat yhtä tärkeitä. Jos syöt huonosti tai et lepää riittävästi, et jaksa, kehittymisesi hidastuu, sairastumisen ja loukkaantumisen riski kasvaa ja palautumisesi rasituksesta jää puutteelliseksi. Ja huomaathan, että kun harjoittelu lisääntyy, tulee lepoon ja ravitsemukseen kiinnittää myös entistä enemmän huomiota.



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

Päivän kaikki ateriat ovat tärkeitä

Ravitsemuksella on tärkeä rooli normaalin kasvun ja kehityksen tukena, ja kun urheilet, lisääntyy energian tarve entisestään. On tärkeää, että et jätä mitään päivittäistä ateriaa tai välipalaa syömättä, sillä kaikki päivän aikaiset ruokailut ovat tärkeitä ja vaikuttavat kehittymiseen, jaksamiseen ja palautumiseen. Jos jätät koululounaan syömättä tai syöt vain osan siitä, voi olla, että illan harjoitukset tai läksyjen teko eivät suju parhaalla mahdollisella tavalla, kun energia on lopussa. Säännöllinen syöminen antaakin voimia harjoitteluun, tehostaa palautumista ja vähentää riskiä sairastumiseen tai vammautumiseen. Tavallinen monipuolinen kotiruoka ja laadukkaat välipalat riittävät, eikä lisäravinteisiin ole yleensä tavallisessa arjessa tarvetta. Ja muista, että ruokailu ei ole pelkkää tankkaamista. Se voi olla kiva hetki kavereiden kesken tai rauhoittumisaika kotona kiireisen päivän keskellä. Ja kun ruokailussa perusasiat ovat kunnossa, voit tietysti joskus myös herkutella!

Väsyneenä et opi etkä kehity

Kasvaminen ja kehittyminen edellyttävät myös riittävää nukkumista ja lepäämistä. Ja tiesitkö, että urheilussa kehittyminen ei tapahdukaan harjoittelun aikana vaan sitä seuraavan levon aikana! Erityisen tärkeää on, että nukut nimenomaan yöllä, koska juuri syvän unen aikana keho tuottaa mm. lihasten kehittymiseen ja pituuskasvuun tarvittavaa kasvuhormonia. Jos nukut liian vähän tai katkonaisesti, heräät usein aamulla väsyneenä ja keskittymiskyky, muistaminen ja oppiminen heikkenevät niin koulutyössä kuin urheilussakin. Normaaliin kehitykseen kuluu, että unirytmi siirtyy murrosiässä luonnostaan yhdellä tai kahdella tunnilla eteenpäin kehossa tapahtuvista hormonaalisista muutoksista johtuen. Lisäksi ennen nukkumaan menoa voi tehdä mieli selailla kännykkää tai olla somessa kavereiden kanssa. Tämä siirtää kuitenkin nukahtamisaikaa edelleen eteenpäin, koska älylaitteiden ”sininen valo” huijaa aivoja luulemaan, että on päivä. Jotta saisit riittävästi lepoa ja unta palautumista ja kehittymistä varten, varaa aikaa sekä nukkumiseen että ennen nukkumaan menoa myös rauhoittumiseen. Sopikaa kavereiden kanssa esimerkiksi siitä, mihin aikaan suljette älylaitteet ennen nukkumaanmenoa. Huomaat varmasti, että olo on aamulla virkeämpi ja että jaksat paremmin!

Tiesitkö, että nuorelle urheilijalle suositellaan

20-30 h viikossa

liikuntaa ja urheilua?

Millainen on sinun hyvä päiväsi?

Lähde miettimään omaa arkeasi päivä ja viikko kerrallaan. Hyvään päivään kuuluvat yksilöllinen ja laadukas harjoittelu, säännölliset ja tasapainoiset ateriat ja välipalat sekä riittävästi lepoa ja palautumista. Millaiselta sinun päiväsi ja viikkosi näyttävät? Heräätkö aamulla pirteänä ja levänneenä? Syötkö kaikki ateriat ja välipalat? Onko liikaa kiirettä? Millaiselta haluaisit päiväsi näyttävän? Mikä tekee juuri sinun päivästäsi hyvän päivän?

”Tee töitä, harjoittele kohti unelmiasi. Muista pitää huolta itsestäsi: ravinto, lepo, treeni ja koulu tasapainossa.”

– RIIKKA VÄLILÄ (1973), JÄÄKIEKKOILIJA

Minun päiväni

KLO 6.00	
KLO 7.00	
KLO 8.00	
KLO 9.00	
KLO 10.00	
KLO 11.00	
KLO 12.00	
KLO 13.00	
KLO 14.00	
KLO 15.00	
KLO 16.00	
KLO 17.00	
KLO 18.00	
KLO 19.00	
KLO 20.00	
KLO 21.00	
KLO 22.00	
KLO 23.00	
KLO 00.00	
KLO 1.00	
KLO 2.00	
KLO 3.00	
KLO 4.00	
KLO 5.00	

Kirjoita ja kuvaa vuorokausitaulukkoon yksi tavanomainen arkipäiväsi. Laita taulukkoon mm. harjoitus-, liikunta-, uni-, ruokailu- ja koulunkäyntiaikasi. Voit käyttää värejä kuvaamaan eri asioita.

Urheilijan hyvä päivä

KLO 6.00	
KLO 7.00	
KLO 8.00	
KLO 9.00	
KLO 10.00	
KLO 11.00	
KLO 12.00	
KLO 13.00	
KLO 14.00	
KLO 15.00	
KLO 16.00	
KLO 17.00	
KLO 18.00	
KLO 19.00	
KLO 20.00	
KLO 21.00	
KLO 22.00	
KLO 23.00	
KLO 00.00	
KLO 1.00	
KLO 2.00	
KLO 3.00	
KLO 4.00	
KLO 5.00	

RYHMÄ- TAI PARITEHTÄVÄ:

suunnitelkaa yhdessä yläkoulu-ikäisen URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ

+ Mitä asioita ja toimintoja hyvään päivään ja vuorokauteen sisältyy?
+ Mihin aikaan?
+ Millaisilla adjektiiveilla ja sanoilla kuvailisitte urheilijan hyvää päivää? Millainen on hyvä päivä?

7 päivän viikkokalenteri

KOTITEHTÄVÄ

Kirjatkaa viikon ajan kotona perheen kanssa urheilijan viikko ajankäyttökalenteriin. Laittakaa taulukkoon mm. harjoitus-, liikunta-, uni-, ruokailu- ja koulunkäyntiajat. Jo yli 10 minuuttiset liikuntahetket voi kirjata ajankäyttökalenteriin. Voitte käyttää värejä kuvaamaan eri asioita.

MAANANTAI	liikuntamäärä = _____ h
TIISTAI	liikuntamäärä = _____ h
KESKIVIIKKO	liikuntamäärä = _____ h
TORSTAI	liikuntamäärä = _____ h
PERJANTAI	liikuntamäärä = _____ h
LAUANTAI	liikuntamäärä = _____ h
SUNNUNTAI	liikuntamäärä = _____ h

Pohdittavaa perheen kesken:

- Minkälainen on tällä hetkellä urheilijan tavanomainen viikko? Mitä siihen sisältyy?
- Mitkä asiat arjessa toimii? Missä on kehitettävää?
- Laskekaa viikon päätteeksi kuinka paljon urheilun ja liikunnan kokonaismäärä on yhden päivän osalta sekä yhteenlaskettuna koko viikon aikana.

Koko viikon liikuntamäärä on noin _____ tuntia.

Urheilijan toimintaympäristö

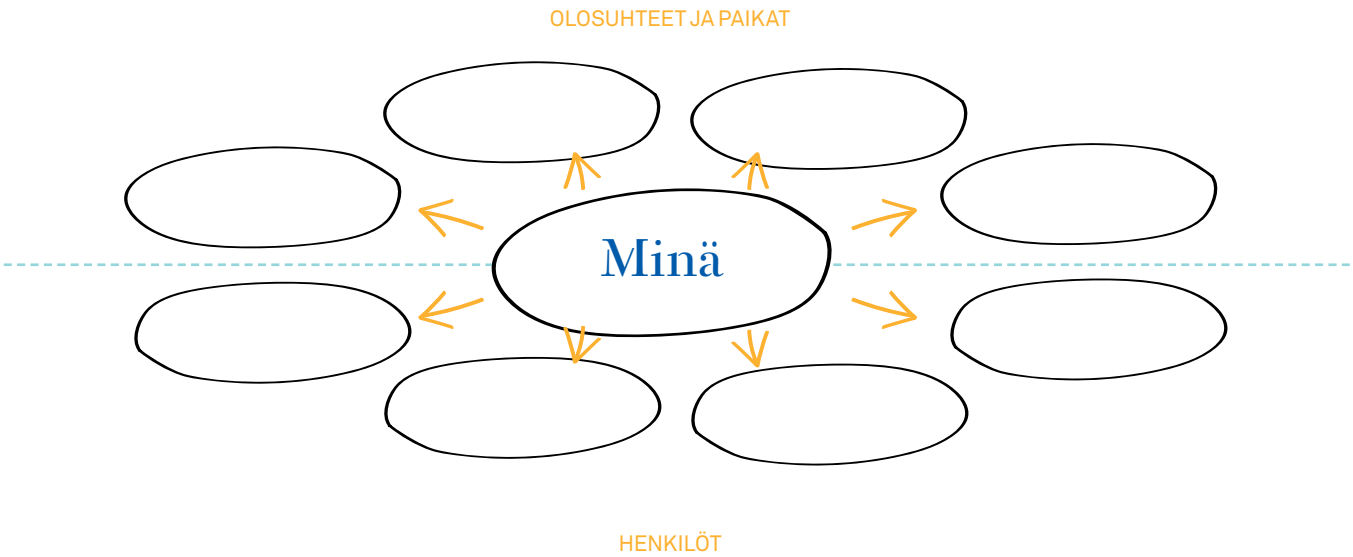
Urheilijaksi kasvamiseen ja kehittymiseen vaikuttaa se, miten harjoittelet, lepäät ja syöt. Kehittymiseesi vaikuttavat sinun oman toimintasi lisäksi oleellisesti myös ne ihmiset, joiden kanssa olet tekemisissä sekä olosuhteet ja paikat, joissa liikut ja harjoittelet. Kaikkia näitä tekijöitä yhdessä kutsutaan 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.

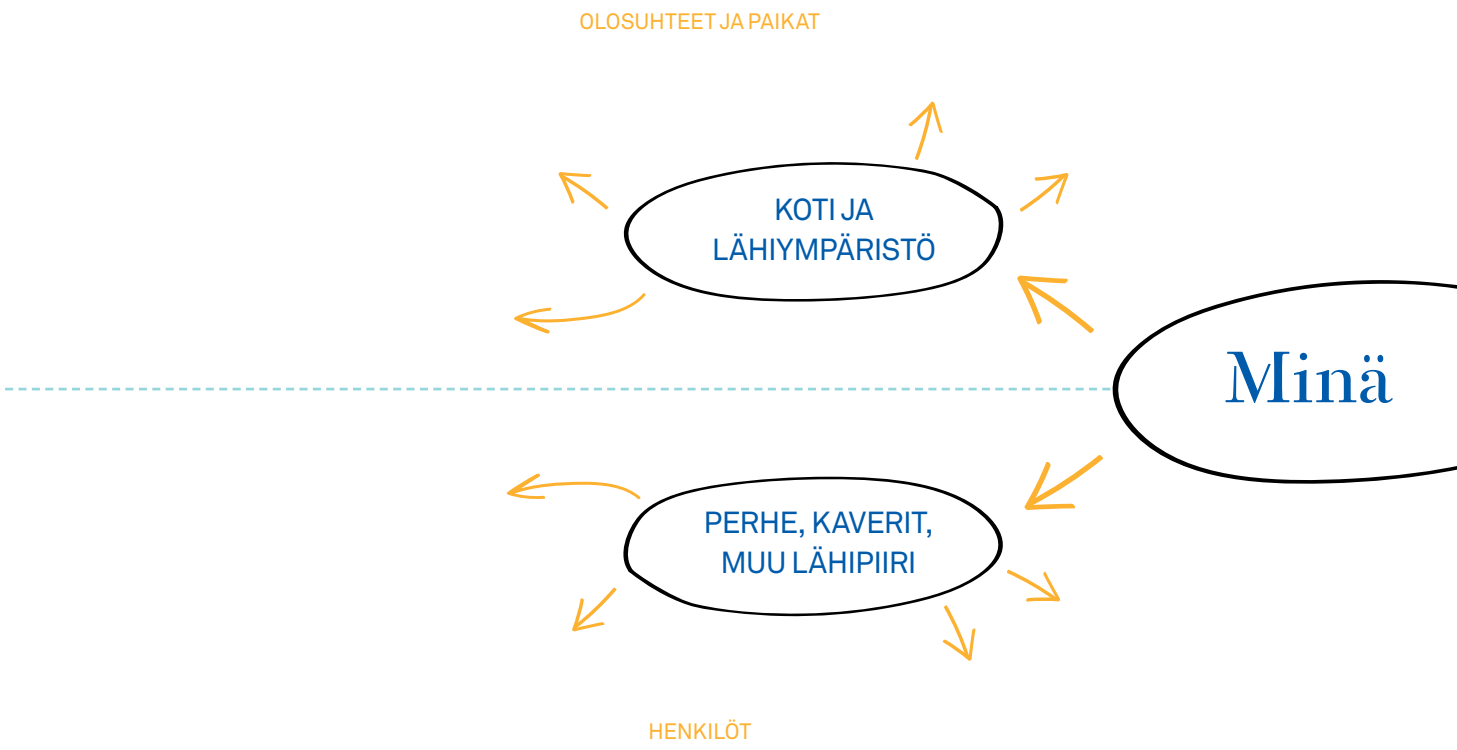
Vanhemmat ovat yleensä mukana lastensa urheiluharrastuksessa aivan alusta saakka. He tukevat, kuljettavat ja kustantavat - huolehtivat siitä, että arki sujuu. Kun urheiluharrastuksesi edetessä otat jo itse enemmän vastuuta omista arjen asioistasi, muuttuu vanhempienkin rooli vähitellen. Heidän roolinsa säilyy kuitenkin edelleen tärkeänä. Usein juuri äiti tai isä on se henkilö, jolla on langat käsissään kokonaiskuormituksesi suhteen. Ensiarvoisen tärkeää on huolehtia siitä, että päivittäinen ja viikoittainen kuormittumisesi ei kasva liian suureksi. Ja jos ylikuormittumisesta näkyy viitteitä, on hyvä, että on olemassa henkilö, joka puuttuu tilanteeseen rohkeasti.

Kun urheilevilta lapsilta ja nuorilta kysytään, mikä tekee urheilusta hauskaa, on yleisin vastaus kaverit. Nuoruusiässä kavereiden merkitys kasvaa, myös urheilevien 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!

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?





Henkilökohtainen kotitehtävä

Mieti kotona yhdessä perheesi kanssa sinun perheesi toimintaympäristöä. Mitkä asiat vaikuttavat sinun päivääsi kotiolosuhteissa ja miten läheiset ihmiset (vanhemmat, sisarukset, jne.) vaikuttavat toimintaasi ja valintoihisi päivittäin? Piirrä ja kirjoita havaintosi yllä olevaan kuvaan.

Pohdi yhdessä perheesi kanssa millaisiin asioihin voitte perheessäsi vaikuttaa ja kirjaa sen pohjalta 1-3 tavoitetta/kehityskohdetta:

+ Kirjaa tähän lyhyen tähtäimen kehityskohteita (1-3)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

+ Kirjaa tähän pitkän tähtäimen kehityskohteita (1-3)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Fyysiset ominaisuudet ja motoriset perustaidot

Fyysinen suorituskyky koostuu eri ominaisuuksista

Fyysinen suorituskyky on perusedellytys urheilemiselle. Rakkaalla lapsella on monta nimeä; esimerkiksi fysiikka, kunto ja fyysiset ominaisuudet. Fyysisen suorituskyvyn osa-alueet ovat kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja taitavuus. Yläkouluikäisenä urheilijana sinun tulisi harjoitella monipuolisesti kaikkia näitä ominaisuuksia, vaikka oma lajisi painottuisikin johonkin tiettyyn ominaisuuteen. Yleinen urheilullisuus sekä auttaa jaksamaan harjoitella että lisää terveitä harjoituspäiviä. Monipuolinen harjoittelu yläkouluiässä lisää kehittymispotentiaaliasi omassa lajissasi. Monipuolisella harjoittelulla luodaan pitävä perusta, jonka päälle on hyvä rakentaa oman lajisi suorituskyky. Seitsemännen luokan liikuntatunneilla harjoittelussa keskitytään nopeuden ja liikkuvuuden kehittämiseen sekä motoristen perustaitojen parantamiseen.

Nopeus kehittyy, kun teet nopeita suorituksia

Nopeus on kykyä tehdä nopeita liikesuorituksia. Nopeuden eri lajeja ovat **reaktionopeus**, **räjähtävä nopeus** ja **liikenopeus**. Reaktionopeus on kykyä reagoida nopeasti johonkin ulkoiseen ärsykkeeseen. Esimerkiksi pikajuoksun lähdössä tai maalivahtien torjunnoissa tarvitaan reaktionopeutta. Pallopelit ovat erinomaisia reaktionopeuden kehittämisen kannalta. Räjähtävää nopeutta vaaditaan lyhytaikaisissa, nopeissa yksittäisissä suorituksissa, kuten hypyissä ja heitoissa. Liikenopeus kuvastaa kykyä liikkua nopeasti paikasta toiseen, kuten pikajuoksussa.

Vaikka nopeus onkin voimakkaasti periytyvä ominaisuus, sitä voidaan kuitenkin kehittää harjoittelulla paljonkin. Voit kehittää nopeuttasi tekemällä nopeita liikesuorituksia, kuten pikajuoksua, loikkia ja pelaamalla erilaisia pallopelejä. Nopeus kehittyy vain nopeita suorituksia tekemällä. Esimerkiksi alle kymmenen sekunnin maksiminopeudella tehdyt juoksuspurtit ovat hyvä esimerkki liikenopeusharjoittelusta.

Nopeus on ominaisuutena lähellä voimaa ja taitavuutta. Paljon käytetyn sanonnan mukaan *”nopeus on voimaa, jota taito hallitsee”*. Nopeat suoritukset vaativat siis enemmän tai vähemmän voimaa. Yksi erittäin oleellinen osa nopeutta on rentous. Lihaksen nopea supistaminen edellyttää, että kyseisen lihaksen vastavaikuttajalihas on rento ja näin vastustaa liikettä mahdollisimman vähän. Pitkäkestoiset, tasavauhtiset lenkit ovat nopeudelle myrkkyä, vaikka niitä tarvitaankin peruskestävyyden kehittämiseen.

Yläkoululaisena sinun kannattaa huolehtia siitä, että viikko-ohjelmaasi sisältyy jotakin nopeutta kehittävää tekemistä ympäri vuoden useita kertoja viikossa. Nopeus on eri ominaisuuksista kenties se kaikista vaikeimmin kehitettävissä oleva. Nopeus on myös tärkeä taustaominaisuus esimerkiksi kestävyyslajeissa. Nopeusharjoittelu on pitkäjänteistä työtä ja sinun tulee olla kärsivällinen, vaikka tulokset eivät heti

parantuisikaan. Voimakkaan pituuskasvun aikana nopeustuloksesi saattavat heikentyä hetkellisesti. Älä kuitenkaan huolestu turhaan, pituuskasvun tasaannuttua myös nopeusominaisuutesi alkavat jälleen kehittyä kunhan vain muistat pitää huolen siitä, että et unohda nopeusharjoittelua.

Oikeanlaista venyttelyä oikeaan aikaan

Liikkuvuus eli notkeus ilmentää nivelten liikelaajuuksia. Liikkuvuus voi olla **staattista** tai **dynaamista**. Staattisessa liikkuvuudessa venytyksen aiheuttaa jokin ulkoinen voima, kuten esimerkiksi toinen ihminen tai painovoima. Dynaamisessa liikkuvuudessa nivel viedään ääriasentoon omalla lihastyöllä. Liikkuvuudella on kiinteä yhteys muihin fyysisen suorituskyvyn osa-alueisiin ja hyvä suoritustekniikka edellyttää useimmiten laajoja liikeratoja.

Sinun tulisi huolehtia omassa lajissasi tarvittavasta riittävästä liikelaajuudesta päivittäisellä venyttelyllä. On todella tärkeää tehdä oikeanlaista liikkuvuusharjoittelua oikeaan aikaan. Alkulämmittelyssä harjoitusten yhteydessä venyttele dynaamisesti, eli venytykset ovat lyhyitä, vain muutaman sekunnin mittaisia ja luonteeltaan pumppaavia. Alkulämmittelyyn kuuluvan venyttelyn tarkoituksena on valmistaa kehosi harjoitukseen. Dynaaminen venyttely avaa liikeradat ja varmistaa lajissasi tarvittavien liikelaajuuksien saavuttamisen. Harjoituksen jälkeen tehtävän loppujäähdyttelyn yhteydessä tehtävä venyttely on luonteeltaan kevyttä ja palauttavaa. Lihaksesi voivat olla hyvinkin väsyneessä tilassa harjoituksen jälkeen, joten niiden voimakas venyttäminen voi aiheuttaa haittoja. Venyttele harjoituksen jälkeen kevyesti keskipitkillä venytyksillä (venytysten kesto n. 10-30 sekuntia).

Oma lajisi saattaa olla sellainen, että se edellyttää tietyiltä niveliltä suurta liikkuvuutta. Esimerkiksi uimari tarvitsee notkeutta hartiaseudulle, kun taas aitajuoksijalle on tärkeää lonkan seudun liikkuvuus. Joissakin urheilulajeissa säännöt asettavat vaatimuksia urheilijoiden notkeudelle, kuten esimerkiksi voimistelu spagaatti. Näissä tapauksissa saattaa olla tarpeen kasvattaa liikelaajuuksia erillisellä liikkuvuusharjoittelulla. Staattinen venyttely on tehokas menetelmä liikelaajuuksien kasvattamiseen. Tee staattinen venyttely omana harjoituksenaan, esimerkiksi kotona tv:n katselun yhteydessä. Notkeusharjoittelussa käytettävät venytykset voivat olla selkeästi pidempikestoisia kuin harjoittelun yhteydessä tehdyt venytykset. Pituuskasvu luo omat haasteensa urheilijoiden notkeudelle. Luut kasvavat ennen lihaksia, ja usein lihakset eivät ”pysy vauhdissa mukana”, jolloin seurauksena on tilapäisiä ongelmia notkeudessa.

Kestävyys on kykyä sietää väsymystä

Kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä jatketussa lihastyössä. Kestävyys jaetaan suoritustehon perusteella **peruskestävyyteen**, **vauhtikestävyyteen**, **maksimikestävyyteen** ja **nopeuskestävyyteen**.

Peruskestävyys on kaikkien kestävyysominaisuuksien perusta ja siksi se on tärkein kestävyysharjoittelun muoto nuorille. Peruskestävyyttä voi kehittää pitkäkestoisilla (30 – 90 minuutin) rauhallisilla lenkeillä. Peruskestävyystasolla liikuttaessa sydämen syke on noin 50 – 65 prosenttia maksimisykkeestä.

Vauhtikestävyystasolla liikkuminen on vauhdikkaampaa, sykkeet ovat noin 65 – 85 prosenttia maksimista. Vauhtikestävyysharjoittelu kehittää muun muassa sydämen iskutilavuutta. Vauhtikestävyyttä voi harjoitella esimerkiksi 5 – 10 minuutin intervalleilla ja erilaisilla pallopeleillä.

Maksimikestävyys kuvastaa suurinta mahdollista kestävyyttä aerobista kestävyyttä vaativassa liikunnassa. Hyviä harjoitusmuotoja maksimikestävyydelle ovat lajit, joissa mahdollisimman suuri osa lihaksistosta tekee työtä. Tyypillinen esimerkki maksimikestävyysharjoittelusta ovat 3 – 5 minuutin kovatehoiset intervallit.

Nopeuskestävyys on kykyä vastustaa väsymystä vauhdikkaissa suorituksissa, joissa tarvittava energia tuotetaan anaerobisesti ja jotka kestävät alle minuutin. Kestävyysharjoittelu voi toki olla muutakin kuin lenkkeilyä. Kestävyytesi kehittyy pitkäkestoisessa ja yhtäjaksoisessa liikunnassa.

Kestovoimaharjoittelu luo pohjan nopeus- ja maksimivoiman kehittämiselle

Voima kuvastaa lihaksen tai lihasryhmän kykyä vastustaa ulkoista voimaa. Voimaominaisuudet jaetaan **nopeusvoimaan**, **maksimivoimaan** ja **kestovoimaan**. Kun voimaa tuotetaan mahdollisimman nopeasti, kyse on nopeusvoimasta. Nopeusvoima on ominaisuutena hyvin lähellä räjähtävää nopeutta ja sitä vaativia suorituksia ovat esimerkiksi hypyt ja heitot. Maksimivoima on suurinta tahdonalaista voimaa ja sitä tarvitaan esimerkiksi voimanostossa. Kestovoima on kykyä tuottaa toistuvia lihassupistuksia tietyllä kuormalla tai ylläpitää tiettyä voimatasoa mahdollisimman kauan. Soutu ja melonta ovat esimerkkejä kestovoimaa vaativista urheilulajeista.

Voimaharjoittelua voi tehdä jo aivan pienestä pitäen, kunhan suoritustekniikat ovat turvalliset. Sinun iässäsi kestovoimaharjoittelu on hyvin tärkeää, sillä luodaan pohjat myöhemmin tapahtuvalle maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelulle. Voimaa pitää olla riittävästi suhteessa kehon painoon. Tämä korostuu etenkin lajeissa, joissa pitää liikuttaa omaa kehoa. Oman kehon painolla tehtävä voimaharjoittelu on hyvä ja turvallinen tapa kehittää kehon voimatasoa.

Riittävä voimataso on edellytys oppia yleis- ja lajitaitoja sekä kehittyä terveenä urheilijana.

Fyysiset ominaisuudet ovat kuin auto, jota kuljettaa taitavuus

Taitavuus on ominaisuus, joka liimaa yhteen eri fyysiset ominaisuudet. Hyvä-kään fysiikka ei yksin riitä, ominaisuuksia pitää osata hyödyntää. Kukaan ei synny taitavaksi, vaan taidot opitaan harjoittelun avulla. Taidot luokitellaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. Eri lajeissa korostuvat erilaiset taidot, mutta kaiken liikkumisen perustana ovat kuitenkin motoriset perustaidot, kuten esimerkiksi juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja tasapainoilu. Taitavuutta on myös se, että osaat havainnoida itseäsi ja ympäristöäsi sekä tehdä näihin havaintoihin perustuvia päätöksiä.

Useiden eri urheilulajien monipuolinen harjoitteleminen erilaisissa ympäristöissä kasvattaa sinun taitavuuttasi sen lisäksi, että hiot oman lajisi suoritustekniikkaa. Monipuolisuus ja muiden lajien harjoittaminen tukevat mahdollisuuksiasi kehittyä pidemmälle omassa lajissasi Taitavuuden kehittämisen tulisi olla osa jokaista harjoitusta. Virheet ovat oleellinen osa taitoharjoittelua. Taitoharjoittelussa saa ja pitää uskaltaa myös epäonnistua. Kokeilemisen kautta opit uusia taitoja.

Juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen ja tasapainoilu ovat tärkeitä perustaitoja

Urheilussa tarvittavat taidot rakentuvat hierarkkisesti siten, että ensin opitaan perustaidot, jotka sitten jalostuvat harjoittelun myötä lajitaidoiksi. Juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen ja tasapainoilu ovat keskeisiä perustaitoja, joiden hyvä hallinta palvelee lajia kuin lajia.

Juokseminen on tärkeä liikkumistaito, jota tarvitaan nopeaan liikkumiseen paikasta toiseen. Monissa lajeissa juoksemista tarvitaan itse lajisuorituksissa ja vielä useammissa lajeissa juokseminen on yksi tärkeä harjoittelumuoto. Taitavuutta kehittävä juoksuharjoittelu sisältää juoksua eri suuntiin ja eri nopeuksilla ja rytmeillä. Myös erilaiset juoksutavat kuten esimerkiksi polvennostojuoksu, kanta pakaraan juoksu ja ristiaskeljuoksu ovat juoksutaitavuuden rakennuspalikoita.

Hyppäämistä on monenlaista. Ponnistaminen voi tapahtua paikaltaan tai vauhdista yhdeltä tai kahdelta jalalta. Hypyt voivat suuntautua joko ylöspäin tai etenemissuuntaan eteen, sivulle tai taakse. Hyppyjen harjoittelussa on hyvä tehdä ponnistuksia eri polvikulmilta. Hyppyharjoittelussa aitojen ja korokkeiden käyttäminen on suositeltavaa.Erilaiset hypyt opettavat sinua ponnistamaan tehokkaalla tavalla. Yksi tärkeä osa hyppyharjoittelua on nilkan, polven ja lantion oikeat linjaukset rasitusvammojen ja loukkaantumisten välttämiseksi.

Heittäminen on perustaito, joka opettaa urheilussa tärkeää liikevirtauksen periaatetta, jossa eri kehon osat toimivat saumattomasti yhteistyössä. Samalla tavoin kuin hyppääminen, myös heittäminen voi tapahtua paikaltaan tai vauhdista, yhdellä tai kahdella kädellä eri suuntiin. Erilaiset heitot erilaisilla esineillä kehittävät heittotaitavuutta.

Heittämiseen liittyy kiinteästi kiinniotto. Kiinniottoharjoittelu parantaa havaintomotorisia taitojasi, eli opit kohdistamaan katseesi oikeisiin kohteisiin ja opit hakemaan ympäristöstä sellaista tietoa, joka auttaa sinua liikuntasuorituksissasi.

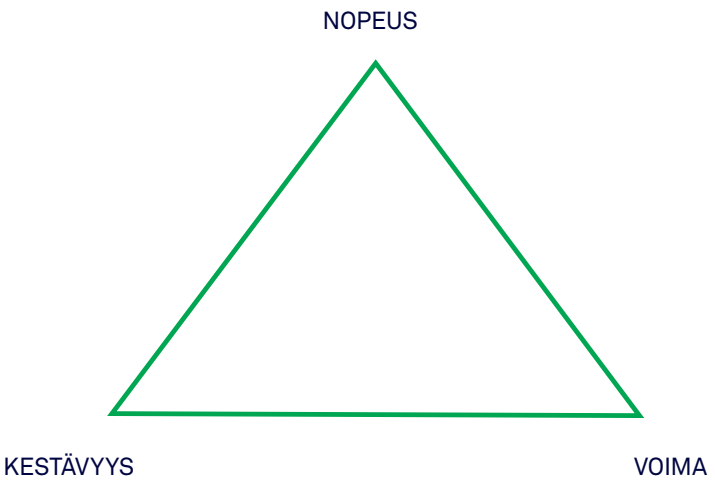
Tasapaino on erittäin keskeinen ominaisuus sekä urheilussa että arkielämässä. Tasapaino voi olla paikallaan pysyvää eli staattista tai liikkeessä tapahtuvaa eli dynaamista. Tasapainoilua voi harjoittaa sekä jalkojen että käsien varassa ja mikseipä myös esimerkiksi istuen tai etunojassa. Erilaiset asennot yhden tai kahden jalan tai käden varassa erilaisilla alustoilla tai liukuen, silmät auki tai kiinni, horjutettuna tai ilman horjutusta ovat esimerkkejä tehokkaasta ja turvallisesta tasapainoharjoittelusta.

Koulun liikuntatunneilla tehtävää taitoharjoittelua voi ja kannattaa täydentää omalla ajalla toteutettavalla taitoharjoittelulla. Yksi erinomainen taitoharjoitus, joka vie lainkaan ylimääräistä aikaa, on hampaiden harjaus aamuin ja illoin yhdellä jalalla seisten. Kun vielä suoritat toimenpiteen silmät suljettuina, niin tasapainosi kehittyy pomminvarmasti.

Tehtävä 1 / Lajin fyysiset vaatimukset

Tarvitset oman urheilulajisi harjoittelussa tai kilpailussa varmasti jossain määrin kaikkia fyysisen suorituskyvyn osa-alueita; kestävyyttä, nopeutta, liikkuvuutta, taitavuutta ja voimaa. Jotkut ominaisuudet kuitenkin painottuvat lajissasi toisia enemmän.

Liikkuvuus- ja etenkin taito- ja tekniikkaharjoittelu ovat keskeisessä roolissa, olipa lajisi mikä tahansa. Tässä tehtävässä keskitytään kestävyyteen, nopeuteen ja voimaan. Merkitse oheiseen kuvioon rastilla, mihin oma lajisi mielestäsi sijoittuu kestävyys-, nopeus- ja voimavaatimusten suhteen:



Tehtävä 2 / Monipuolinen harjoitusviikko

Fyysisten ominaisuuksien monipuolinen ja tasapainoinen kehittäminen on tärkeä osa urheilijaksi kasvamista. Hyvä viikko voisi sisältää 2 – 3 kestävyysharjoitusta, 2 – 3 voimaharjoitusta, 1 – 2 nopeusharjoitusta, venyttelyä joka päivä sekä taito- ja tekniikkaharjoittelua, joko omana harjoituksenaan tai fysiikkaharjoitteluun yhdistettynä. Yleensä ei kannata tehdä samanlaisia harjoituksia peräkkäisinä päivinä ja joka viikko pitäisi olla vähintään yksi lepopäivä. Fysiikan harjoitteleminen voi myös olla osa lajiharjoitusta.

Kirjaa tähän oman lajisi kannalta ihanteellinen viikko-ohjelma (suunnitelma), merkitse viikkoon myös lajiharjoitukset ja niiden mahdollisesti sisältämä fysiikkapainotus:

Harjoittelu ei aina suju suunnitellusti. Merkitse yllä olevaan suunnitelmaan, kuinka se toteutui. Jos toteutus poikkesi suunnitellusta, mikä siihen oli syynä?

MAANANTAI	
TIISTAI	
KESKIVIIKKO	
TORSTAI	
PERJANTAI	
LAUANTAI	
SUNNUNTAI	

Urheilijan terveys

Urheilijan terveyttä edistävät tekijät ja sairauksien ehkäisy

Vain terve urheilija kehittyy ja menestyy, siksi terveiden harjoituspäivien eteen kannattaa tehdä töitä. Perusterveys on pohja hyvälle urheilijan elämälle. Se on seurausta terveistä elintavoista, hyvistä ihmissuhteista, hyvästä ja riittävästä ruokavaliosta, riittävästä unesta ja oikeaoppisesti toteutetusta harjoittelusta sekä harjoittelun ja palautumisen suhteesta. Hetkittäiset sairastumiset ja loukkaantumiset kuuluvat valitettavasti kaikkien elämään, myös urheilijoiden. Silloin toimi nopeasti ja pyydä apua terveydenhuollon ammattilaisilta ja toimi ohjeiden mukaan.
Pidä siis huolta itsestäsi.

Terveystiedon oppiaineessa opiskelet useita terveyteen liittyviä asioita. Tämän osion tehtävänä on tarkastella ja syventää tietojasi, taitojasi ja osaamistasi urheilijana kehittymisen näkökulmasta. Hyvän ja terveen elämän perusteet ovat samoja kaikille, mutta urheilijan elämässä ne korostuvat.

Terveyteen vaikuttavia tekijöitä on useita. Aloitamme kahdella teemalla, joiden molempien merkitys on suuri urheilijan elämässä:

1. Urheilijan uni
2. Urheilijan hygienia ja sairauksien ehkäisy

”Terveys on kaiken A ja O. Mitä enemmän terveitä treenipäiviä, sitä parempia tuloksia.”

– PETRA OLLI (1994), PAINI

OSIO 1

Urheilijan uni

Unen merkitys kasvavan urheilijan arjessa – nukkumalla menestykseen

Miksi riittävä uni on urheilevalle nuorelle tärkeää ja mitä vaikutuksia on unen puutteella?

Unen merkitys urheilijalle

Treenaamisen tulokset syntyvät unen aikana. Monesti ajatellaan, että uni on vain tila, jossa ollaan. Uni on kuitenkin tästä poiketen hyvin aktiivista aikaa, jolloin palautumista tapahtuu elimistössä aineenvaihdunnan-, hormonaalisen- ja muistitoimintojen tasolla. Nukkuessa elimistön energiavarastot täydentyvät, tapahtuu lihasten huoltoa ja kehitystä sekä aivot käsittelevät päivän aikana opittuja tietoja ja taitoja.

Puutteellinen tai huonolaatuinen uni vaikuttaa haitallisesti elimistön kykyyn palautua, jolloin elimistön puolustusmekanismit heikkenevät ja aletaan sairastella. Näiden lisäksi elimistön tahdosta riippumattoman hermoston aktivaatio lisääntyy. Pitkällä aikavälillä tällaisessa stressitilanteessa ollaan ylikunnon tilassa, jolloin käydään ylikierroksilla koko ajan, palautuminen heikentyy ja stressitasot nousevat entisestään.

Uni on siis palautumisen ja elimistön toimintojen ehdoton kivijalka!

Nukkumisen taito ja sen harjoittaminen

Urheilijoiden välillä on yksilöllisiä eroja nukkumisen suhteen, joten on luonnollista, että hyvin nukkuvat palautuvat paremmin. Nukkumisen taito on ominaisuus, jota on jokaisen mahdollista harjoittaa ja kehittää luoden parhaimmat olosuhteet loistavalle menestykselle.

Kaikki lähtee siitä, että **Arvosta untasi.** Varaa riittävästi aikaa unelle ja palautumiselle. Testaa oma unentarpeesi. Lähde lisäämään sitä systemaattisesti esimerkiksi 15 minuuttia jokaista viikkoa kohden, kunnes olet saanut lisättyä tunnilla uniaikaa. Tunnustele miltä tämä muutos tuntuu ja arvioi pitäisikö uniaikaa lisätä vieläkin vai onko elimistösi palautunut ja koet olevasi energinen uuteen päivään.

Kuuntele itseäsi. Selvitä, mikä sinusta tuntuu hyvältä ja toimi sen mukaan. Jos päivärytmisi on sellainen, että sinun on vaikea mennä illalla aikaisin nukkumaan, on rankkaa treeniä aivan turha sijoittaa aikaiseen aamuun.

Säännöllisyys. Iltavirkkujen ihmisten on erityisen tärkeää pitää kiinni säännöllisestä elämänrytmistä. Pyri heräämään aina samaan aikaan, vaikka menisitkin välillä hieman myöhemmin nukkumaan. Jos unesta ei huolehdi ja pidä unirytmistä kiinni, ei urheilija nuku sen paremmin kuin kukaan muukaan.

Rauhoita ilta. Vältä tekemästä illalla sinua aktivoivia asioita. Rauhoittamalla itsesi annat elimistölle merkin, että palautumisen aika on alkamassa. Löydä itsellesi se mukavin tapa rentoutua.

Ravitsemus. Nauti illalla tukeva lämmin ateria ja anna ruokailun aiheuttaman unipaineen siivittää sinut makoisille unille.

Aikaikkuna. Älä ohita illalla hetkeä, jolloin väsyttävin tunne on suurin. Tämä aikaikkuna mahdollistaa sinulle otollisimman hetken nukahtamiselle ja ikkuna sulkeutuu jo 20 minuutin kuluttua sen aukeamisesta, eikä se enää tule yhtä vahvana.

8- ja 9-luokkalaisista

34 % nukkuu arkisin alle 8 tuntia yössä

Kouluterveyskysely (2017)

OSIO 2

Urheilijan hygienia

Urheilijan hygienia ja sairauksien ehkäisy

Hygienia on osa jokapäiväistä elämäämme, mutta emme välttämättä osaa ajatella miten tärkeä asia se oikeastaan on. Hygienia on puhtaudesta huolehtimista ja taudinaiheuttajien kurissa pitämistä sekä terveyttä edistävää käyttäytymistä ja sitä kautta omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Hygienialla on vahva yhteys terveyteen ja hyvällä hygienialla voit välttyä ikäviltä tartuntataudeilta ja sairauksilta. Huolehtimalla henkilökohtaisesta hygieniastasi mahdollistat myös hyvän perustan kasvamisellesi ja kehittymisellesi urheilijana ja luot pohjaa terveille harjoituspäiville. Hygieniasta huolehtiminen on siis osa urheiluharrastustasi ja sinulla itselläsi on siitä vastuu.

Käsihygienia on nuoren urheilijan perustaito!

Käsien pesu on päivittäisen hygienian kulmakivi. Koska virukset ja bakteerit kulkeutuvat elimistöön yleensä omien käsien kautta, voit huolellisella käsien pesulla sekä vähentää omaa sairastumistasi että ehkäistä muidenkin riskiä sairastumiseen. Vesi ja saippua tuhoavat tehokkaasti taudinaiheuttajat. Muista myös kuivata kädet pesun jälkeen, koska kosteat kädet ovat hyvä kasvualusta taudinaiheuttajille. Käsidesiä voit käyttää tehostamaan hygieniaa esimerkiksi ennen ruokailua tai matkoilla. Huolehdi hygieniasta erityisen tarkasti silloin, kun matkustat, liikut väkijoukoissa tai kun lähipiirissä jyllää flunssa tai vatsatauti. Kun kosket esimerkiksi oven kahvaan, et voi tietää, millaisilla tahmatassuilla siihen on koskettu ennen sinua. Huolehtimalla käsihygieniastasi katkaiset pöpöjen reitin. Ja jos olet itse sairaana, yski hihaan - älä käteen.

Peseytyminen ja varusteiden huolto on osa jokaista harjoitusta

Kun urheilet, hygieniasta huolehtiminen korostuu. Treenien aikana liikut tehokkaasti ja sen seurauksena poistat ylimääräistä lämpöä hikoilemalla. Ihon ja hiusten päivittäisestä puhtaudesta huolehtiminen onkin yhtä oleellinen osa nuoren urheilijan elämää ja kuin alkulämmittely ennen harjoituksia. Puhtaan olon lisäksi suihku virkistää ja jopa edistää palautumista. Liika peseminen ja liian pitkään lämpimässä suihkussa oleminen voi kuitenkin kuivattaa ihoa, joten muista tarvittaessa kosteuttaa ihoa rasvaamalla. Ehjä ja terve iho on hyvä suoja useimpia bakteereita ja viruksia vastaan. Urheillessa myös vaatteet, jalkineet ja muut varusteet likaantuvat. Varusteiden oikeanlainen huolto auttaa hygienian ylläpitämisessä ja pitää myös varusteet paremmassa kunnossa.

Suun kunto vaikuttaa suorituskykyyn

Suun hygienialla on vahva yhteys sinun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi. Tulehdus suussa voi heijastua koko elimistön toimintaan ja pieni reikä hampaassa voikin vaikuttaa jokapäiväiseen jaksamiseesi yllättävän paljon. Säännöllisellä hampaiden harjaamisella ja hammaslangan käytöllä ehkäiset sekä hampaiden reikiintymistä että ientulehduksia tehokkaasti. Muistathan, että runsas energia- tai urheilujuomien käyttö on haitallista hampaille. Myös tupakointi ja nuuskaaminen näkyvät ensimmäisenä suussa: molemmat vaikuttavat suuhun ja hampaisiin negatiivisesti. Lisäksi niillä on jaksamista ja suorituskykyä alentava vaikutus. Tupakoija tai nuuskan käyttäjä antaa siis myös selvästi etumatkaa kanssakilpailijoilleen!

Onko kännykkäsi likaisempi kuin wc-pöntön kansi?

Tauteja aiheuttavia viruksia ja bakteereita vaanii kännyköiden, tablettien ja näppäimistöjen pinnoilla. Tutkimuksissa on löydetty kännykän pinnalta jopa enemmän bakteereja kuin monilta wc:n pinnoilta! Osa viruksista ja bakteereista voi elää pinnoilla useita päiviä. Puhdistathan siis mobiililaitteesi säännöllisesti. Etenkin näkyvä lika on hyvä poistaa aina heti.

Tehtävä

Etsi netistä ohjeet kännykän puhdistamiseen ja puhdista puhelimesi niiden mukaisesti.

Pese kädet aina

- kotiin tullessa
- ennen ruokailua
- kättelyn jälkeen
- wc-käynnin yhteydessä

Sairauksien ehkäisyyn kuuluu hyvän hygienian noudattamisen lisäksi myös monipuolinen ravinto, harjoittelun rytmitys, riittävä lepo ja palautuminen sekä laadukas uni. Pidäthän hyvää huolta itsestäsi!

Hyvällä hygienialla et pelkästään pidä huolta itsestäsi, mutta otat huomioon myös muut sinua lähellä olevat ihmiset. Tutustu Suomen Olympiajoukkueen käsihygieniaohjeistukseen PyeongChangin talviolympialaisiin:

Käsihygienia matkan aikana:

- Virukset ja bakteerit kulkeutuvat elimistöön yleensä omien käsien kautta.
- Huolellinen käsienpesu saippualla tuhoaa taudinaiheuttajat tehokkaimmin. Käytä käsidesiä silloin kun pesu ei ole mahdollista.
- Pese kätesi aina ennen ruokailua. Käytä käsidesiä vielä ruokalalinjaston jälkeen.
- Virukset ja bakteerit voivat elää pinnoilla useita päiviä, joten puhdista myös mobiililaitteesi säännöllisesti.
- Yski hihaan, älä käsiin.
- Vältä kättelyä, suosi "nyrkki"tervehdystä.

Psyykkiset + + + taidot

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 tietoiskujen ja harjoitteiden tarjoamaan tietoon opit koko ajan lisää itsestäsi ja urheilemisestasi, kehityt fyysisen harjoittelun ohella myös ajattelijana ja oman toimintasi ohjaajana.

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 tietoiskut ja harjoitteita kaikista näistä teemoista. Harjoitteet 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. 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 moduuliin liittyviin tietoiskuihin, 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 hätäänny, jos harjoitteet tuntuvat aluksi haastavilta tai oudoilta. Anna itsellesi aikaa tottua uusiin juttuihin, sinnikkyys palkitaan!

SPORTFOCUS

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 harjoitteleminen 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

Motivoituminen on taito

Psyykkisen valmennuksen ja taitojen harjoittamisen tärkeänä tavoitteena on, että urheilu tuottaa arjessa ilon, onnistumisen ja innostumisen kokemuksia. Urheilijan viihtyminen sekä harjoitus- että kilpailutoiminnassa on erittäin tärkeää motivaation kehittymisessä sekä ilon syntymisessä. Motivaatiolla tarkoitetaan tässä monimutkaista prosessia, jossa yhdistyvät urheilijan persoonallisuus sekä urheilijan sosiaalinen harjoitteluympäristö. Nämä yhdessä vaikuttavat siihen, millaiseksi motivaatiomme muodostuu.

Kun tarkastellaan motivaatiota, niin usein perustavanlaatuinen kysymys on: miksi? Miksi harrastamme lajiamme? Miksi tykkäämme urheilla? Miksi osallistumme harjoituksiin päivä toisensa jälkeen? Motivaatio vaikuttaa kaikkeen tekemiseemme. Motivaatiolla on urheilussa kaksi erilaista tärkeää tehtävää. Ensinnäkin motivaatio toimii energian lähteenä ja saa meidät toimimaan tietyllä tavalla. Motivaation avulla urheilija jaksaa tulla harjoituksiin päivittäin ja tehdä vielä raskaitakin harjoituksia. Voimakkaan motivaation omaava urheilija usein yrittää enemmän, sitoutuu harjoitteluun, keskittyy harjoituksissa paremmin ja suoriutuu kilpailutilanteissa tästä syystä myös paremmin. Toiseksi motivaatio saa meidät valitsemaan, mitä teemme sekä suuntaa meidän käyttäytymistämme. Todella motivoitunut urheilija valitsee sellaisia toimintatapoja ja harjoitteita, jotka voivat auttaa häntä kehittymään lajissaan. Usein tämä motivoitunut urheilija siis kehittyy nopeasti, koska uskaltaa valita haasteellisia tehtäviä, joista selvittyään omaa entistäkin korkeamman itseluottamuksen.

Tavoitteet liittyvät kiinteästi ja erottamattomasti urheilijan motivoitumiseen. Tavoitteenasettamisella tarkoitetaan urheilijan henkilökohtaisia päämääriä. Taitavan tavoitteenasettelun avulla urheilija sekä valmentaja voivat vaikuttaa motivoitumiseen merkittävästi. Taitava tavoitteenasettelu onkin tehokas keino motivaation säilyttämiseen ja nostamiseen: motivaatio on siis taito, jota kaikki urheilijat voivat harjoitella! Taitavasti asetettu tavoite on urheilijalle sopivan haastava, myönteisesti ilmaistu ja sisältää tiedon siitä, mitä pitää tehdä, jotta tavoite voidaan saavuttaa.

1. Kysymyksiä urheilijalle motivaatiosta

2. Janaharjoite – Mistä olen tulossa ja minne olen menossa?

1. Kysymyksiä urheilijalle motivaatiosta

Tavoitteet

- Motivaatio-sanan määritteleminen ja sen merkityksen ymmärtäminen
- Oman motivaation pohtiminen eri tavoin ja omien motivoitumistapojen tarkastelu
- Pohtia ja oppia, miten voi itse vaikuttaa siihen, että motivaatio on ja säilyy korkealla

Suoritusohjeet

- Seuraavat kysymykset auttavat sinua selventämään omia ajatuksiasi ja tapojasi liittyen motivaatioon ja motivoitumiseen.
- Pohdi kysymyksiä rauhassa ja vastaa niihin alla oleville riveille. Oikeita ja vääriä vastauksia ei ole!

1. Mitä sinun mielestäsi tarkoittaa sana motivaatio? Kirjaa alle tämän sanan määritelmä omin sanoin:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Mainitse järjestyksessä viisi tärkeintä syytä siihen, että harjoittelet urheilua ja omaa lajiasi:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3. Pohdi, mitkä kaikenlaiset asiat vaikuttavat siihen, että jaksat hyvin lähteä harjoituksiin ja siellä on kivaa ja edistyt hyvin?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. Pohdi nyt, mitkä asiat vaikuttavat päinvastoin, eli vaikeuttavat motivoitumistasi urheiluun?

_____

_____

_____

5. Mieti nyt vielä erityisesti sitä, mitä kaikkea voit itse tehdä omassa arjessasi, ennen, aikana ja jälkeen harjoitusten ja kilpailujen, jotta motivaatiosi urheiluun on hyvä ja säilyy korkealla?

_____

_____

_____

6. Harjoitteletko ja kilpailetko yhtä mielelläsi, tai teetkö jompaakumpaa mieluummin kuin toista? Miksi?

_____

_____

_____

7. Kirjaa alle jokin sinulle tärkeä tavoitteesi, jonka ajattelet voivasi saavuttaa seuraavan kahden-kolmen vuoden kuluessa. Valitse tavoite, joka on realistinen, eli sinulle mahdollinen tässä ajassa saavuttaa.

_____

_____

Mieti nyt, kuinka paljon haluat saavuttaa yllä olevan tavoitteesi? Kuinka tärkeää se on sinulle? Vastaa niin kuin itse ajattelet – tähänkään kysymykseen ei ole oikeita tai vääriä vastauksia!

_____

_____

Mitä tiedät, että tavoitteen saavuttaminen vaatii sinulta?

_____

_____

Mainitse lisäksi jokin muu asia elämässä, joka on sinulle yhtä tärkeää ja mielenkiintoista. (On tärkeää, että urheilu ei ole ainoa kiinnostava asia elämässä, jotta urheilusta ei tule liian paineistavaa.)

_____

2. Janaharjoite – mistä olen tulossa ja minne olen menossa?

Tavoitteet

- Tavoitteena on kirjata omia tähänastisia onnistumisia ja pohtia sitä, mitä haluat tulevaisuudessa urheilultasi.
- Tavoitteena on, että opit asettamaan tavoitteita ja löydät vieläkin lisää innostusta ja iloa urheilemiseesi.

Suoritusohjeet

- Kirjoita janan ympärille ajatuksiasi seuraavista asioista:
  - Mitä olet urheilussa tähän asti jo oppinut ja saavuttanut?
  - Minkälaisissa asioissa olet onnistunut?
  - Minkälaisia asioita olet kokenut?
  - Kirjaa sekä pieniä että isoja mieleesi tulevia asioita.
- Kirjoita sitten janan toiseen puoleen ajatuksiasi tulevaisuudesta:
  - Mitä haluat urheilussa jatkossa saavuttaa?
  - Millaisia tavoitteita kohti haluat edetä? Mistä unelmoit ja haaveilet?
  - Pohdi sekä pieniä että isoja tavoitteita eri aikojen päähän!

Mitä toimenpiteitä tavoitteiden saavuttaminen vaatii?

Osio 2

Oman toiminnan ohjaaminen

Itsetuntemus on henkilökohtaista ymmärrystä itsestä. Se on sitä, että tietää kuka ja millainen ihminen on. Itsetuntemusta on myös se, kuinka hyvin ymmärtää omaa ajatteluaan ja toimintaansa sekä ymmärtää niiden syitä, tavoitteita tai selityksiä. Silloin, kun urheilija tuntee itseään, voi tämä auttaa urheilijaa ohjaamaan toimintaansa sekä harjoittelemaan ja kilpailemaan laadukkaasti. Silloin, kun urheilija harjoittelee sekä tulee tietoiseksi omista toimintatavoistaan ja selityksistään, voi hän oppia tapoja, joilla itsensä saa tekemään sellaisiakin asioita, jotka eivät juuri sillä hetkellä tunnu kiinnostavilta. Omista selityksistä tietoiseksi tuleminen parantaa parhaimmillaan huomattavasti harjoittelun laatua, jolloin urheilussa edistyminen ja kehittyminen nopeutuvat.

Itsetuntemus ja halu oppia tuntemaan omia ajatuksia ovat myös perusta itseluottamuksen kehittymiselle. Itseluottamuksella tarkoitetaan uskoa omaan suorituskykyyn ja sitä voidaan kehittää esim. itsetuntemuksen avulla. Itseluottamus on siis myös taito, jota voi harjoittaa. Itseluottamukseen vaikuttaa

suuresti omat kokemuksemme ja saavutuksemme. Kun urheilija kokee onnistumisen tunteita harjoituksissa ja kilpailutilanteissa, nostaa tämä usein itseluottamuksen tunnetta, uskoa itseensä. Haluamme usein harjoitella juuri niitä ominaisuuksia, joissa koemme olevamme hyviä. Ihmisen onnistumisen kokemus myös vahvistuu, jos saavutettu onnistuminen tai asia on ollut etukäteen asetettuna tavoitteeksi ja sen eteen on tehty tietoista työtä.

Tavoitteiden saavuttaminen, kuten ylläkin mainittu, on voimakkaasti yhteydessä itseluottamuksen kokemukseen. Olennaista tavoitteiden saavuttamisessa sekä itseluottamuksen lisäämisessä on arvostuksen ja onnistumisten kokemukset, joita saadaan helposti ja varmasti aikaan myönteisen palautteen sekä realistisen tavoitteenasettelun kautta. Urheilijan kannattaa ohjata omaa toimintaansa kiinnittämällä huomiota pieniin onnistumisiin, jotka vievät kohti suurempien tavoitteiden saavuttamista. Kun huomaa pieniä onnistumisiaan, harjoittelu on hauskaa, ja jaksaa koko ajan paremmin ja tehokkaammin harjoitella lajiaan. Pienet päivittäiset tavoitteet nimittäin siivittävät kohti unelmia – urheilijan kannattaakin kysyä itseltään, mikä on tärkeää juuri nyt.

1. Kootut selitykset eivät kelpaa

2. Huomaa pienet edistysaskeleet ja onnistumiset

1. Kootut selitykset eivät kelpaa

Tavoitteet

- Kun ihmisen pitää tehdä jotain, mikä ei juuri sillä hetkellä huvita, kuten vaikkapa venytellä, useimmat meistä selittävät joillain itselleen tyypillisillä tavoilla, miksi kyseistä asiaa ei kannattaisi tai tarvitsisi tehdä.
- Tämän harjoitteen tavoitteena on tulla tietoiseksi tällaisista omista selityksistä, ja oppia tapoja, joilla itsensä saa tekemään sellaisiakin asioita, jotka eivät juuri sillä hetkellä tunnu kiinnostavilta.
- Omista selityksistä tietoiseksi tuleminen auttaa parantamaan omaa harjoittelun laatua, jolloin saa usein huomata edistyvänsä ja kehittyvänsä.

Suoritusohjeet

1. Kirjaa lomakkeeseen kaikki selitykset, joita tyypillisesti itse selität itsellesi tai valmentajallesi ja harjoituskavereillesi, kun et oikeastaan vain haluaisi tai jaksaisi jostain syystä aloittaa jotain urheiluusi liittyvää tehtävää.

2. Kun olet kirjannut kaikki syyt, päätä, että seuraavan kahden viikon aikana et saa käyttää jo kirjoittamiasi selityksiä, vaan sinun pitää keksiä jokin uusi selitys, jos et halua tehdä harjoitusta tai muuta sinulle annettua tehtävää.

3. Jos keksit uuden selityksen, kirjaa sekin ylös, jotta et voi käyttää sitä enää uudelleen.

4. Jos olisi niin, että et keksi nyt ainuttakaan itsellesi tyypillistä selitystä, jatka harjoitusta niin, että tarkkailet tulevina päivinä ja tulevissa harjoituksissa, kuinka halukkaasti aina aloitat erilaisten tehtävien tekemisen.

5. Kiinnitä tulevien kahden viikon aikana huomiota siihen, millä tavoin motivoit itseäsi erilaisiin harjoituksiin ja tehtäviin! **Pyri koko ajan enemmän ja enemmän tekemään niitä asioita ja niillä tavoilla, jotka auttavat sinua harjoittelemaan hyvin, olemaan hyvällä tuulella ja nauttimaan urheilemisestasi!**

6. Kun sinusta tuntuu vaikealta aloittaa jonkin tehtävän tekemistä, urheillessasi, mutta myös vaikka koulussa, **kokeile nopeasti selittää itsellesi mahdollisimman monella tavalla, mitä hyötyä asian tekemisestä sinulle kuitenkin on tai voi olla – nyt tai tulevaisuudessa!** Tarkkaile, helpottaako tämä asian tekemistä.

   (Yleensä helpottaa, koska ihmisen on paljon helpompi tehdä sellaisia asioita, joista hän kokee hyötyvänsä jotenkin.)

7. Säilytä lomake mukanasi harjoituksissa koko kahden viikon ajan.

8. Tietenkin aina, jos olet oikeasti loukkaantunut tai sairas tai yliväsynyt, sinun ei pidä osallistua harjoitteluun.

Minun kootut selitykseni:

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

Muistiinpanoja asioista, ajatuksista ja toimintatavoista, joiden olen huomannut auttavan minua harjoittelemaan hyvin ja olemaan kiinnostunut tekemään tehtäviä ja harjoitteita:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

”Unelmien saavuttamisen ainoa este on pelko siitä, ettet pysty saavuttamaan niitä. Ole oman unelmasi arvoinen ja tee töitä saavuttaaksesi se mistä unelmoit.”

–ELMO LAKKA (1993), YLEISURHEILU, 110 METRIN AITAJUOKSU

2. Huomaa pienet edistysaskeleet ja onnistumiset

Tavoitteet

- Tavoitteena on oppia vielä paremmin huomaamaan omia pieniä onnistumisia, jotka vievät kohti suurempien tavoitteiden saavuttamista.
- Kun huomaa pieniä onnistumisiaan, harjoittelu on hauskaa, ja jaksaa koko ajan paremmin ja tehokkaammin edetä kohti kauempanakin olevia tavoitteita.
- Harjoitteen avulla oppii myös välitavoitteiden asettamista.

Kiinnitäthän huomiota myös pieniin asioihin, joissa vähänkin onnistut!

Suoritusohjeet

1. Tehtävänäsi on asettaa sopivia, pieniä tavoitteita lajiharjoituksissa, ja tarkkailla ja huomata omia pieniä onnistumisia ja edistysaskeleita seuraavien viiden lajiharjoituksen ajan.

   Esimerkkejä pienistä, sopivista tavoitteista voisivat olla:
   - ”Pyrin olemaan hermostumatta, vaikka en heti onnistuisi ponnistuksen korjaamisessa.”
   - ”Vedän vedot täysillä loppuun asti.”
   - ”Olen hyvä joukkuetoveri tänään kaikkia kohtaan.”

2. Kirjaa seuraavien viiden lajiharjoituksesi osalta alla olevaan lomakkeeseen ohjeen mukaiset asiat.

3. Kirjaa tavoitteet mielellään aina jo ennen harjoitusta ja viimeistään sitten, kun olet saanut tietää, mitä teette harjoituksessa.

4. Kirjaa huomioitasi onnistumisistasi mielellään jo harjoituksen aikana tai sitten mahdollisimman nopeasti harjoituksen jälkeen.

   Esimerkkejä onnistumisen kirjaamisesta voisi olla:
   - ”En hermostunut, kun valmentaja korjasi taas ponnistustani.”
   - ”Muistin kiittää joukkuekaveria hyvästä suorituksesta.”
   - ”Treenasin loppuun asti täysillä, vaikka alkoi väsyttää.”

Mitä pienempiä onnistumisia ja edistys-askeleita kykenet huomioimaan, sitä nopeammin edistyt kohti suurempaa tavoitettasi!

Onnistumisten tarkkailun ja tavoitteiden asettamisen päiväkirja kuudelle harjoitukselle:

1. HARJOITUKSEN PÄIVÄMÄÄRÄ:

_____

Etukäteen asettamani kolme pientä tavoitetta, joiden tiedän tässä harjoituksessa toteutuessaan olevan pieniä askeleita ja onnistumisia kohti suurempaa tavoitettani:

1. pieni askel:

_____

_____

_____

2. pieni askel:

_____

_____

_____

3. pieni askel:

_____

_____

_____

Huomaamani onnistumiset yllä olevissa tavoitteissa ja muissakin asioissa tänään:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. HARJOITUKSEN PÄIVÄMÄÄRÄ:

_____

Etukäteen asettamani kolme pientä tavoitetta, joiden tiedän tässä harjoituksessa toteutuessaan olevan pieniä askeleita ja onnistumisia kohti suurempaa tavoitettani:

1. pieni askel:

_____

_____

_____

2. pieni askel:

_____

_____

_____

3. pieni askel:

_____

_____

_____

Huomaamani onnistumiset yllä olevissa tavoitteissa ja muissakin asioissa tänään:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. HARJOITUKSEN PÄIVÄMÄÄRÄ:

_____

Etukäteen asettamani kolme pientä tavoitetta, joiden tiedän tässä harjoituksessa toteutuessaan olevan pieniä askeleita ja onnistumisia kohti suurempaa tavoitettani:

1. pieni askel:

_____

_____

_____

2. pieni askel:

_____

_____

_____

3. pieni askel:

_____

_____

_____

Huomaamani onnistumiset yllä olevissa tavoitteissa ja muissakin asioissa tänään:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. HARJOITUKSEN PÄIVÄMÄÄRÄ:

_____

Etukäteen asettamani kolme pientä tavoitetta, joiden tiedän tässä harjoituksessa toteutuessaan olevan pieniä askeleita ja onnistumisia kohti suurempaa tavoitettani:

1. pieni askel:

_____

_____

_____

2. pieni askel:

_____

_____

_____

3. pieni askel:

_____

_____

_____

Huomaamani onnistumiset yllä olevissa tavoitteissa ja muissakin asioissa tänään:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

5. HARJOITUKSEN PÄIVÄMÄÄRÄ:

_____

Etukäteen asettamani kolme pientä tavoitetta, joiden tiedän tässä harjoituksessa toteutuessaan olevan pieniä askeleita ja onnistumisia kohti suurempaa tavoitettani:

1. pieni askel:

_____

_____

_____

2. pieni askel:

_____

_____

_____

3. pieni askel:

_____

_____

_____

Huomaamani onnistumiset yllä olevissa tavoitteissa ja muissakin asioissa tänään:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

6. HARJOITUKSEN PÄIVÄMÄÄRÄ:

_____

Etukäteen asettamani kolme pientä tavoitetta, joiden tiedän tässä harjoituksessa toteutuessaan olevan pieniä askeleita ja onnistumisia kohti suurempaa tavoitettani:

1. pieni askel:

_____

_____

_____

2. pieni askel:

_____

_____

_____

3. pieni askel:

_____

_____

_____

Huomaamani onnistumiset yllä olevissa tavoitteissa ja muissakin asioissa tänään:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Osio 3

Itseluottamuksen vahvistaminen

Itseluottamus on tyytyväisyyttä omaan itseen ihmisenä ja urheilijana sekä luottamuksen tunnetta suorituksen äärellä: tiedän, mitä teen, opin koko ajan lisää ja osaan suoritukseen vaadittavat taidot. Itseluottamus on siis varmuuden tunnetta koskien omia kykyjä selviytyä ja onnistua suorituksissa. Itseluottamus on yhteydessä usein tiettyyn taitoon – tiedät, että olet hyvä jossakin. Uskot itseesi. Sinulla on ehkä hyvä itseluottamus juostessasi, mutta esimerkiksi huonompi korkeutta hypätessäsi, sillä et ole siinä yhtä hyvä. Urheilijalla voi siis myös olla hyvä itseluottamus jotain tiettyä lajia harjoitellessa, mutta heikompi itseluottamus jotain toista lajia harjoitellessa. Itseluottamus saattaa vaihdella päivästä toiseen. Itseluottamus on siis usein tilannekohtainen ja se on yhteydessä erityisesti johonkin tiettyyn taitoon tai osaamisen alueeseen.

Itsetunnolla tarkoitetaan sitä, että ihminen tietää sisimmissään olevansa arvokas. Se on sitä, että tietää oman arvonsa ja tietää olevansa riittävä ja tärkeä juuri sellaisena, kun on, huolimatta siitä, kuinka hyvin esim. suoriutuu urheilussa. Itsetunto on myös kykyä sietää pettymyksiä sekä kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä. Itsetunto nähdään edellisten lisäksi silloin, kun itseluottamus ja varsinainen olemus ovat tasapainossa suhteessa toisiinsa (eli se, kuinka hyvä luulee olevansa ja se, kuinka hyvä oikeasti on). Etenkin yläkouluiässä monet saattavat vielä etsiä omaa identiteettiään ja ”omaa itseään”, jolloin itsetunto ei välttämättä ole aina aivan korkeimmillaan – tämä kuuluu ikään ja ihmisenä kasvuun. Itsetunnon ja itseluottamuksen perusta on suorituksista ja menestymisestä riippumaton kokemus oman ihmisarvon ainutlaatuisuudesta ja tärkeydestä.

Kun tuntee itseään ja osaa kiinnittää huomiota omiin vahvuuksiin ja onnistumisiin niin helpompina kuin myös vaikeampina hetkinä, itseluottamus vahvistuu ja kehittyy vaikuttavasti. Itseluottamuksen kokemus on mm. ylpeyttä itsestä ja omista urheilusuorituksiin liittyvistä taidoista ja ominaisuuksista sekä kykyä nauttia ja kokea innostusta suoritusten sekä vahvuuksien äärellä. Vahvuuksilla tarkoitetaan niitä ominaisuuksia ja taitoja, joihin on tyytyväinen. Itseluottamusta kokeakseen ja kehittääkseen urheilijan täytyy saada tekemisestään sekä itseltä että valmentajalta myönteistä ja kannustavaa palautetta, joka koskee hänen yrittämistään ja onnistumisiaan oikeaan suuntaan.

1. Urheilijan vahvuudet
2. Onnistumisen elämykset

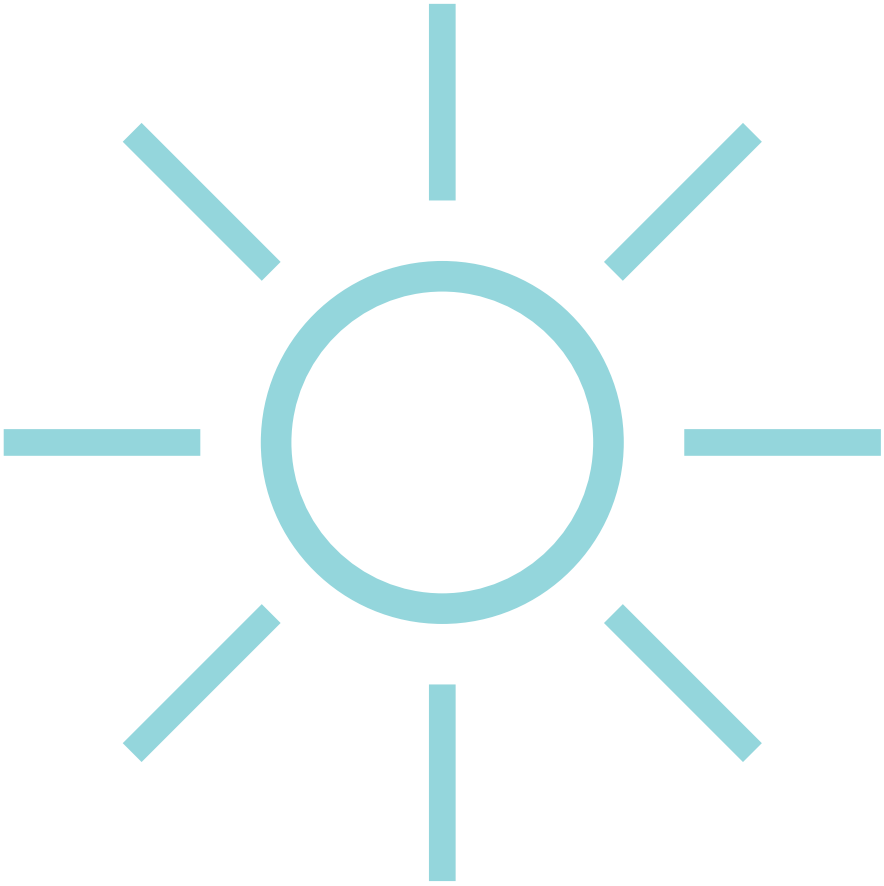
1. Urheilijan vahvuudet

Tavoitteet

- Itseluottamuksen kokemus on mm. ylpeyttä itsestä ja omista urheilu-suorituksiin liittyvistä taidoista ja ominaisuuksista sekä kykyä nauttia ja kokea innostusta suoritusten äärellä.
- Harjoitteessa urheilija pohtii omia vahvuuksiaan mahdollisimman laajasti.

Suoritusohjeet

- Kirjoita alla olevaan kuvioon ominaisuuksiasi ja taitojasi, joihin olet tyytyväinen, eli vahvuuksiasi. Voit ajatella asiaa sekä urheilijana että muissa rooleissa, kuten koulussa, kotona, muissa harrastuksissa ja muiden ihmisten seurassa. Tavoitteena on kirjata joka sakaran kohdalle yksi asia.



2. Onnistumisen elämykset

Tavoitteet

+ Kiinnittää enemmän huomiota omiin onnistumisiin ja niistä nouseviin itse-luottamuksen tunteisiin.

Suoritusohjeet

1. Listaa alle urheilu-urasi onnistumisia, jotka ovat jääneet erityisesti mieleen. Myös pienet onnistumiset ovat tärkeitä – kirjaa myös niitä!

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Jos haluat, voit pyytää myös valmentajaasi kirjaamaan ylös yhdestä kahteen onnistumista.

3. Järjestä onnistumiset aikajärjestykseen paperille (esim. tämän lomakkeen takapuolelle).

4. Käy itse, harjoituskaverisi tai valmentajasi kanssa läpi niin monta onnistumista kuin haluatte seuraavasti:
   - Palauta ensin elävästi mieleen tilanne, jolloin onnistuminen tapahtui.
   - Keskustelkaa yhdessä tai pohdi hetki sitä, mistä sinun vahvuuksista, tekemisistä ja taidoista onnistuminen johtui.
   - Keskustelkaa tai pohdi myös muutoin siitä, miltä onnistuminen tuntui ja mitä se opetti. Mitä asioita tämän onnistumisen perusteella haluat jatkossa tehdä samalla tavoin?
   - Huolehdi siitä, että keskustelu ei käänny tällä kertaa ollenkaan siihen, mikä tilanteessa meni huonosti – sitä et halua toistaa vaan haluat toistaa onnistumisia!

Osio 4

Itsesäätelytaitoihin tutustuminen

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

Keskittyminen on yksi tärkeimmistä itsesäätelytaidoista. Keskittyminen tarkoittaa huomion suuntaamista suorituksen onnistumisen kannalta oikeisiin asioihin oikeaan aikaan ja oikealla tavalla. Keskittyminen on osa ihmisen itsesäätelyä, eli sitä voi itse kehittää koko ajan paremmaksi erilaisten

harjoitusten avulla. Ihminen pystyy itse vaikuttamaan keskittymiseensä. Keskittymiskyvyn tietoisen kehittämisen edellytys on, että urheilija pystyy sanoin kuvaamaan, mitä keskittyminen tarkoittaa, ja miltä hänestä itsestä tuntuu, kun keskittyminen sujuu hyvin tai heikommin.

Itsesäätelyntaitoihin kuuluu myös tunteiden säätely. Jotta urheilija oppii säätelemään tunteitaan suorituskykynsä ja hyvinvointinsa tukemiseksi, on hänen tärkeää oppia tunnistamaan tunteitaan sekä ajatteluaan, jonka avulla hän ohjaa itse itseään kaikenlaisissa tilanteissa. Kun urheilija osaa tunnistaa ja nimetä harjoittelun ja kilpailemisen aikana kokemiaan tunteita, niihin on helpompi vaikuttaa. Tunteita voi harjoitella säätelemään niin, että ne tukevat suorituksen onnistumista. Tunteiden säätelyn harjoittelu usein motivoi ja auttaa urheilijaa kiinnittämään huomiota ja analysoimaan erilaisia harjoituksissa ja kilpailuissa koettuja tunteita.

1. Keskittymisen harjoitteita
2. Tunteiden bongaus

1. Keskitymisen harjoitteita

Tavoitteet

+ Tavoitteena on harjoittaa keskittymisen perustaitoja, erityisesti huomion suuntaamista erilaisiin kohteisiin ja huomion säilyttämistä niissä.

+ Harjoitteet auttavat oivaltamaan, minkälaista tarkka keskittymisen suuntaaminen on, miltä se tuntuu ja mikä sitä saattaa häiritä.

VINKKEJÄ!

+ Lisäksi voidaan lisätä sääntö, jonka mukaan tulee aina aloittaa alusta, jos keskittyminen herpaantuu ennen kuin on päässyt sovittuun määrään hengityksiä.
+ Muista, että hengityksien laskeminen voi olla hyvä keino rauhoittaa tilanne, jos on jostain syystä hermostunut tai jännittynyt, esimerkiksi ennen kilpailusuoritusta.

Keskity kohteeseen

SUORITUSOHJEET

a) Valitse huomion kiinnittämisen kohteeksi jokin esine (esimerkiksi ensin huomio pidetään kynässä, sen jälkeen kaverin edessä pitämässä kämmenessä ja viimeiseksi tuijotetaan kaveria silmiin nauramatta.)
b) Kiinnitä huomio valittuun kohteeseen. Tehtävänäsi on tuijottaa kohdetta ajattelematta yhtään mitään muuta.
c) Kun huomaat, että ajatuksesi herpaantuvat, harjoitus on päättynyt, jolloin voit aloittaa uudestaan tai siirtyä muihin tehtäviin.

VINKKI!

Edistymisen mittaamiseksi voit pyytää kaveria, opettajaa tai valmentajaa mittaamaan kellolla ajan, kuinka kauan tarkkaavaisuuden säilyttäminen kohteessa onnistuu. Tämä motivoi mukavasti!

Keskity hengitykseen

- Tehtävä harjoittaa keskittymistaitojen lisäksi myös taitoa tunnistaa kehon tila ja vaikuttaa siihen.

SUORITUSOHJEET (pyydä esim. valmentajaa/vanhempia lukemaan ääneen)

1) Asetu mukavasti istumaan tai johonkin muuhun asentoon ja sulje silmät hetkeksi.
2) Suuntaa huomiosi omaan hengitykseesi. Keskity havaitsemaan, minkälaisella rytmillä hengityksesi tapahtuu.
3) Laske nyt hengityksiäsi niin, että sisään- ja uloshengitys on aina yhteensä yksi. Huomio ei suuntaudu mihinkään muuhun kuin hengityksien laskemiseen. Aina jos huomaat ajatuksien lähtevän harhailemaan, suuntaa huomio heti uudelleen hengityksien laskemiseen. Jatka laskemista, kunnes olet päässyt kymmeneen hengitykseen. Silloin voit lopettaa harjoituksen ja avata silmät, mutta odota hiljaa, kunnes kaikki ovat lopettaneet.

Keskity aistimuksiin

SUORITUSOHJEET (pyydä esim. valmentajaa/vanhempia lukemaan ääneen)

1. Aloita hengittämällä kerran syvään sisään ja ulos.

2. Etsi nyt silmilläsi jokin liikkumaton kohde ja kiinnitä kaikki huomiosi siihen. Sulje kaikki muut asiat pois mielestäsi, ja **keskity vain näkemääsi asiaan**.

   (Lukija: odota haluamasi aika muutamasta sekunnista puoleen minuuttiin.)

3. Sulje nyt silmäsi ja kuuntele, minkälaisia ääniä kuulet ympäristöstäsi. Valitse jokin kuulemasi ääni ja **keskity vain valitsemaasi ääneen**. Kaikki muut asiat poistuvat mielestäsi, kuulet vain valitsemasi äänen.

   (Lukija: odota haluamasi aika muutamasta sekunnista puoleen minuuttiin.)

4. Pidä silmät edelleen kiinni, ja **keskity nyt itseesi**. Keskity kehosi tuntemuksiin niin, että et ajattele tai tunne mitään muuta.

   (Lukija: odota haluamasi aika muutamasta sekunnista puoleen minuuttiin.)

5. Vaihda nyt **keskittymisen kohteesi ajatuksiisi**. Odota hetki ja seuraa mielenkiinnolla, minkälainen ajatus nousee mieleesi.

   (Lukija, anna tässä urheilijoille riittävästi aikaa, noin minuutin verran)

6. Avaa nyt silmäsi. Kerro parille / valmentajalle / muistele vielä itse, miltä sinusta tuntui missäkin harjoituksen vaiheessa. Oliko keskittyminen vaikeampaa tai helpompaa johonkin aistiin verrattuna toiseen?

”Kisamatkoilla olen oppinut etsimään oman rauhan, jossa mikään ei häiritse keskittymistäni.”

–MIRA POTKONEN (1980) NYRKKEILY

2. Tunteiden bongaus

Tavoitteet

+ Harjoite motivoi ja auttaa urheilijaa kiinnittämään huomiota ja analysoimaan erilaisia harjoituksissa ja kilpailuissa koettuja tunteita.
+ Valmentaja saa myös mahdollisuuden tutustua entistä paremmin urheilijan kokemiin tunteisiin ja ajatus-maailmaan harjoituksissa ja kilpailuissa

Suoritusohjeet

+ Harjoituksen tavoite on, että opit tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita, joita harjoitusten aikana herää.
+ Tämä on tärkeää ainakin siksi, että vasta kun tunnistaa ja osaa sanoittaa omia tunteitaan, niihin pystyy halutessaan myös vaikuttamaan. Ja joskus niihin vaikuttaminen on tärkeää, jotta harjoitus tai kilpailu menisi mahdollisimman hyvin.

Seuraavalla sivulla on kaksi taulukkoa:

A) TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN (4 HARJOITUSTA):

1. Merkitse aluksi taulukkoon sen harjoituksen päivämäärä, jossa päätät toteuttaa harjoitteen.
2. Aina kun huomaat, että sinulla herää jokin tunne, käy merkitsemässä yksi viiva taulukkoon. Jos tuntuu siltä, että harjoitus keskeytyy merkitsemisen takia liian usein, voit myös pitää mielessäsi tukkimiehen kirjanpitoa, ja tehdä merkinnät esimerkiksi aina juomatauolla.
3. Lopuksi laske, kuinka monta viivaa sinulle on kertynyt. **Ei ole niin, että olisi hyvä tai huono, että on paljon tai vähän viivoja. Harjoituksen jälkeen voit pohtia valmentajasi tai harjoituskaverisi kanssa sitä, olisiko sinulla ollut hyvä olla enemmän tai vähemmän viivoja.**
4. Toista harjoitetta 1-4 harjoituksen ajan ennen siirtymistäsi harjoitteen toiseen vaiheeseen.

B) TUNTEIDEN NIMEÄMINEN (4 HARJOITUSTA):

1. Merkitse harjoituksen päivämäärä. Aina kun huomaat, että sinulla herää jokin tunne, pohdi ja kirjaa ylös mikä tunne on kyseessä.
2. Harjoituksen jälkeen voit keskustella valmentajasi tai harjoituskaverisi kanssa siitä, **minkälaisia tunteita sinulle on harjoituksen aikana herännyt ja mistä nämä tunteet sinulle saattaisivat viestiä**. Onkohan sinulle kertynyt enemmän harjoitusta auttavia vai huonontavia tunteita?

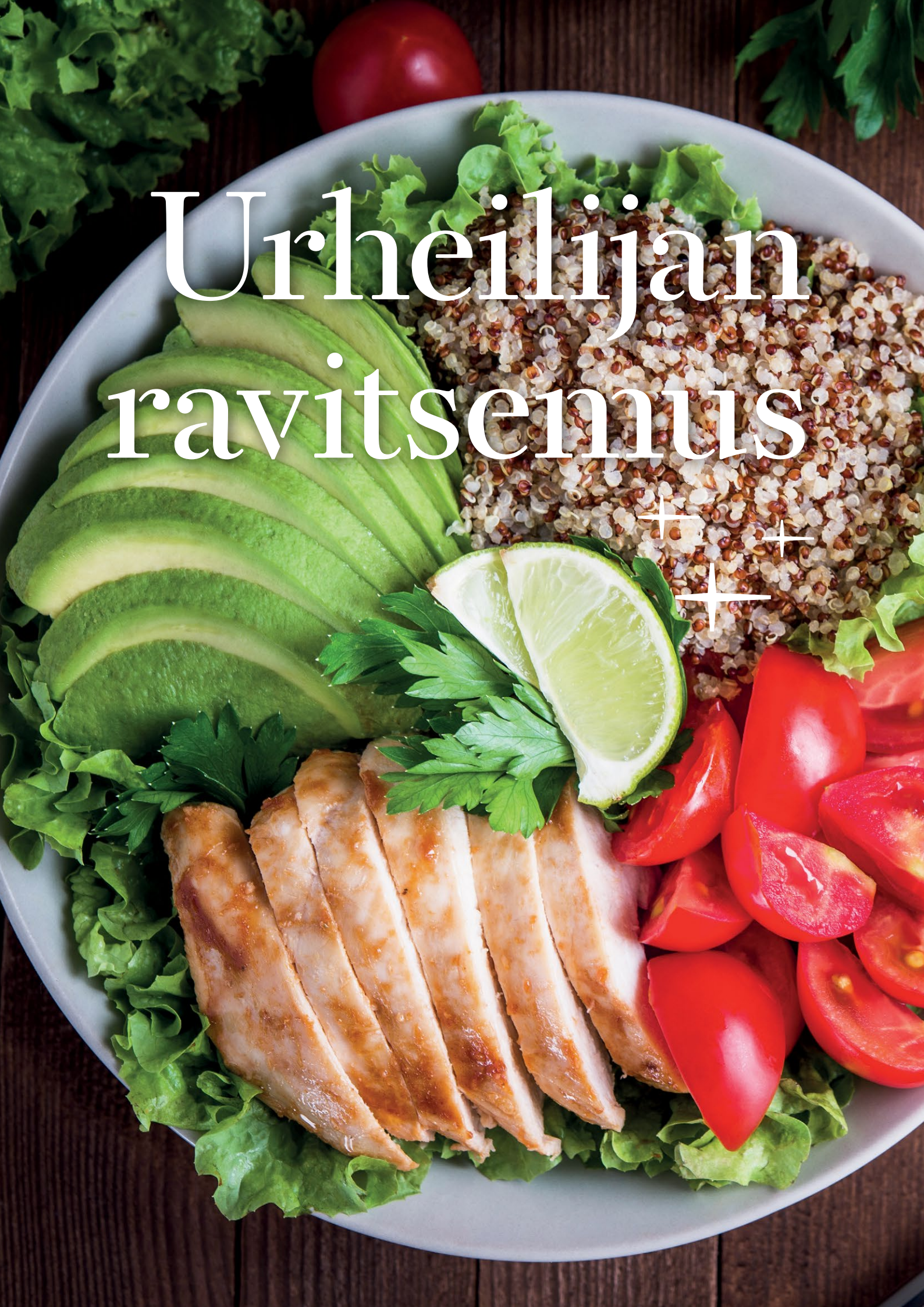
A) TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

PÄIVÄMÄÄRÄ	Kaikki harjoituksen aikana huomatut tunnetilat (tukkimiehen kirjanpito)

B) TUNTEIDEN NIMEÄMINEN

PÄIVÄMÄÄRÄ	Harjoituksen aikana heränneitä tunnetiloja (nimettynä)

Urheilijan ravitsemus



Urheilijaksi kasvaminen

- ruokavalio osana parempaa arkea

Syömällä oikein voidaan paitsi edistää terveyttä, myös tehostaa harjoittelua ja parantaa suorituskykyä. Sen vuoksi urheilulliseen elämäntapaan kuuluu oleellisesti urheilijalle sopiva ruokavalio. Oikeanlainen ruokavalio tukee treenin lisäksi arjessa jaksamista ja edistää liikunnasta palautumista. Syöminen on urheilijalle oikeastaan luonteva osa harjoittelua: yksi ateria on kuin yksi treeni muiden joukossa.

Oletko koskaan miettinyt, mitä huippu-urheilija syö? Huippu-urheilu on vaativaa, mistä syystä myös urheilijan elämäntavan on oltava linjassa urheiluun liittyvien tavoitteiden kanssa. Unen, levon, psyykkisen harjoittelun ja kehonhuollon ohella myös ruokavalion on hyvä olla kunnossa, jotta kehitys jatkuu ja loukkaantumisilta voidaan välttyä. Huippu-urheilijan ei siis kannata syödä mitä tahansa, aivan kuten hänen ei myöskään kannata nukkua tai harjoitella miten tahansa.

Ruokavalio on urheilijan kehittymisen kannalta tärkeä työkalu. Ravintoaineet, energia ja neste vaikuttavat lukuisiin elimistön toimintoihin sekä levossa että liikunnan aikana. Ruoan sisältämät yhdisteet voivat siirtyä liikkuessamme esimerkiksi lihassolujen tai hermoston ravintoaineeksi, tai niistä voidaan valmistaa palautumiseen tarvittavia hormoneja ja entsyymejä. Tästä syystä järkevästi koostettu, riittävästi ravintoaineita sisältävä ruokavalio edesauttaa urheilussa kehittymistä. On myös järkevää pohtia sitä, mitkä ravintoaineet eivät edistä terveyttämme tai suorituskykyämme. Myös tämä näkökulma on tärkeä urheilijalle soveltuvan ruokavalion määrittelyssä.

Syömistottumukset vaikuttavat urheilijan suorituskykyyn, jaksamiseen ja terveyteen. Mikäli ruokavalio ei sisällä tarpeeksi ravintoaineita turvaamaan arjessa jaksamista, kasvua ja normaalia kehitystä, ei urheilullekaan riitä polttoainetta. Liian vähäinen syöminen yhdistettynä kovaan harjoitteluun voi aiheuttaa sairastelua, kun elimistön vastustuskyky heikkenee. Runsas sairastelu tarkoittaa myös vähemmän terveitä harjoituspäiviä, jolloin terveyden ohella kärsii urheiluharrastus. Lisäksi fyysinen kasvu ja urheilussa tärkeiden fyysisten ominaisuuksien kehittyminen tapahtuvat usein samanaikaisesti, mistä seuraa lisävaatimuksia ruokavaliolle.

Nuorelle urheilijalle voi olla haastavaa hahmottaa, millaiset määrät ruokaa tähän kaikkeen oikein vaaditaankaan. Ruoan määrää tarkastellaan tässä osiossa lautastasolla: miltä riittävä ateria näyttää, ja mitä siihen kuuluu? Montako ateriaa päivässä on tarpeeksi?

Tämän ravitsemusvalmennuksen tavoitteena on parantaa valmiuksia monipuolisen ruokavalion itsenäiseen toteuttamiseen. Osioiden opiskelun jälkeen urheilijalle soveltuvan ruokavalion perusperiaatteet ovat selkeät ja niiden perusteella osataan tehdä arjen ruokavalintoja helpommin. Kodin rooli ravitsemuksen tukemisessa vahvistuu ja selkeytyy. Osiot sisältävät paljon käytännön harjoittelua, jonka tavoitteena on parantaa ravitsemukseen liittyviä taitoja sen sijaan, että opiskelu olisi vain teoriatiedon ulkoa opettelua.

”Ruoka on polttoaineesi, joten panosta laatuun ja siihen ettei tankki ole missään vaiheessa matkaa tyhjä.”

– IIVO NISKANEN (1992) MAASTOHIIHTO

Osio 1

Urheilevan nuoren ruokavalion tunnusmerkit

Hyvä ruokavalio on urheilijan työkalu parempaan jaksamiseen, palautumiseen ja suorituskykyyn. Mitä urheilijan ruokavalio sisältää? Mistä saan riittävästi ravintoaineita jaksaakseni? Entä miten syön, jotta pysyn terveenä? Tämän osion aikana perehdytään siihen, mitkä ovat hyvän ja monipuolisen ruokavalion tunnusmerkit.

HYVÄN RUOKAVALION TUNNISTAA MONIPUOLISUUDESTA

Millainen on hyvä ruokavalio, joka tukee terveyttä ja liikuntaharrastusta? Tähän kysymykseen ei ole vain yhtä vastausta, mutta usein puhutaan ruoan terveellisyydestä. Terveellisyydellä tarkoitetaan ruoasta puhuttaessa hyvää terveyttä tukevaa eli sellaista ruokavaliota, josta saadaan riittävä määrä terveyttä edistäviä ravintoaineita. Toisaalta terveellinen ruokavalio ei yleensä sisällä suuria määriä terveydelle haitallisia aineita, kuten suolaa. Terveellisenä pidetyt ruoka-aineet, kuten kasvikset, hedelmät ja marjat, eivät kuitenkaan yksin riitä turvaamaan terveyttämme. Porkkanat ovat terveellisiä, mutta niiden lisäksi on syötävä muutakin. Tarvitaan monipuolisuutta, jotta saisimme kaiken tarvitsemamme.

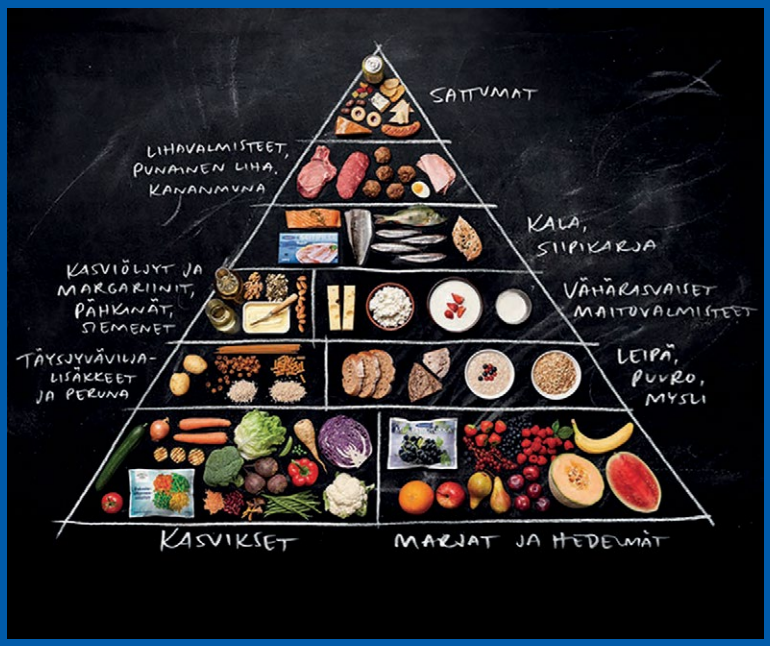
Hyvä ruokavalio on aina monipuolinen, eli se sisältää runsaasti aineksia eri ruoka-aineryhmistä. Ruoka-aineryhmiä ovat esimerkiksi kasvikset ja hedelmät, maitotuotteet, täysjyväviljatuotteet sekä kala ja siipikarja. Yksi ruoka-aine ei vielä riitä turvaamaan ravintoaineiden ja energian tarvettamme, joten lautaselle tulee aina koota monipuolisesti aineksia. Tämä koskee lämpimien ruokien lisäksi myös välipaloja, jotka muodostavat suuren osan urheilevan nuoren energiantarpeesta.

TARPEEKSI ENERGIAA TREENIIN

Urheilevan nuoren ruokavalio sisältää monipuolisten ainesten lisäksi myös riittävästi energiaa. Energiaa kuluu, vaikka emme urheilisikaan, sillä elimistö tarvitsee sitä jatkuvasti elintoimintojen ylläpitämiseen. Harjoittelun aikana energiaa kuitenkin kuluu moninkertaisia määriä verrattuna lepotilaan, joten urheilevan nuoren energiantarve on suurentunut. Koska energiantarpeen suurentuessa myös ravintoaineiden tarve suurenee, tarvitaan urheilullisen elämäntavan tueksi enemmän ruokaa kaikista ruoka-aineryhmistä. Niinpä tärkeä monipuolisuus säilyy samalla kun ruokaa syödään enemmän.

Hyvän ruokavalion toteutumista voidaan arvioida ja seurata monin tavoin. Tunnetuimmat ja kenties helpoimmat keinot tähän ovat perinteinen tai urheilijalle suunnattu lautasmalli sekä ruokakolmio ja –ympyrä. Niiden avulla arvioimme myös tässä osiossa sitä, kuinka hyvin oma urheilullinen ruokavaliomme toteutuu arjessa.

Alla olevassa kuvassa on esitetty ruokakolmio. Alimpana ovat ne ruoka-aineryhmät, joita monipuolinen ja terveyttä edistävä ruokavalio sisältää suhteellisesti eniten. Mitä ylempänä kolmiossa ruoka-aine on, sitä pienempi sen osuuden tarvitsee olla. Ylimpänä ovat sattumat, joita tulisi syödä vain satunnaisesti. Huomaa, että lautasmallissa suurin osa annoksen aineksista on koottu kahdelta alimmalta tasolta.



Ryhmätehtävä

1. Urheilevan nuoren ruokavalion kulmakivet

Listatkaa pienissä ryhmissä (2-4 henkilöä), mitkä ovat urheilevan nuoren ruokavaliossa tärkeitä teemoja. Yrittäkää keksiä ainakin 10 asiaa. Voitte käyttää apuna seuraavia vihjeitä:

- Mitä polttoainetta tarvitaan liikunnan aikana?
- Mitä tarvitaan terveenä pysymiseen?
- Onko ruokailun ajankohdalla väliä?
- Miltä urheilijan ruokavalio näyttää lautasella?
- Mitä hyvä ruokavalio ei sisällä?

2. Lautasmallin soveltaminen välipaloihin

Ohessa on esitetty perinteinen lautasmalli. Sen mukaan monipuolinen ateria sisältää ainakin kasviksia sekä jotain hiilihydraatti- ja proteiinipitoista. Lämpimillä aterioilla lisukkeeksi voi valita vielä leipää, levitettä, maitoa ja öljypohjaista salaatinkastiketta.

Kirjoita alla oleville riveille, millainen on monipuolinen välipala, jossa toteutuvat nämä lautasmallin periaatteet. Mitä tuotteita sellaiseen välipalaan voi kuulua? Voit käyttää apuna ruokakolmiota, jossa on esitetty kasvisten, hedelmien ja marjojen joukkoon kuuluvia ruoka-aineita sekä erilaisia hiilihydraatin ja proteiinin lähteitä.

3. Itsearviointi

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 jääkaappiratsia – mitä ruoka-aineita kotoa löytyy?

Kasvikset, hedelmät ja marjat:

_____

_____

Täysjyväviljatuotteet:

_____

_____

Maitotuotteet:

_____

_____

Ravintorasvat (öljyt, margariinit, voi):

_____

_____

Kala, siipikarja, liha, kananmuna:

_____

_____

Sattumat:

_____

_____

Näistä aineksista voisi valmistaa:

_____

_____

_____

_____

Käy kodin ruokavarastot läpi ja kirjaa ylös, mitä elintarvikkeita mistäkin ruoka-aineryhmästä löytyy. Tarkastele seuraavia ryhmiä:

- Kasvikset, hedelmät ja marjat
- Täysjyväviljatuotteet
- Maitotuotteet
- Ravintorasvat (öljyt, margariinit, voi)
- Kala, siipikarja, liha, kananmuna
- Sattumat

Voit kirjoittaa ylös 5-10 elintarviketta jokaisesta ryhmästä. Jos jostain ryhmästä ei löydy mitään elintarvikkeita, jätä se kohta tyhjäksi. Voit jääkaapin lisäksi tutkia pakastinta sekä kuivakaappia. Pohtikaa kotiväen kanssa listaamisen jälkeen, mitä ruokalajeja aineksista voisi valmistaa.

Osio 2

Ateriarytmi

Monipuolisuuden ja riittävyyden lisäksi hyvin koostettu ruokavalio on myös järkevästi rytmitetty. Säännölliset ateria-ajat takaavat sen, että elimistö saa tasaisesti energiaa päivän askareisiin ja liikuntasuorituksiin. Suuria ja pieniä aterioita kannattaa sijoittaa päivään suurin piirtein vuorotellen, jotta energiansaanti olisi tasaista.

TOIMIVAN ATERIARYTMIN TUNNUSMERKIT

Ateriarytmillä tarkoitetaan aterioiden välisen ajan sekä aterioiden koon jaksottamista pitkin päivää. Rytmi on paitsi kellonaikoja ja tunteja, myös välipaloja ja pääaterioita toistensa lomassa. Yleensä järkevä ateriarytmi tarkoittaa, että ruokaillaan 2-4 tunnin välein, ja että suuret ja pienet ateriat vuorottelevat keskenään. Poikkeuksia voi kuitenkin tulla, sillä esimerkiksi harjoitukset ja kilpailut sotkevat usein ateriarytmiä.

Aterioiden sopivaa päivittäistä määrää voidaan arvioida yksinkertaisella laskutoimituksella. Ensin pohditaan, montako tuntia vuorokaudessa urheilija on yleensä hereillä. Sen jälkeen jaetaan ateriat tuolle hereillä oloajalle sopivalla ateriointivälillä, esimerkiksi keskimäärin kolme tuntia. Esimerkiksi: jos sopiva unen määrä on yhdeksän tuntia, niin hereillä ollaan silloin 15 tuntia vuorokaudesta. Aterioita mahtuu tällöin noin kolmen tunnin ateriavälillä päivään kuusi, mikäli heti herättyä ja juuri ennen nukkumaanmenoa syödään jotain. Joskus ateriaväli voi kuitenkin olla lyhyempi tai pidempi kuin edellä mainittu 2-4 tuntia. Tästä syystä itselle toimivaa ateriarytmiä kannattaa aina

suunnitella päivän ohjelman mukaan. Yleensä urheilija tarvitsee enemmän kuin viisi ateriaa vuorokaudessa, jotta energiansaanti tulisi täyteen kohtuullisen kokoisia annoksia syömällä.

LAATU JA AJOITUS KULKEVAT KÄSI KÄDESSÄ

Ateriarytmi vaikuttaa paitsi siihen milloin syömme, myös siihen mitä ja miten paljon syömme. Liian pitkä ateriaväli voi tuottaa kohtuuttoman näläntunteen, mikä puolestaan voi johtaa liian suuriin kerta-annoksiin seuraavalla aterialla. Jatkuva napostelu taas pitää näläntunteen poissa, mutta silloin ei tavallisesti tule syöneeksi monipuolisia, riittäviä pääaterioita. Sudennälkään ei tule yleensä hotkittua kasviksia, vaan jotain energiapitoista. Ateriarytmin merkitys urheilijan ravitsemuksessa on siis keskeinen, kun ajatellaan ruokavalion kokonaisuutta.

HARJOITUKSET RYTMITTÄVÄT ATERIOINTIA

Harjoitukset tulee ottaa huomioon ateriarytmin suunnittelussa. Perusperiaatteena voidaan pitää sitä, että edeltävä pääateria olisi 2-4 tuntia, ja edeltävä välipala vielä 1-2 tuntia ennen harjoituksen alkua. Oikea aterioiden ajoitus on kuitenkin hyvin yksilöllistä, sillä osa urheilijoista pystyy syömään suurenkin aterian melko lyhyellä aikavälillä ennen treeniä. Pääateriat sisältävät tavallisesti enemmän energiaa ja ravintoaineita kuin välipalat. Pidempään odotellessa pääruoan ravintoaineet myös ehtivät imeytyä paremmin ennen harjoitusta. Välipalalla voidaan puolestaan syödä nopeammin imeytyviä ja kevyempiä ruokia kuin pääaterialla. Näin urheillessa vatsa ei ole liian täynnä, mutta ravintoaineita on kuitenkin ehtinyt imeytyä ja kulkeutua elimistössä lihasten käyttöön ennen suoritusta.

Pääaterioita ja välipaloja voi rytmittää päivään monella tapaa, mutta 2-4 tunnin ateriarytmisääntöä on joka tapauksessa hyvä noudattaa. Treenin jälkeen tulisi tämän vuoksi syödä mahdollisimman pian jokin palauttava ateria. Se voi olla joko välipala tai pääateria, riippuen päivän muista aterioista ja ohjelmasta. Ruokapöytään tai eväiden ääreen olisi kuitenkin hyvä päästä viimeistään tunnin sisällä harjoitusten tai koululiikunnan loppumisen jälkeen, jottei ateriaväli venyisi liian pitkäksi ja jotta treenistä palautuminen lähtisi paremmin käyntiin.

1. Ateriarytmi treeni- ja lepopäivinä

a) Kirjoita ylös treenipäiväsi ohjelma (alla esimerkki). Suunnittele sen jälkeen taulukkoon ateriarymi, joka sopisi päiväsi ohjelmaan. Merkitse ylös aterian nimi (aamiainen, lounas, päivällinen, välipala jne.) sekä kellonaika. Muista suunnitellessasi, mitkä ovat hyvän ateriarytmin perusperiaatteita.

PÄIVÄN OHJELMA, ESIMERKKI:
7:00 Herätys 8:15 Koulu alkaa 10:00 Välitunti, 15 min 11:45 Koulun lounastauko 14:00 Koulu loppuu 16:30 Treenit alkaa 18:00 Treenit loppuu 18:45 Kotona 22:00 Nukkumaan

KELLONAIKA	TAPAHTUMA	KELLONAIKA	ATERIAN NIMI

b) Kirjoita ylös lepopäiväsi ohjelma (alla esimerkki). Tee sen jälkeen ateriasuunnitelma päivääsi samoin kuin kohdassa a.

PÄIVÄN OHJELMA, ESIMERKKI:
7:00 Herätys 8:00 Koulu alkaa 9:30 Välitunti, 15 min 10:30 Koulun lounastauko 13:30 Koulu loppuu 15:00 Kaverille kylään 17:30 Kotiin 21:30 Nukkumaan

KELLONAIKA	TAPAHTUMA	KELLONAIKA	ATERIAN NIMI

c) Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Miten treeni- ja lepopäivän ateriarytmi eroavat toisistaan?

_____

_____

Miten treeni vaikuttaa ateriarytmiin?

_____

_____

Ryhmätehtävä

2. Hyvän ateriarytmin merkitys

Pohtikaa pienessä ryhmässä (2-4 henkilöä), mihin kaikkeen hyvä tai huono ateriarytmi vaikuttaa urheilijan arjessa. Listatkaa keksimänne asiat alle käsitekarttaan. Voitte kuvailla myös esimerkkitilanteita, joissa ateriarytmi on vaikuttanut urheilijan toimintaan (harjoitteluun, jaksamiseen, syömiseen jne.).

Ateriarytmi

Kotitehtävä

3. Ateriarytmipäiväkirja

Pidä viiden vuorokauden ajan kirjaa ateriarytmistäsi alla olevaan taulukkoon. Valitse mukaan ainakin yksi viikonloppupäivä. Aterioiden sisältöä ei tarvitse kirjoittaa, mutta kirjoita aterian nimi (aamupala, lounas, päivällinen tms.). Merkitse tarkat kellonajat sekä harjoitusten ja koululiikunnan ajankohta. Mitä havaintoja teet ateriarytmistäsi? Miten arvioisit sen soveltuvuutta urheilijalle? Kuinka pitkiä ateriavälejä sinulla on?

VIIKONPÄIVÄ	HARJOITUKSET		ATERIAT	
	Kellonaika	Sisältö	Kellonaika	Aterian nimi

VIIKONPÄIVÄ	HARJOITUKSET		ATERIAT	
	Kellonaika	Sisältö	Kellonaika	Aterian nimi

”Säännöllinen ruokailu ja päiväunet ovat reitti onnistuneisiin treeneihin.”

– LAURI LEPISTÖ (1996), MAASTOHIIHTO

VIIKONPÄIVÄ	HARJOITUKSET		ATERIAT	
	Kellonaika	Sisältö	Kellonaika	Aterian nimi

VIIKONPÄIVÄ	HARJOITUKSET		ATERIAT	
	Kellonaika	Sisältö	Kellonaika	Aterian nimi

VIIKONPÄIVÄ	HARJOITUKSET		ATERIAT	
	Kellonaika	Sisältö	Kellonaika	Aterian nimi

Osio 3

Ruokavalion laatu ja kokonaisuus: mistä ravintoaineet päivään?

Ruokavalio on monimutkainen yhdistelmä eri ruokia, ravintoaineita ja aterioita. Urheilijalle soveltuvassa ruokavaliossa ravintoaineiden ja energian saannin sekä aterioiden rytmityksen kokonaisuus on kunnossa. Yksittäisiin ravinto- tai ruoka-aineisiin keskittyminen ei usein tuo riittävästi laatua lautaselle. Tästä syystä pohdimme tässä osiossa, mitä tarkoittaa urheilijalle soveltuva ruokavalion kokonaisuus.

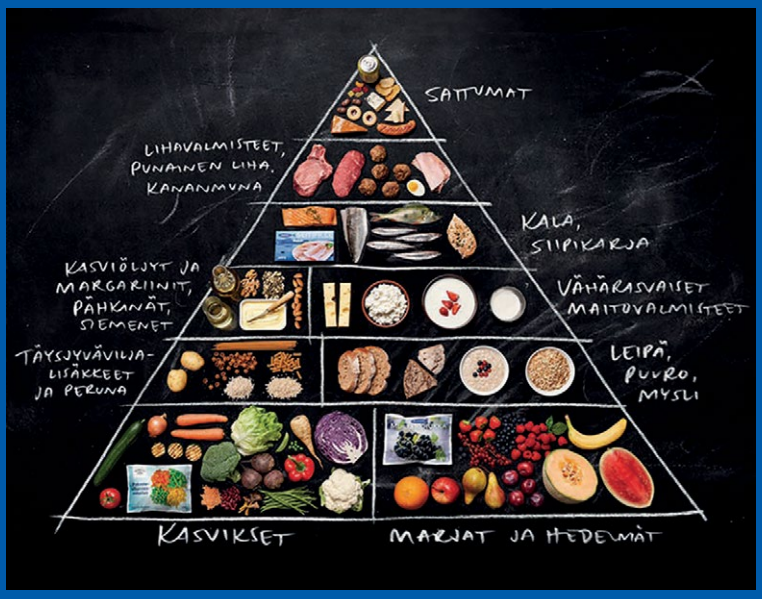
RUOASSA ON RAVINTOAINEITA, JOTKA SÄÄTELEVÄT ELIMISTÖN TOIMINTAA

Liikuntasuorituksen aikana lihaksistossa, hermostossa ja muissa kudoksissa on käynnissä lukuisia fysiologisia toimintoja, joihin tarvitaan niin ikään lukuisia eri ravintoaineita. Vaikka usein liikunnasta puhuttaessa keskitytään energiansaantiin, on urheilijan saatava ruoasta paljon muutakin kuin energiaa.

Energiaravintoaineet eli hiilihydraatti, proteiini ja rasva voivat muuttua elimistössä energiaksi, jonka avulla liikunta, peruselintoiminnot ja päivittäiset askareet onnistuvat. Vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan mm. lihasten, hermoston sekä hormonitoimintaa ylläpitävien elinten normaaliin toimintaan, mutta ne eivät sisällä energiaa kuten energiaravintoaineet. Ne osallistuvat kuitenkin liikunnasta palautumiseen sekä vastustuskyvyn ylläpitämiseen. Kaikki nämä ja monet muut toiminnot ovat urheilijalle tärkeitä suorituskyvyn sekä hyvän yleisterveyden säilyttämiseksi.

MONIPUOLISESTI RUOKAA ON MYÖS MONIPUOLISESTI RAVINTOAINEITA

Ruokavaliolta vaaditaan siis toimivuutta monella osa-alueella, mikäli urheilusuorituksia halutaan tehostaa ja liikkua turvallisesti samalla hyvin palautuen. Ensimmäisessä osiossa käsittelimme ruokavalion monipuolisuutta ja sitä, miksi se on urheilijalle niin tärkeää. Tässä osassa keskitymme puolestaan siihen, mitä tuo monipuolisuus tarkoittaa ja mitä ruoka-aineita syömällä ruokavaliosta tulee monipuolinen. Yksinkertaisia malleja ruokavalion kokonaisuuden määrittelyyn ovat jo aiemmin esitetyt ruokakolmio ja lautasmalli. Nyt onkin hyvä pohtia, mitä ravintoaineita mikäkin ruoka-aineryhmä sisältää, jotta ymmärtäisimme paremmin, miksi ne ovat urheilijalle niin tärkeitä



1. Ruoka- ja ravintoaineet: mistä saa mitäkin?

Edellisellä sivulla on esitetty ruokakolmio, josta puuttuvat ruoka-aineryhmien nimitykset. Täydennä kuvaa lisäämällä kunkin ruoka-aineryhmän nimi ja niiden ravintoaineiden nimet, joita arvelet kyseisestä ryhmästä saatavan. Alla on esitetty ravintoaineita, joita voit yhdistää ruoka-aineryhmiin.

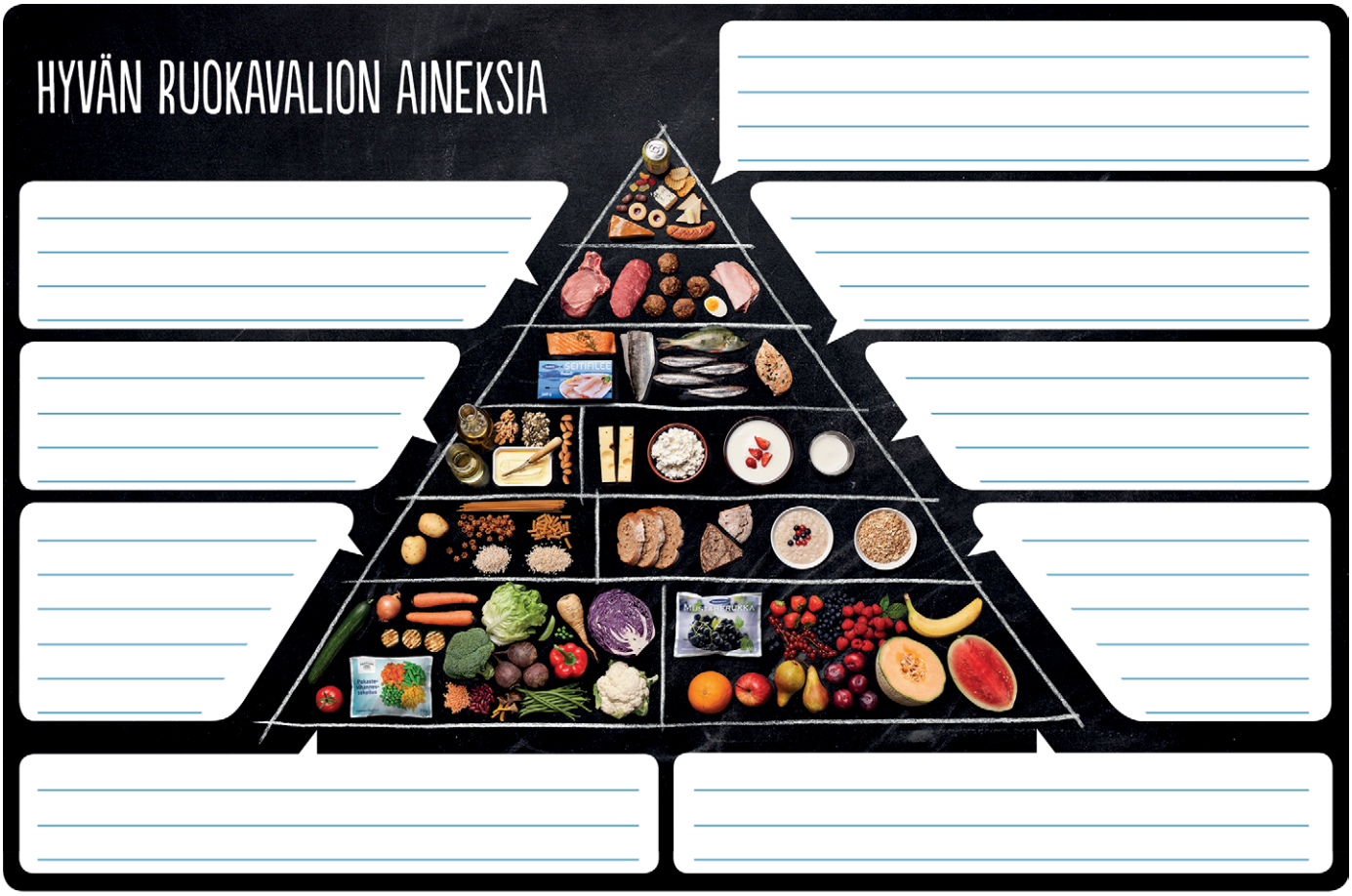
Hiilihydraatit

Proteiinit

Rasvat

Vitamiinit

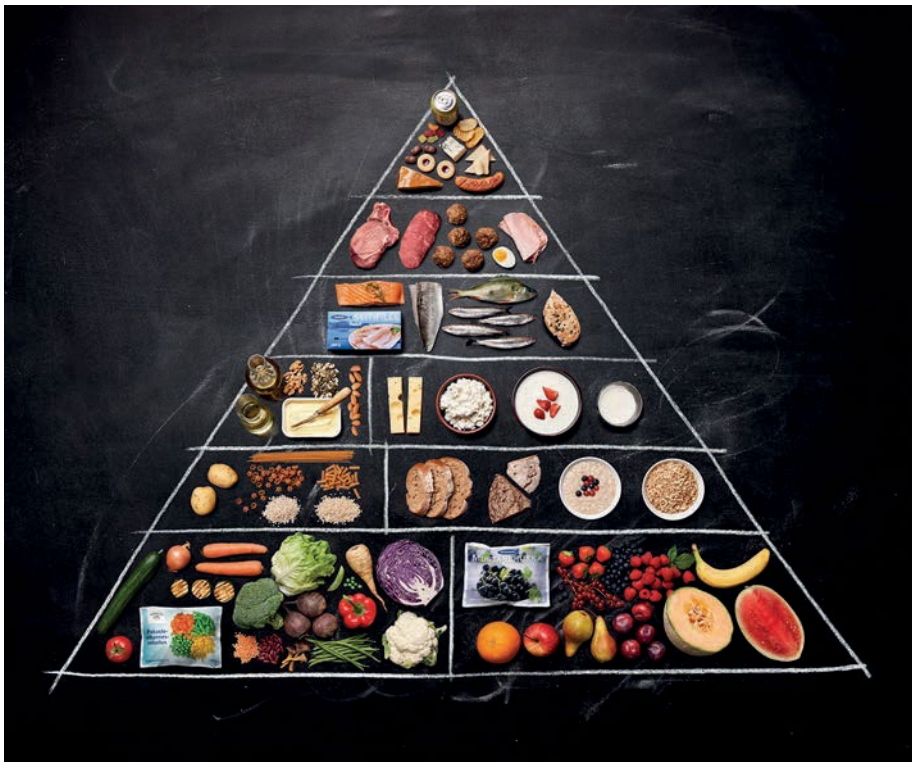
Kivennäisaineet



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014

Ryhmätehtävä

2. Urheilevan nuoren ruokapäivä



Laatikaa pienissä ryhmissä (2-4 henkilöä) erilliselle paperille suunnitelma *hyvästä urheilijan ruokapäivästä*. Nimetkää kaikki päivän ateriat ja kirjoittakaa, mitä ne voisivat sisältää. Voitte halutessanne lisätä mukaan kellonajat ja harjoitusten ajankohdat.

Lisätkää myös ruokien kuvia tai piirtäkää itse, miltä urheilijalle soveltuva, monipuolinen ruoka-annos sisältää. Voitte käyttää suunnitelmissanne apuna ruokakolmiota tai lautasmallia.

VINKKI!

Ruokapäivätehtävät voi koota luokan tai urheilupaikan seinälle muistutukseksi urheilullisen ruokavalion tärkeydestä.

Kotitehtävä

3. Ruokapäiväkirja

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

RUOKAPÄIVÄKIRJA **Päivämäärä:** 5.1.2018

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

Lisähuomioita (päivän treenit, reseptit ym.)

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

RUOKAPÄIVÄKIRJA **Päivämäärä: _____**

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

Lisähuomioita (päivän treenit, reseptit ym.)

_____

_____

_____

_____

RUOKAPÄIVÄKIRJA **Päivämäärä: _____**

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

Lisähuomioita (päivän treenit, reseptit ym.)

_____

_____

_____

_____

RUOKAPÄIVÄKIRJA **Päivämäärä: _____**

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

Lisähuomioita (päivän treenit, reseptit ym.)

_____

_____

_____

_____

RUOKAPÄIVÄKIRJA **Päivämäärä: _____**

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

Lisähuomioita (päivän treenit, reseptit ym.)

_____

_____

_____

_____

Osio 4

Itsearviointi ja ruokavalion kehittämisen taito

Urheiluharjoittelussa tähdätään fyysisten, taidollisten sekä lajiominaisuuksien kehittämiseen. Harjoittelu ohjelmoidaan siten, että kehitystä tapahtuisi samalla kun harjoitellaan turvallisesti ja mielekkäästi. Ravitsemus on yksi työkalu harjoittelun tehostamiseen, joten myös ravitsemukseen liittyviä taitoja tulee harjoittaa säännöllisesti. Yksi keskeinen osa tätä harjoittelua on oman ruokavalion tarkastelu ja analysointi.

SYÖMINEN ON OSA OMAA URHEILUHARJOITTELUA

Monipuolisen ruokavalion koostaminen vaatii usein pitkäjänteistä harjoittelua. Kuten lajiharjoittelussakaan, ei ruokavaliossa ole yhtä samaa ohjetta, joka kävisi kaikille ikään, sukupuoleen ja urheilulajiin katsomatta. Sen vuoksi kunkin urheilijan ruokavaliota tulisi arvioida yksilöllisesti ja keskittyä niihin osa-alueisiin, jotka juuri omassa lajissa ja arjessa vaativat kehitystä. Toisille haaste on kasvisten käyttö, kun taas toisten pitäisi lisätä veden juontia ja kolmannen hiilihydraattien saantia.

RUOKAPÄIVÄKIRJA ON TYÖKALU RAVITSEMUSHARJOITTELUUN

Ruokavalion laatua arvioitaessa on aina tärkeää tietää, miten tällä hetkellä syödään. Mitä urheilija on syönyt viimeisten päivien, viikkojen tai kuukausien aikana? Toteutuvatko monipuolisen ruokavalion kriteerit jokaisella aterialla? Ruokavalion kokonaisuuden arviointiin hyvä työkalu on ruokapäiväkirja, jota analysoimme tämän osion aikana.

Ruokapäiväkirjan tarkastelun ohessa on hyvä asettaa itselleen jokin tavoite ruokavalion laadun parantamiseksi. Näiden tavoitteiden toteutuminen voi vaikuttaa suoraan myös harjoitteluun ja jaksamiseen. Hyviä ravitsemuksellisia tavoitteita urheilijalle voivat olla esimerkiksi monipuolisemmat ja värikkäämmät pääateriat, runsaampi täysjyvätuotteiden käyttö tai palauttavan aterian käyttäminen treenin jälkeen. Tavoitteen asettelu riippuu siitä, minkälaista tietoa ruokapäiväkirja antaa urheilijan ruokavaliosta.

1. Oman ruokapäiväkirjan arviointi

Lue oma ruokapäiväkirjasi läpi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Montako ateriaa syöt keskimäärin päivittäin? Onko määrä mielestäsi urheilijalle sopiva?

_____

Monessako näistä aterioista oli kasviksia, hedelmiä tai marjoja?

_____

Entä kuinka monessa oli täysjyväviljatuotteita?

_____

Mikä oli tyypillinen välipalasi? Oliko se mielestäsi urheilijalle soveltuva?

_____

Kerro muutamalla lauseella, mitkä asiat olivat ruokapäiväsi perusteella hyvin ruokavaliossasi.

_____

_____

Kerro muutamalla lauseella, mitä asioita haluaisit vielä kehittää ruokavaliossasi ruokapäiväkirjasi perusteella.

_____

_____

_____

Kerro muutamalla lauseella, mitä toimenpiteitä sinun tulisi tehdä, jotta voisit kehittää yllä mainitsemiasi asioita ruokavaliossasi. (Esim. ”Minun tulisi juoda enemmän vettä. Pidän siis jatkossa repussani mukana vesipulloa, sen sijaan että joisin vain kotona ja lounaan yhteydessä vesilasillisen.”)

_____

_____

_____

Ryhmätehtävä

2. Urheilevan nuoren välipalat

Suunnitelkaa pienissä ryhmissä (2-4 henkilöä) urheilijalle sopivia välipaloja. Voitte poimia esimerkkejä omien ruokapäiväkirjojenne välipaloista, ja muokata niitä tarvittaessa. Keksikää ainakin kaksi pientä ja kaksi suurempaa välipalaa, jotka sopivat esimerkiksi treenien jälkeiseksi palauttavaksi ateriaksi tai aamupäivän välipalaksi. Voitte soveltaa välipalojen suunnittelussa lautasmallin periaatteita, joita kävimme edellisten osioiden aikana.

Pieni välipala

Pieni välipala

Runsas välipala

Runsas välipala

3. Itsearviointi

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

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. Harjoittelu- ja ruokailurutiinien muutokset kesän aikana

Pohdi yhdessä kotiväen kanssa, miten arki ja rutiinit muuttuvat kesäloman aikana. Voit käyttää apuna pohdinnassa seuraavia kysymyksiä:

- Miten harjoitusmäärä muuttuu kesälomalla?
- Miten harjoittelun laatu muuttuu? Ovatko treenit kesällä raskaampia vai kevyempiä?
- Miten arjen aktiivisuus muuttuu? Mitä kesällä tehdään vapaa-aikana?
- Onko kesästä tulossa fyysisesti raskaampi vai kevyempi kuin kevätlukukaudesta?
- Kuka tekee kesällä lounasta/päivällistä kotona?
- Tarvitaanko eväitä useammin?
- Vastaako urheilija useammin itse siitä, mitä valitsee ruoaksi ja miten se valmistetaan?

Pohtikaa sitten, miten nämä muutokset vaikuttavat urheilijan energian- ja ravintoaineen tarpeeseen. Tarvitaanko ylimääräisiä välipaloja? Pitääkö ruoanlaittoa harjoitella yhdessä? Tarvitaanko palauttavia eväitä, jos treenejä on vähemmän? Laatikaa yhdessä muutamalla lauseella kuvaillen suunnitelma siitä, miten huomioitte muuttuneet rutiinit ja ravinnontarpeet kesän aikana.

”Sinä voit osaltasi vaikuttaa siihen, millaiseksi ryhmäsi ilmapiiri muodostuu.”

Meidän reilu peli

Urheiluyhteisön toimintaa ohjaa Reilun Pelin ihanteet ja tavoitteet. Reilulla pelillä tarkoitetaan sekä yhteiskunnallisia eettisiä periaatteita että yksilön jokapäiväistä toimintaa ja valintoja. Tavoitteena on, että urheilun kentät olisivat tasavertaisia, turvallisia ja oikeudenmukaisia ympäristöjä jokaiselle urheilun parissa toimivalle.

Urheilun parissa kuulut erilaisiin ryhmiin ja joukkueisiin. Parhaimmillaan ryhmä on niin turvallinen, että jokainen uskaltaa olla oma itsensä. Näin ryhmästä tulee kasvualusta, jossa jokaisella on mahdollisuus tuoda omia vahvuuksiaan esille ja auttaa koko ryhmää saavuttamaan tavoitteensa. Jos ryhmä toimii niin myös jäsenet saavuttavat tavoitteensa. Ryhmässä myös jokaisen yksittäisen ryhmän jäsenen on mahdollista oppia toinen toisiltaan ja laajentaa omaa ajatteluaan ja osaamistaan. Ryhmä voidaan kokea myös pelottavana, varsinkin jos ei vielä tunne muita ryhmän jäseniä. Niinpä toisiin tutustumista ei voi liikaa korostaa. On tärkeää, että ryhmässä, mihin kuulut, on sovittu yhteiset toimintatavat ja säännöt, joihin kaikki sitoutuvat. Toimivassa ryhmässä on kaikkien hyvä ja turvallista olla.

Hyvän ryhmän tunnuspiirteet

Pohdi yksin, parin kanssa tai pienessä ryhmässä keskustellen seuraavia asioita.

+ millaisessa ryhmässä minä viihdyn ja kehityn? Kirjaa asiat miellekarttaan.

+ mitä yhteisiä sopimuksia ryhmässä viihtyminen vaatii?

_____

_____

_____

_____

+ mitä tulee tehdä, jos yhteisiä pelisääntöjä ei noudateta?

_____

_____

_____

_____

”Mielestäni tärkeimpiä asioita urheilussa ovat reilu peli ja omien kilpakumppaneiden arvostaminen. Eniten ihailen niitä urheilijoita, jotka vilpittömästi iloitsevat muiden onnistumisista kuten omistaan. On tärkeää muistaa, ettei toisen menestys ja saavutukset ole itseltä pois.”

– WILMA MURTO (1998), YLEISURHEILU, SEIVÄSHYPPY

Keskustelkaa yhdessä ryhmänne pelisäännöistä. Valitkaa ne pelisäännöt, jotka teidän mielestä sopivat ryhmällenne. Kirjaa sovitut pelisäännöt oheiseen tauluun. Sopikaa toimintatapa myös siihen tilanteeseen, jos yhdessä sovittuja pelisääntöjä ei noudateta. Sopikaa, milloin palaatte keskustelemaan siitä, kuinka pelisääntöjen noudattaminen on sujunut ja onko niiden päivittämiselle tarvetta.

Meidän reilu peli

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Jos yhteisiä pelisääntöjä ei noudateta, niin:

_____

Palaamme keskustelemaan pelisääntöjen toteutumisesta:

_____

Päivämäärä ja allekirjoitus:

_____

Dopingtestillä ei ole alaikärajaa

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

Oletko koskaan miettinyt, miksi jotkut urheilijat käyttävät dopingia ja miksi se on väärin? Tietävätkö perheesi ja valmentajasi, ettei dopingvalvonnalla ole ikärajaa? Osaatko jo itse tarkistaa, ovatko käyttämäsi lääkevalmisteet sallittuja urheilijalle? Jos et, nyt on hyvä aika ottaa selvää – tietämättömyys ei saa johtaa dopingrikkomukseen. Jokaisella urheilijalla on oikeus puhtaaseen urheiluun ja huippusuorituksiin terveyttään vaarantamatta.

Antidopingtoiminnan tavoitteena on edistää urheilijoiden terveyttä ja yhdenvertaisuutta. Se takaa kaikille oikeuden reiluun kilpailuun.

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

Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

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

Vastuu valinnasta on aina urheilijalla. Aineiden ja keinojen luvallisuuden tarkistaminen on luonnollinen osa urheilijan elämää siinä missä harjoitteleminen ja kilpaileminen.

Maailman antidopingtoimisto WADA julkaisee vuosittain Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelon. Se päivittää luettelon vuosittain. Päivitetty luettelo tulee voimaan tammikuun alussa. Urheilijan vastuulla on aina tarkistaa voimassa olevasta luettelosta lääkkeiden ja menetelmien sallittavuus.

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

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

KAMU

Dopingrikkomukset

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

Erivapaus urheilijan lääkityksessä

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

Ravintolisät

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

Dopingvalvonta

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

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

LISÄTIETOJA:

suek.fi

wada-ama.org

SUEK

#puhtaastiparas

@SUEK_FINCIS

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry

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

Tehtävä:

1. Mitä teet, jos tiedät, että joku käyttää tai välittää dopingia?
2. Miten dopingin käyttöä tulisi ehkäistä?
3. Uskotko menestykseen puhtain keinoin?
4. Millaista olisi elää kiinnijäämisen pelossa?
5. Mitkä säännöt ja sopimukset antidopingtoiminnassa koskevat urheilijaa?
6. Mitä teet, jos tiedät, että joku on tehnyt sopimuksen siitä, että hän yrittää vaikuttaa urheilutapahtuman kulkuun?
7. Entä jos kyseessä on kaverisi?
8. Miten sinä voit edistää reilua peliä ja puhdasta urheilua?
9. Oletko huomannut sosiaalisessa mediassa keskustelua puhtaasta urheilusta? Onko idolisi vienyt reilun pelin viestiä esimerkiksi käyttämällä hashtagia #puhtaastiparas?

- [ ] Olemme yhdessä keskustelleet puhtaan urheilun ja reilun pelin merkityksestä.
- [ ] Tutustuimme yhdessä Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luetteloon.
- [ ] Tarkistimme lääkekaapistamme että käyttämämme valmisteet ovat urheilussa sallittuja.

urheilijan allekirjoitus

huoltajan allekirjoitus

Urheilijan kaksoisura

Tavoitteena tasapaino koulun ja urheilun välillä

Tavoitteena on nuoren urheilijan tasapainoinen arki. Sujuva yhteispeli koulun, urheiluseuran ja kodin välillä on ratkaisevassa roolissa – urheilijan omaa vastuunottoa unohtamatta.

Mikä ihmeen kaksoisura?

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. **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.

Urheilusta virtaa opiskeluun - ja päinvastoin

Yläkoulussa harjoittelun määrä kasvaa ja samoin koulutyö asettaa vaatimuksia. Parhaimmillaan koulunkäynti ja urheilu täydentävät toisiaan: urheilemisesta saatu hyvä kunto auttaa jaksamaan koulutyössä ja edistää oppimista ja vastaavasti urheillessa voi nollata ajatukset koulutyöstä. Sekä koulunkäyntiä että urheilua ajatellen on hyvä asettaa päämääriä sekä välitavoitteita mihin pyrkiä. Tavoitteena onkin pystyä yhdistämään koulunkäynti ja lisääntynyt harjoittelu siten, että aika riittää kaikkeen ja että kuormitus ei kasva liian suureksi.

Ajankäytön suunnittelu auttaa tavoitteiden saavuttamisessa

Ajankäytön hallinnan opettelulle on juuri nyt oikea aika. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että opettelet suunnittelemaan oman päiväsi ja viikkosi siten, että koulutyölle, urheilulle ja myös muulle elämälle riittää aikaa. Välillä tarvitaan enemmän panostusta koulutyöhön, jolloin aikaa urheilemiselle ja muulle elämälle ei jää niin paljoa. Toisinaan urheilu vie esimerkiksi kilpailumatkan tai leirin takia suurimman osan ajasta. Vaikka tuntuisikin siltä, että urheilu on se, mihin haluaisit panostaa täysillä, on koulutyön hoitaminen ensiarvoisen tärkeää. Hyvin hoidettu koulu mahdollistaa tulevaisuudessa paremmin mieleisen opiskelupaikan saamisen ja sitä kautta työllistymisen joko urheilu-uran aikana tai sen jälkeen.

Arki ratkaisee

Urheiluakatemiat

Kaksoisuran tukemista varten on perustettu urheilu-akatemioita ympäri Suomen. Urheiluakatemiaverkosto koostuu paikallisista akatemioista, joissa asiantuntijat työskentelevät urheilijoiden hyväksi. Urheiluakatemiat ovat siis kotipesä, josta saat asiantuntijaverkoston kautta apua moniin urheilijan arkeen liittyviin asioihin.

Urheiluakatemioiden tukitoimien tavoitteena on:

- tasapainoinen ja kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva urheilija
- parempia urheilutuloksia, pidempi urheilu-ura
- sujuvammat siirtymävaiheet urheilu-uran aikana
- parempi valmistautuminen urheilu-uran jälkeiseen elämään

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

SUOMEN URHEILU AKATEMIAT

Urheiluakatemiaohjelma

- Urheiluakatemiaohjelma on Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön ohjelma
- Urheiluakatemiaohjelma johtaa ja koordinoi huippu-urheiluverkostoa, johon kuuluu yli 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

Suomalaisen urheilijan kaksoisura

kokonaisvaltainen valmentautuminen ja kehittyminen

12–15 -v.

YLÄKOULUTYÖ
- Koulu- ja leirimallit
- Urheiluyläkoulukokeilu 2017-2020
- Valtakunnallinen soveltuvuuskoe
- Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset

16–20 -v.

URHEILUOPPILAITOKSET
- Urheilulukiot
- Ammatilliset oppilaitokset
- Muut 2. asteen oppilaitokset
- Puolustusvoimien urheilukoulu

20 -v. ➤

HUIPPUVAIHE
- Urheilu ammattina
- Jatko-opinnot
- Sosio-ekonomiset asiat
- Urheilun ja työn yhdistäminen

URHEILU-URAN PÄÄTTYMINEN
- Urasiirtymä
- Räätälöidyt ratkaisut
- Vertaistukitapaamiset
- Yhteistyökumppanit

Kaksoisuran mahdollistaminen on suomalaisen urheilun arvovalinta

Vinkkejä opiskelutaitojen harjoitteluun

Ohjausosuuskunta OTE

Opiskelu on taitolaji, jossa voi kehittyä ahkerasti treenaamalla. Eri tekniikoita kokeilemalla ja omaan oppimistyyliin tutustumalla löydät itsellesi parhaat tavat toimia.

Omia vahvuuksia tunnistamalla yllät entistä parempiin suorituksiin niin opiskelijana kuin urheilijanakin. Kuten treenaaminenkin myös tavoitteellinen opiskelu vaatii aikaa. Joskus urheilun ja opintojen yhteensovittaminen voi tuntua hankalalta. Onkin tärkeää oppia suunnittelemaan ja aikatauluttamaan, jotta elämän eri osa-alueet voi sovitella yhteen hyvissä ajoin etukäteen.

Tässä osiossa saat tehokkaan oppimisen treeniohjelman. Saat vinkkejä siihen, miten käsittelet opittavaa aihetta niin, että saat sen painumaan mieleesi. Tunnistat myös, millaisissa tilanteissa ja miten toimimalla opit parhaiten. Saat uusia ideoita siihen, miten voit opiskella ja miten jaksottaa opiskelua tehokkaasti. Opit myös suunnittelemaan päiväohjelmasi niin, että saat asiat tehtyä ajallaan ilman liikaa kiireen tuntua.

”Oman kalenterin hallinta on asenne-kysymys, älä keksi tekosyitä itsellesi!”

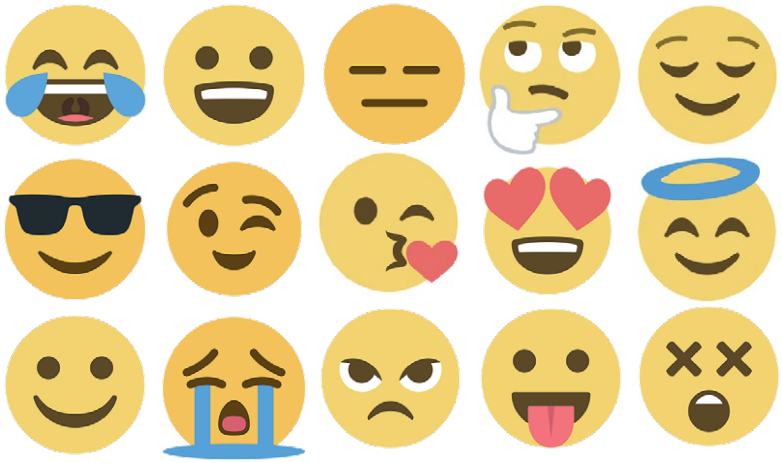
– NIKLAS VETTANEN (1993), MELONTA

Tilanne haltuun!

On aika lähteä liikkeelle! Aloitetaan tämän hetken fiiliksistä. Ohessa näet listan erilaisia emojeita. Valitse sieltä sinulle sopivin, kun vastaat alla oleviin kysymyksiin. Voit käydä kysymykset läpi joko itseksesi tai parin kanssa, jolloin voitte kysellä toinen toisiltanne. Valitse jokaiseen kysymykseen sopiva emoji ja kirjaa sen lisäksi ylös ajatuksiasi jokaisesta kysymyksestä. Jos teet tehtävän parityönä niin juttele parin kanssa.

1. Mitkä ovat tämän hetkiset fiilikset? Miltä nyt tuntuu? Miksi?
2. Aseta itsellesi tämän viikon tavoite valitsemalla sopiva emoji. Millä emojilla kuvaisit ajatuksia siitä? Miksi?
3. Mikä on oma tavoitteesi tälle jaksolle/leirille/harjoittelulle?Miltä tavoitteesi tällä hetkellä tuntuu?

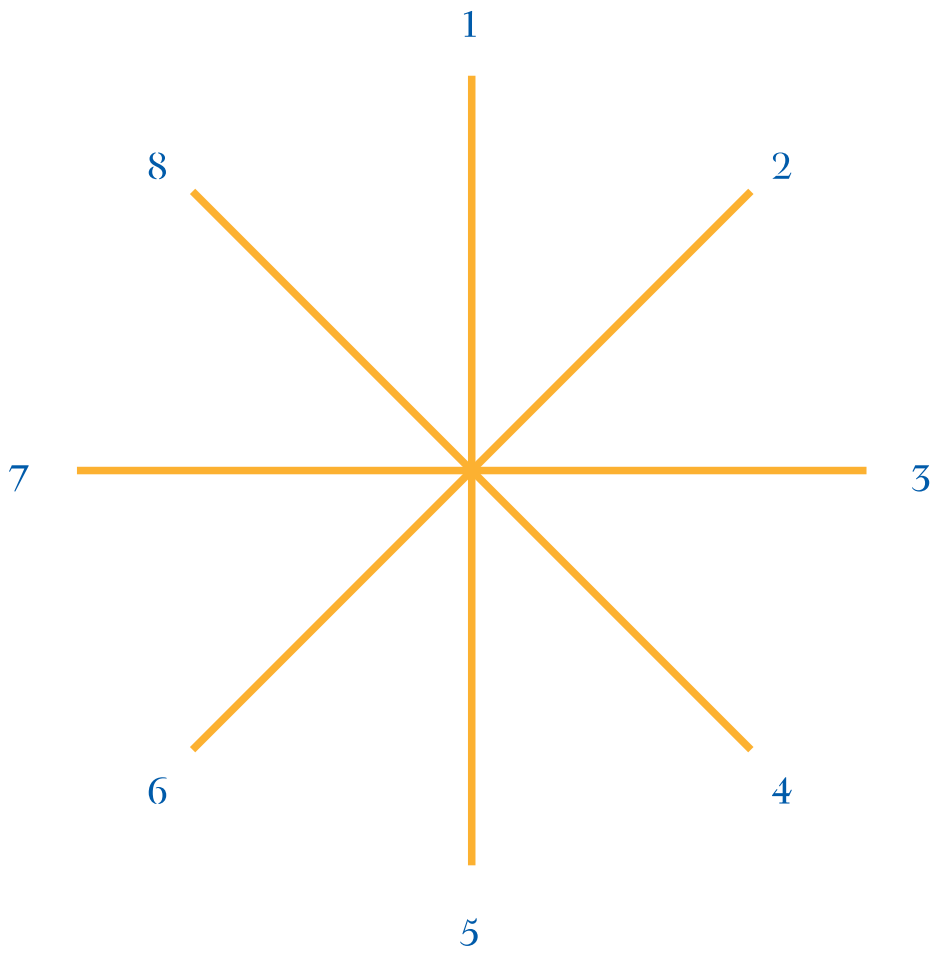
Ennen kuin lähtee treenaamaan uutta taitoa, on hyvä kartoittaa, mistä tilanteesta lähdetään liikkeelle. Niin myös kun treenataan yhä paremmiksi opiskelun ja urheilun yhdistämisessä.



Oppimisen sateenvarjo

Kuvittele 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 elämääni.
3. Käytän erilaisia muistiinpanotekniikoita (käsitekartta, alle-viivaus, 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.

Opi oppimaan: vinkkejä tehokkaaseen opiskeluun

Oppiminen on taitolaji. Siinäkin kehittyy vain treenaamalla. Eniten oppimista auttaa **aktiivinen tiedonkäsittely**. Se tarkoittaa, että työstät käsiteltävää asiaa mahdollisimman monella eri tavalla: kuunnellen, lukien, asiasta keskustellen, kirjoittaen, piirtäen, liikkuen... Oppimisessakin avain menestykseen on monipuolinen "treeni", joka toistuu säännöllisesti ja usein. Oppiminen ja opiskelu koulussa on oppilaan työtä. Opettajat ovat ikään kuin valmentajia, joten kuuntele myös opettajiesi vinkkejä. Kaikkien on mahdollista oppia uusia asioita, jos sitä haluaa tarpeeksi.

Aivonystyrät liikkeelle: lue tehokkaasti

Vaikka lukisit kuinka paljon, se ei välttämättä tarkoita, että opit mitään. Tärkeää onkin se, miten luet. Opittava asia jää sitä paremmin mieleen, mitä enemmän työstät ja muokkaat sitä sekä liität sitä jo aiempiin tietämiisi asioihin. Tehokkaassa lukemisessa kannattaa edetä niin, että...

1. tsekkaat, mistä on kyse ja mietit, mihin opittava liittyy

Mitä teksti käsittelee? Mitä asioita jo tiedät ja osaat, jotka liittyvät jollain tavalla aiheeseen?

- Tsekkaa kirjan kansi ja takakansi
- Lue läpi koealueen sisällysluettelo, pää- ja väliotsikot.
- Selaile kuvat ja kuvatekstit.
- Vilkuile läpi vihko ja jo tekemäsi muistiinpanot.
- mikäli tekstissä on lukujen lopussa tiivistelmät, lue ne.
- Mieti, mitä aihepiiriä teksti käsittelee? Aihepiiri voi olla laaja esimerkiksi ihmisen biologia, Suomen historia jne.
- Mieti, mitä tiedät jo aihepiiriin liittyen ja kirjoita ylös mahdollisimman monta asiaa. Voit tehdä myös miellekartan. Voit katsoa esimerkin tehokkaasta lukemisesta tehdystä miellekartasta tämän luvun lopusta omalta sivultaan.

2. luet tekstin ja mietit, mitkä ovat tärkeimpiä juttuja

- jaa teksti osiin tai käytä myöhemmin esiteltyä Pomodoro-tekniikkaa, että et lue liian pitkään kerrallaan
- kun luet, koita etsiä jokaisen alaotsikon alta tärkein virke. Alle- tai yliviivaa se. Ole varovainen, ettet alle- tai yliviivaa liikaa tekstiä, sillä muuten korostaminen menettää tehonsa!
- Voit käyttää eri värejä esimerkiksi eri kappaleille. Näin koetilanteessa värin muisteleminen voi auttaa palauttamaan asian mieleen: "ai niin, tää oli siellä vihreällä alueella..."
- jos mahdollista, tee muitakin omia merkintöjä kirjaan. Kirjoita tekstin viereen marginaaleihin, mitä ajatuksia lukiessa herää: mikä oli sinusta tärkeää, mistä olet eri mieltä, mitä et ymmärtänyt vielä... Muista, että voit myös piirtää!
- voit tehdä lukiessasi muistiinpanoja myös vihkoon esimerkiksi ranskalaisilla viivoilla

3. työskentelet: teet tekstistä omasi

- kun olet lukenut yhden osan tai Pomodoro-tekniikassa neuvotun yhden “tomaatin”, laita kirja kiinni.
- kirjoita sen perusteella, mitä muistat itsellesi tiivistelmä lukemastasi: mitä juuri opit, mitkä olivat tärkeitä juttuja? Älä kurki kirjaa!
- Voit tehdä lukemastasi myös aikajanan, sarjakuvan, laulun, runon... Pääasia, että työstät tekstiä ja muistelet lukemaasi.
- tai sitten voit lähteä esim. kävelylenkille ja nauhoittaa muistiinpanot puhumalla esimerkiksi kännykkään.
- mikäli luet kaverin kanssa, kertokaa toisillenne, mitä muistatte lukemastanne. Voitte tehdä muistiinpanot, miellekartan, aikajanan jne. yhdessä
- jos olette lukeneet eri tekstejä tai eri kohtia koealueesta, opettakaa juuri lukemanne toisillenne.
- ihan lopuksi voit avata kirjan ja täydentää muistiinpanojasi halutessasi.

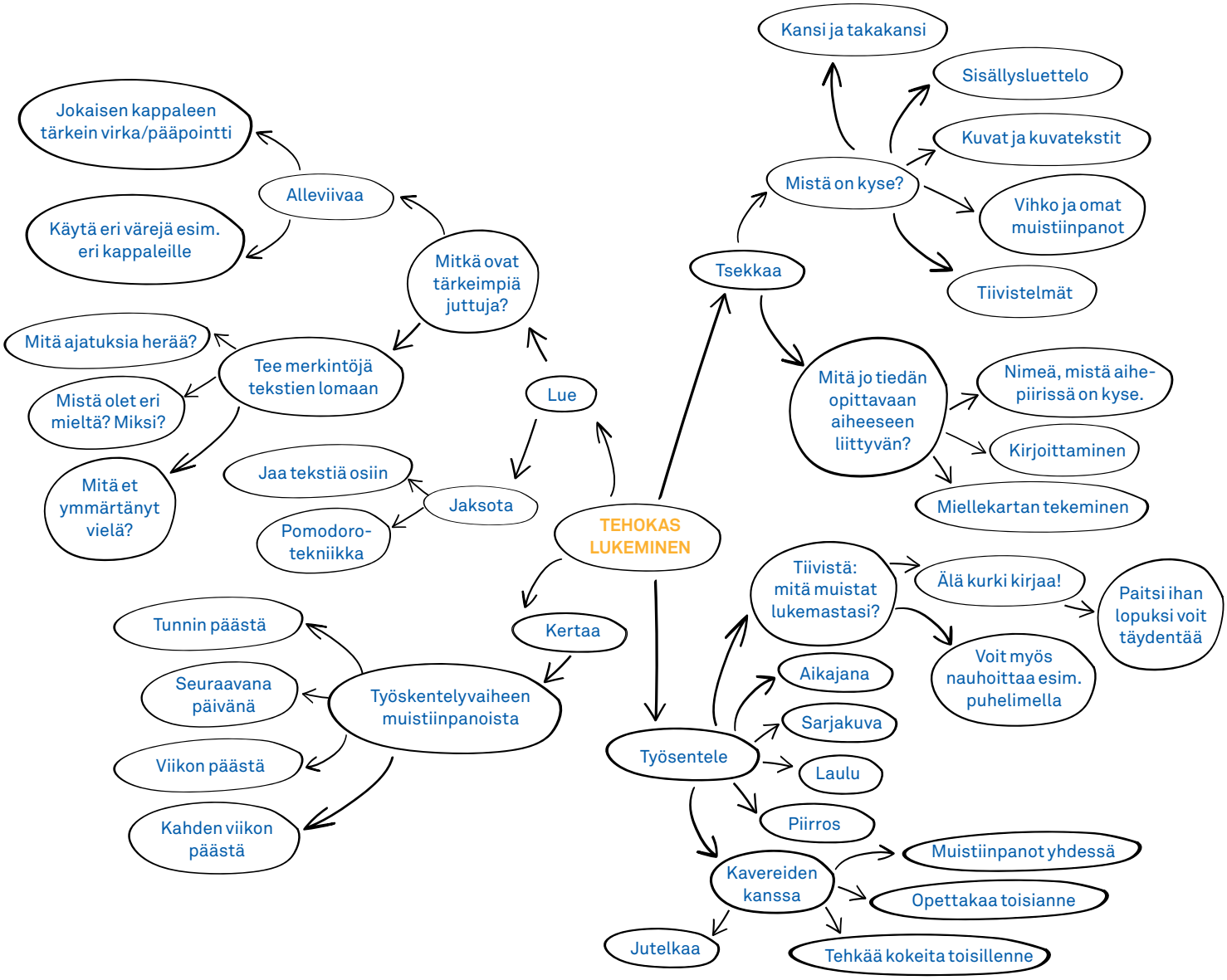
4. kertaat aiemmin opiskelemaasi

Viimeisin, mutta tosi tärkeä vaihe oppimisessa on riittävä kertaaminen.

- palaa edellisessä kolmosvaiheessa tekemiisi muistiinpanoihin
  - 1 tunnin päästä niiden tekemisestä
  - seuraavana päivänä
  - viikon päästä
  - kahden viikon päästä
- koska olet tehnyt hyvin töitä edellisessä vaiheessa, sinun ei tarvitse enää avata kirjaa tässä vaiheessa. Omien muistiinpanojesi kertaaminen riittää.

Mitä pitää oppii
et elämässä pärjää?
Mitä pitää tietää
et joku duuniin värvää?
Ei periks edes senttii,
jokainen on talentti
Istu alas penkkiin,
elämä on tentti

AVAIN FEAT. ISO-H:
ELÄMÄ ON TENTTI



Milloin onnistun parhaiten?

Muistele, milloin viimeksi koit oppimisen iloa: jes, nyt tämän tajusin! Kaikki sujui todella helposti. Pystyit todella hyviin suorituksiin, parempiin kuin itsekään olit odottanut.

Kuvaile, a) millaisessa tilanteessa olit ja b) mitä opit.

_____

_____

Millainen ulkoinen ympäristö oli? Olitko sisällä vai ulkona? Oliko sinulla lämmin vai viileä?

_____

Muistele, mitä kuulit? Kuuntelitko musiikkia, oliko ympäristössäsi muita ääniä vai oliko hiljaista?

_____

Mikä aika vuorokaudesta oli: aamu, iltapäivä, ilta vai yö? Milloin työskentelit? Oliko sinulla mahdollisuus pitää taukoja?

_____

Millainen fyysinen tilasi? Istuitko paikoillasi, seisoitko, liikuitko, joitko, söitkö?

_____

Työskentelitkö jonkun kanssa, ryhmässä vai yksin? Entä saitko ohjeita tai neuvoja?

_____

Miltä sinusta tuntui a) ennen tehtävää, b) tehtävän suorituksen aikana ja c) tehtävän jälkeen? Mikä sai sinut jatkamaan?

_____

_____

Nyt olet miettinyt, missä tilanteessa olet onnistunut hyvin. Samantapaista tilannetta rakentamalla voit jatkossakin tukea opinnoissasi onnistumista. Kokoa siis edellä kirjoittamistasi, itsellesi kuvaus siitä, milloin onnistut.

Minä onnistun parhaiten, kun...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Oma opiskelun työkalupakki

Seuraavassa on listattu muutamia erilaisia tapoja opiskella ja käsitellä tietoa aktiivisesti. Käy lista läpi ja merkitse kunkin kohdalle rastilla, kuinka usein olet käyttänyt sitä. Keksi loppuun kaksi omaa tapaa opiskella!

OPISKELUTAPA	En ole koskaan kokeillut	Olen kokeillut joskus	Käytän harvoin	Käytän usein	Käytän (lähes) päivittäin
Omien muistiinpanojen kirjoittaminen					
Omien muistiinpanojen piirtäminen					
Muistettavan tekstin nauhoittaminen ja kuunteleminen					
Aikajanan piirtäminen					
Infograafin tekeminen					
Aiheeseen liittyvän videon katsominen					
Lukupiiri kavereiden kanssa					
Kokeen tekeminen itselle					
Kokeen tekeminen kaverille					
Kodin esineiden nimeäminen post-it lapuilla opeteltavalla kielellä					
Miellekartan tekeminen					
Runo opeteltavasta asiasta					
Opeteltavan asian yhdistäminen tanssiin, jumppaan tai muuhun liikesarjaan					
Muistipelin tekeminen					
Musiikin kuunteleminen opeteltavalla kielellä					
(Keksi oma opiskelutapa!)					
(Keksi oma opiskelutapa!)					

Valitse kolme opiskelutapaa, joita et ole kokeillut ollenkaan tai olet kokeillut joskus. Kokeile niitä tämän viikon aikana!

1. _____

2. _____

3. _____

Tomaateilla tehokkuutta oppimiseen

Kannattaa myös muistaa, että opiskeluakaan ei jaksa harjoittaa tehokkaasti, jos jatkaa kerralla liian pitkään. Yksi suosituimpia tapoja tehokkaaseen tekemiseen on nimeltään Pomodoro-tekniikka. Pomodoro tarkoittaa italiaksi tomaattia. Tekniikassa pääpointit ovat, että
a) tehokkainta on keskittyä yhteen asiaan kerrallaan ja
b) tehokasta työskentelyaikaa on yhtäjaksoisesti 25 min.

Kokeile nyt itse!

Tehtävää varten tarvitset hälyttävän ajastimen, esimerkiksi kännykän ajastin tai herätyskello käy hyvin. Hakusanalla "pomodoro timer" löydät myös paljon tätä tarkoitusta varten tehtyjä sovelluksia, joista voit halutessasi ladata puhelimeen mieluisan.

VALITSE TEHTÄVÄ:
mihin aiot keskittyä? Tehtävä voi olla esimerkiksi äidinkielen aine, matematiikan läksyt, biologian koealue, jalkatreenin ohjelma... Pääasia, että valitset yhden asian mitä teet.

SÄÄDÄ AJASTIMEEN 25 MINUUTTIA.
Keskity valitsemaasi tehtävään täysin, kunnes ajastin soi. Ei siis puhelimen vilkuilua, ei someprofiilien tsekkausta, ei kaverin kanssa juttelua, vaan keskittynyttä työskentelyä!

Kun ajastin on soinut, kirjoita lyhyesti ylös, mitä teit. Näin pystyt seuraamaan, miten hommat etenevät ahkeralla työskentelyllä ja siitä, jos mistä, tulee hyvä fiilis.

LAITA SEN JÄLKEEN AJASTIMEEN AIKAA 5 MINUUTTIA JA PIDÄ SEN PITUINEN TAUKO. NYT VOIT HYVÄLLÄ OMALLATUNNOLLA TEHDÄ KAIKKEA MUUTA KUIN OPISKELLA!

Taukojen pitäminen on tärkeää tekniikan toiminnan kannalta, joten älä jätä niitä pitämättä, vaikka halu jatkaa työskentelyä olisi suuri. Homman juju on juuri siinä, että 25 minuuttia on loppujen lopuksi niin lyhyt aika, että sinulle jää helposti tekemisen nälkä ja "tomaatteihin" jää koukkuun.

NELJÄN TOMAATIN JÄLKEEN PIDÄ PITEMPI TAUKO, 15-30 MINUUTTIA.

Päiväohjelma kuntoon!

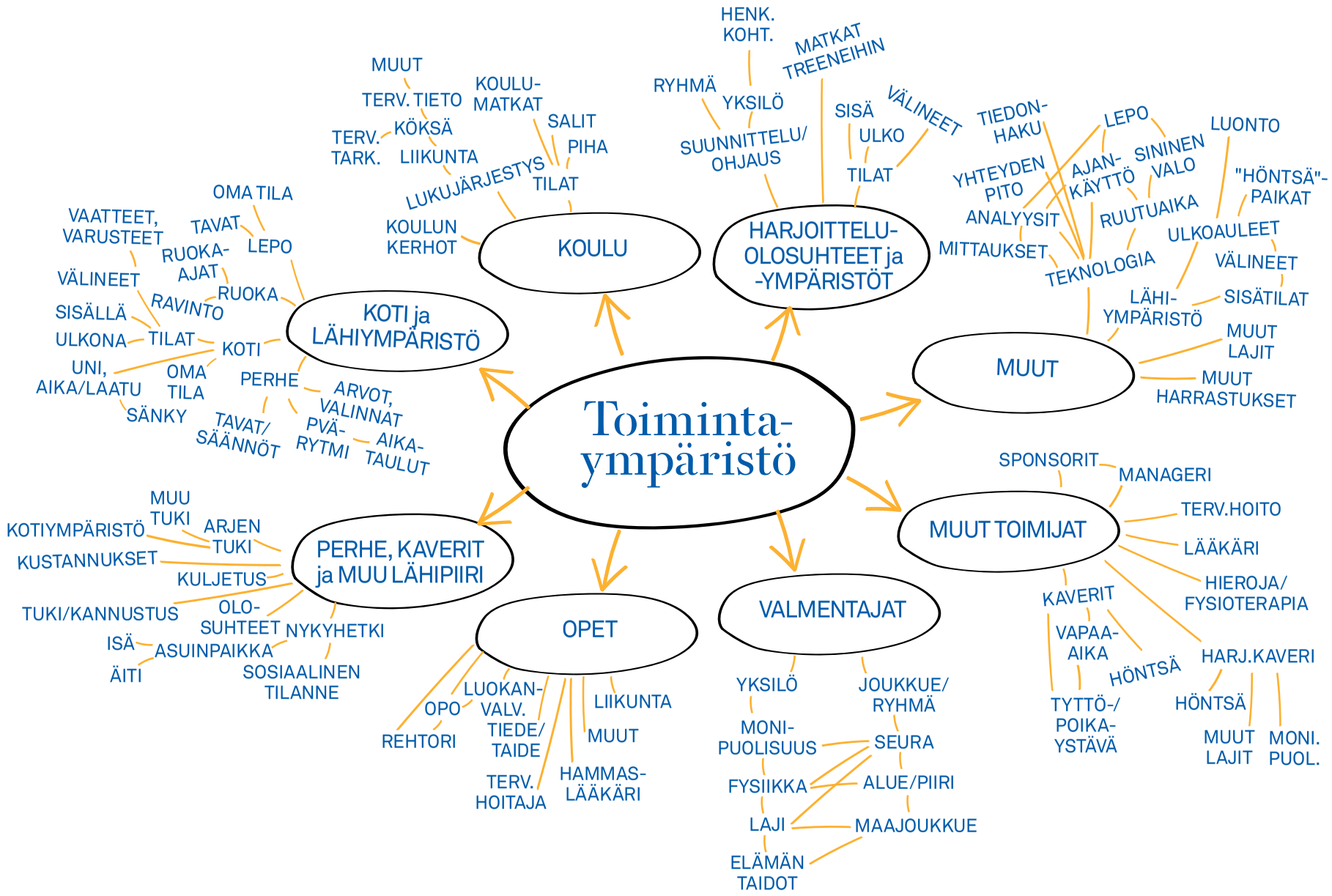
Arkirytmi ja tehtävien tekemisen suunnittelu auttavat sinua etenemään asioissa yksi kerrallaan eteenpäin kohti maalia. Tee itsellesi päiväsuunnitelma ja päivän tavoitteet seuraavien tehtävien avulla. Ensimmäisessä tehtävässä voit kirjoittaa sekä asioita/tehtäviä, joita sinun tulee tämän päivän aikana tehdä tai päivän fiiliksiä, joita toivot sinulle olevan. Esimerkiksi "Tämän päivän tavoitteeni on olla hyväntuulinen." tai "Tämän päivän tavoitteeni on tehdä tehokas treeni." Asiat voivat liittyä sekä urheiluun, kouluun ja/tai vapaa-aikaan.

Tämän päivän tavoitteeni ovat...

1	2	3

Kun olet asettanut itsellesi päivän tavoitteet, mieti mitkä asiat sinun pitää hoitaa tänään ja missä järjestyksessä. Listaa tämän päivän tehtävät taulukkoon sen mukaan ovatko ne kiireellisiä ja tärkeitä, vai onko tehtävät sellaisia, että ehdit hoitaa ne vaikkapa huomenna. TÄRKEÄT, EI KIIREELLISET asiat tarkoittavat sellaisia asioita, joille pitää raivat päivästä tilaa, jotka voivat helposti jäädä syrjään. TÄRKEÄT JA KIIREELLISET asiat ovat sellaisia, jotka sinun on aivan pakko hoitaa tämän päivän aikana. Ne eivät voi odottaa enää hetkeäkään. EI TÄRKEÄT, EIKÄ KIIREELLISET -kohta tarkoittaa sellaisia asioita, jotka voi jättää jopa kokonaan tekemättä tai ainakin siirtää reilusti myöhemmäksi. EI TÄRKEÄT JA KIIREELLISET asiat ovat sellaisia, jotka koetaan helposti tärkeämmäksi kuin ne ovatkaan.

Urheilijan toimintaympäristö



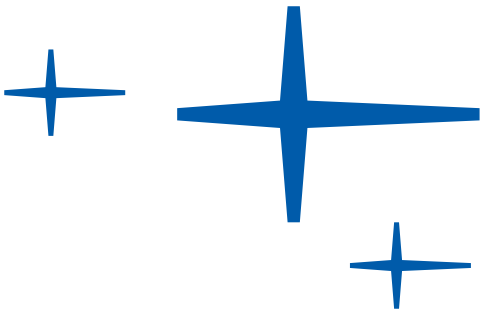
Muistiinpanoja

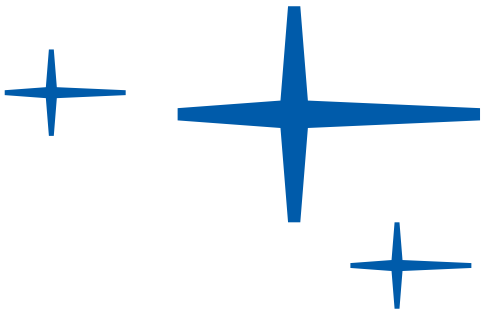
Muistiinpanoja

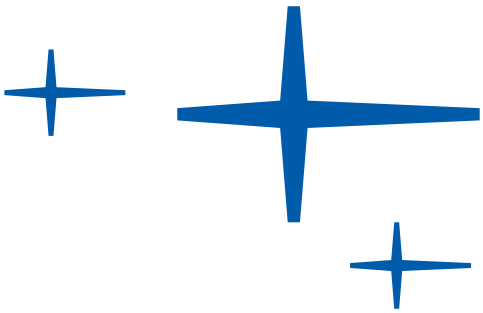
Muistiinpanoja

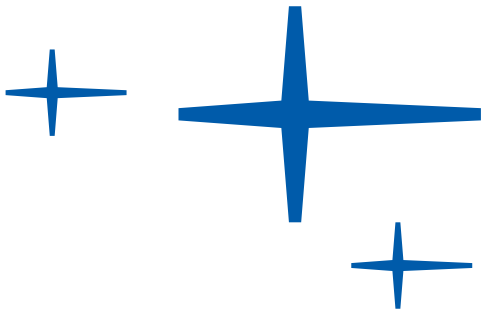
Muistiinpanoja

Muistiinpanoja









Lähteet ja taustamateriaalit

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

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

URHEILIJAN TERVEYS

Urheilijan hygienia:

Maarit Valtonen, Olympiajoukkueen vastuulääkäri sekä asiantuntijana infektiotautiopin emeritusprofessori Olli Ruuskanen

Uni:

Henri Tuomilehto, dosentti ja erikoislääkäri, Oivauni

PSYYKKISET 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. Lyhytterapiainstituutti 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. Muuttuset. Terapiasta ratkaisuihin. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Furman Ben, Ahola Tapani, 2010. Ratkaisukeskeinen työyhteisö ja kuinka se tehdään. Lyhytterapiainstituutti 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. WSOYpro Oy.

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

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

URHEILUPSYKOLOGIAN TIETEELLISET JULKAISUT

International Journal of Sport and Exercise Psychology (IJSEP)

Journal of applied Sport Psychology (JASP)

Psychology of Sport and Exercise (PSE)

Sport, Exercise and Performance Psychology (SEPP)

KUVALÄHTEET

Jari Härkönen: s.10
Riku Valleala: s. 12, 36–37, 74
Turun Urheiluakatemia: s. 13
Milla Vahtila: s. 14
Petra Olli: s. 16
Shutterstock: s. 16–18, 46–47, 48–49, 54–55, 60–61, 69
Karolina Grabowska STAFFAGE / PEXELS: s. 19
© Valtion ravitsemusneuvottelukunta: s. 49, 51, 61, 62, 63
Jesse Väänänen: s. 47 (Iivo Niskanen), 58 (Lauri Lepistö)
SUEK ry: s. 76
Suomen Paralympiakomitea ry: s. 80
Balint Vekassy: s. 81 (Niklas Vettasen kuva)
Wikimedia Commons: s. 82
Flickr/Luca Mascaro: s. 88 (tomaattikello)

Muut kuvat Olympiakomitean.

Urheilijan matkaa tukemassa

Suomen Olympiakomitea ry

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

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

Sami Kalaja ja Kaisu Mononen
www.kihu.fi

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry

info@suek.fi
www.suek.fi

Valmennustiimi SportFocus Oy

Tatja Holm, Urheilupsykologi (sert.), Psyykkinen valmentaja (PsM)
+ 358504126432, tatja.holm@sportfocus.fi
www.sportfocus.fi

Ravitsemusvalmennus
Tmi Laura Manner

Laura Manner

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

Ohjausosuuskunta OTE

Henri Huovinen, Sara Peltola ja Salla Purho
yhteys@ohjausote.com
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
- pääsen kilpailuihin
- se on hauskaa
- saan lihaksia
- opin suunnittelemaan ajankäyttöäni
- minulla on mahdollisuus menestyä
- opin erilaisia taitoja
- opin asettamaan tavoitteita
- saan siitä energiaa
- opin käsittelemään erilaisia tunteita

OP