

AHJO
TRAINING CENTER



AHJO
TRAINING CENTER

Urheilijan Urapolku -opas
Nuorille urheilijoille ja lasten vanhemmille



Ahjo Training Centerin harrastaja, kilpailija ja vanhempi!

Tämä opas on tehty Ahjo Training Centerin harrastajan, kilpailijan ja vanhemman avuksi. Oppaassa pääpaino on urheilijan urapolussa, mutta myös muut seuran kamppailulajien harrastajat on huomioitu. Oppaassa käsitellään eri ikäryhmien harjoittelua, harjoittelumääriä ja harjoittelun tavoitteita. Jokaisen osion loppuun on tehty selkeyden vuoksi yhteenveto. Oppaan loppuun on koottu tietoa kehityksen kulmakivistä (harjoittelu, lepo & ravinto) ja urheilijan tukijoukkojen tehtävistä. Opas kannattaa lukea alusta loppuun, vaikka et itse kyseiseen ikäryhmään kuuluisikaan, vain sillä tavoin voit saada parhaan mahdollisen hyödyn ja tietämyksen oppaasta irti.

On tavoitteesi sitten liikunnallinen elämäntapa tai urheilijan ura, niin toivottavasti tästä oppaasta on hyötyä juuri sinulle!



Sisällysluettelo

1	Ahjo Training Centerin arvot	1
2	Ahjo Training Centerin harrastaja	2
2.1	Pienten lasten liikunta (3-6v)	2
2.2	Koululaisten harjoittelu (6-12v)	4
2.3	Nuorten harjoittelu (13-18v)	7
2.4	Aikuisten harjoittelu	12
3	Kamppailijan kehityksen tukeminen ja tukijoukot	14
3.1	Harjoittelun kulmakivet	14
3.2	Painonpudotus	18
3.3	Huoltajan rooli	18
3.4	Ahjon vanhemman vinkkilista	19
4	Lisätiedot ja lähteet	20

1 Ahjo Training Centerin arvot

1.1 Intohimo

”Kaiken tekemisen ytimessä Ahjolla on intohimo kamppailuun. Asioita tehdään, koska niistä ollaan kiinnostuneita, ja tällöin myös motivaatio säilyy korkealla. Ahjon valmentajat ovat kaikki intohimoisia kamppailulajien harrastajia, ja se heijastuu kaikkeen toimintaan.”

1.2 Yhdessä

”Yksin ei voi kamppailulajeja tehdä, ja jaettu ilo on tupla ilo. Olemme Ahjolla ymmärtäneet, että yhdessä tiiviillä porukalla asioiden tekeminen on helpompaa. Meillä yhdessä tekeminen tarkoittaa kaikkien harrastajien, kilpailijoiden, valmentajien ja lajien kesken tapahtuvaa yhteistoimintaa.”

1.3 Laatu

”Kun jotain tehdään, niin se tehdään niin hyvin kuin mahdollista. Panostamme kaiken toimintamme parhaaseen laatuun. Haluamme, että valmennus on parasta, mitä voi saada. Pyrimme kehittämään kaiken ydintoiminnan laatua: tiloja, ohjaajia, osaamista ja valmennusta.”

1.4 Hyvinvointi

”Hyvinvointi pitää sisällään turvallisesti treenaamisen, pitkäjänteisen elämänmittaisen kiinnostuksen kamppailulajiharrastukseen ja hyvän fiiliksen. Meillä treenaaminen ei ole ikenet veressä väkisin puurtamista, vaan hyvä fiilis motivoi treenaamaan. Järkevästi tehdyt harjoitteet, joilla pidämme kehostamme huolta maksavat itsensä takaisin pitkässä juoksussa.”

2 Ahjo Training Centerin harrastaja

Ahjo Training Centerillä on 360 harrastajaa, joista noin 150 on junioreita. Seurassa on harrastajia 3-vuotiaista lapsista aina 60-vuotiaisiin aikuisiin. Harrastajia on kuntoilijoista kilpailijoihin ja kaikkea siltä väliltä. Ahjolla on mahdollista harrastaa kamppailulajeja myös ilman kilpailullisia tavoitteita esimerkiksi kunnonkoho-tusmielessä. Ahjo Training Centerillä kaikkien harrastajien ja valmentajien tavoitteena on löytää läpi elämän kestävä into liikuntaa ja kamppailulajeja kohtaan!

2.1 Pienten lasten liikunta (3-6v)

Ahjo Training centerillä järjestetään alle kouluikäisille lapsille ja lasten vanhemmille yhteisiä kamppailuryhmiä, joissa lapset pääsevät liikkumaan kerran viikossa yhdessä vanhempiensa kanssa. Ahjo Training Centerin mini- ja muksunuju ovat hyviä vaihtoehtoja perheen yhteiselle harrastukselle sekä kamppailulajeihin tutustumiselle. Perheryhmissä tutustutaan eri kamppailulajeihin leikkien ohella. Pienten lasten harjoitusryhmät harjoittelevat kerran viikossa ja harjoituksissa kehitetään lapsen liikuntataitoja monipuolisesti.

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan alle kouluikäisen lapsen kuuluu liikkua **vähintään 3h päivässä** ja **vähintään 21h viikossa**, mikä muodostuu liikuen, ulkoillen ja leikkien eri ympäristöissä. Alle kouluikäisen harjoittelu on pitkälti leikin ohella ja lapsen ehdoilla tapahtuvaa liikuntaa. Vanhemman tehtävä tässä ikävaiheessa on vastata oman lapsen liikkumisesta ja se onnistuu tarjoamalla lapselle mahdollisuuksia liikkua eri tiloissa ja eri välineiden kanssa. Lapset oppivat parhaiten uusia taitoja kopioimalla, joten vanhemman esimerkki liikkujana on iso tekijä lapsen liikuntainnostuksen muodostumisessa ja liikuntataitojen oppimisessa myöhemminkin.

Riittävällä liikuntamäärällä ja monipuolisella toiminnalla voidaan tukea lapsen liikuntataitojen kehittymistä, ylläpitää terveyttä ja mahdollistaa liikuntataitojen paras mahdollinen kehittyminen.

Liikuntataidot on avattu tarkemmin alla olevassa taulukossa:

TASAPAINOTAIDOT	LIIKKUMISTAIDOT	VÄLINEEN KÄSITTELY- TAIDOT
<ul style="list-style-type: none"> • kääntyminen • ojentaminen • taittaminen • pyöriminen • heiluminen • kieriminen • pysähtyminen • väistäminen • tasapainoilu 	<ul style="list-style-type: none"> • käveleminen • juokseminen • tasaponnistaminen • loikkaaminen • hyppääminen • laukkaaminen • liukuminen • kinkkaaminen • hyppiminen rytmissä • kiipeäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • heittäminen • kiinniottaminen • potkaiseminen • kauhaiseminen • iskeminen • lyöminen (ilmasta) • pomputteleminen • vierittäminen • potkaiseminen (ilmasta)

Taulukko 1. Motoriset taidot (Mukaillen Gallahue & Donnelly 2003)

Motorisia taitoja lapset harjoittelevat leikkimisen ohella, kun heille annetaan tilaa ja mahdollisuus liikkua. Lapsuusiän monipuolinen harjoittelu mahdollistaa myös tulevaisuudessa urheilijan polulla etenemisen sekä halutessa kamppailu-urheilijaksi siirtymisen. Ahjo Training Centerillä kilpaileminen ei kuulu alle kouluikäisten lasten liikuntaan, vaan tärkeämpää on lapsen kannustaminen ja innostaminen urheiluun. Näin edesautetaan intohimon syntymistä liikuntaa kohtaan!

Yhteenveto:

- Tavoite: Innostua liikunnasta & kehittää monipuolisesti motorisia taitoja!
- Liikuntaa: Vähintään 3h/pv & 21h/vk!
- Harjoittelu: Monipuolista ja hauskaa!
- Lajiharjoittelua: 0-1krt/vk! (halutessa perheen yhteinen harrastus)
- Lajiharjoittelun tavoite: Kehittää liikuntataitoja ja tutustua kamppailulajeihin!
- Oheisharjoittelu: Liikuntaa/leikkiä eri ympäristöissä & eri välineitä hyödyntäen!
- Kilpailut: Alle kouluikäisten lasten liikuntaan ei kuulu kilpaileminen!
- Kilpailun tavoite: -

2.2 Koululaisten harjoittelu (6-12v)

Ahjo Training Centerillä aloittaville junioreille on yleinen kamppailuryhmä eli Kampmailukoulu, jossa 7-12 -vuotiaat lapset pääsevät tutustumaan kaikkien lajien perusteisiin. Kampmailukoulu kestää vuoden verran, jonka jälkeen lapset siirtyvät haluamansa lajin tai lajien junioriryhmien harjoituksiin. Seura järjestää junioriryhmiä judossa, brasilialaisessa jiu-jitsussa, nyrkkeilyssä, painissa ja thai-nyrkkeilyssä. Junioriryhmien toiminta on suunnattu 7-13 -vuotiaille lapsille, jonka jälkeen siirrytään aikuisten ryhmiin. Lasten ryhmät harjoittelevat jokaisessa lajissa 2 kertaa viikossa. Harjoituksissa on iloinen tekemisen meininki ja kamppailulajeja harjoitellaan leikkien ja pelien kautta.

Ahjo Training Centerin harjoittelussa alakouluikäisten tavoitteena on löytää koko elämän kestävä liikuntainto, jonka kautta on myös mahdollista luoda myöhemmin huippu-urheilijoita aikuisten sarjoihin. Lapsena leikitään paljon ja opitaan liikkumaan sekä harjoittelemaan. Lapsuuden harjoittelussa lajiharjoittelua olennaisempaa on se, että liikutaan riittävästi ja monipuolisesti. Harjoittelu ei saa olla väkinäistä puurtamista. Harjoitukset ovat monipuolisia, jotta lapset saavat onnistumisen kokemuksia ja innostuvat harjoittelusta. Ahjolla harjoituksissa on hauskaa! Halua liikkua ja halu kehittyä tietyssä lajissa ovat edellytyksiä urheilijaksi jatkamiselle!

Liikuntainnostuksella tarkoitetaan, että henkilö innostuu liikkumisesta. Liikuntainnostuksen taustalla on useita tekijöitä, jotka voivat nostaa tai laskea intoa liikuntaa kohtaan. Liikunta innostukseen vaikuttaa ympäristö eli kaikki liikkujan ympärillä olevat henkilöt ja asiat, kuten vanhemmat, valmentajat, ystävät, harjoitteluryhmä ja tilat. Mukavassa ja kannustavassa ympäristössä liikkuminen on kivaa, jolloin myös harrastuksen parissa viihdytään paremmin. Liikuntainnostusta voidaan lisätä varmistamalla, että harjoittelua tulee lapsen ikätasolle sopiva määrä. Liiallista harjoittelua ja liiallista kilpailua tulee lapsuudessa välttää, jotta harjoittelu on lapsen mielestä hauskaa.

Lapsen liikuntainnostus rakentuu koetusta osaamisesta, ryhmähengestä ja motivaatiosta. Koettuun osaamiseen vaikuttaa esimerkiksi onnistumiset liikunnassa sekä positiiviset palautteet. Onnistumisia liikunnassa voidaan lisätä esimerkiksi harrastamalla useita eri lajeja. Ryhmähengen voidaan vaikuttaa kannustamalla harjoituskavereita ja noudattamalla ryhmän yhteisiä pelisääntöjä. Motivaation voidaan vaikuttaa luomalla lapselle sellainen harjoitusympäristö, jossa hän viihtyy ja johon hän kokee kuuluvansa. Liikuntainnostuksen ja motivaation tulee muodostua lapsen omasta halusta harrastaa lajia, eikä esimerkiksi siitä, että lasta motivoitaisiin ulkoisin palkkioin (lahjonta). Sisäisesti motivoitunut ja lajista sekä harjoitte-

luryhmästä pitävä lapsi jatkaa lajiharjoittelua sekä liikuntaa suuremmalla todennäköisyydellä teini-iässä, kuin palkkioiden tai rangaistusten kanssa harjoitellut lapsi. Kaikki edellä mainitut asiat vaikuttavat lapsen haluun liikkua ja harrastaa laja.

Lapsuudessa riittävällä liikuntamäärällä tarkoitetaan vähintään 3h liikuntaa päivässä ja 21h viikossa, mikä muodostuu eri lajeista ja leikeistä. Liikuntaa tulee harrastaa eri ympäristöissä ja eri välineitä hyödyntäen. Tämä liikuntamäärä on ollut myös minimimääränä useiden huippu-urheilijoiden lapsuudessa! Monipuolisella harjoittelulla luodaan lapselle vahva pohja, jonka päälle voidaan myöhemmin rakentaa lajitaidot ja hyvä fyysinen kunto. Hyvä kuntoinen harjoittelija on edellytys harjoitusmäärien kasvattamiselle ja laadukkaaseen harjoitteluun siirtymiselle, koska vain hyvän pohjan omaavalle harjoittelijalle voidaan lisätä laji- ja fysiikka-harjoituksia ilman, että seurauksena on loukkaantuminen tai lopettaminen. Yksipuolinen ja liian kova harjoittelu liian aikaisin, johtaa rasitusvammoihin, loukkaantumisiin ja urheilun lopettamiseen.

Monipuolisella harjoittelulla voidaan myös välttää turhat loukkaantumiset, sairastumiset ja aikainen lajin lopettaminen sekä monipuolisella harjoittelulla luodaan into harjoitteluun. Monipuolisuutta voidaan lisätä lapsuudessa harrastamalla useita eri lajeja. Monipuolisuudella urheilussa tarkoitetaan sitä, että kehitetään eri liikuntataitoja ja liikutaan eri tavoin. Liikkumalla eri tavoin voidaan kehittää hermostoa, tukielimiä, lihaksia ja keuhkoja. Monipuolinen ja usean lajin harjoittelu kehittää eri kehon osia monipuolisesti, kun taas yksipuolisella harjoittelulla kehitetään vain yksittäistä kehon osaa. Hermostoa kehitetään uusien liikuntataitojen ja nopeusharjoitteluiden avulla. Hermostoa voidaan kehittää esimerkiksi pelaamalla pallopelejä, pelaamalla pihapelejä ja leikkimällä pihaleikkejä. Lihaksisto kehittyy kehittämällä lihasten voimaa, liikkuvuutta ja elastisuutta. Lihaksistoa voidaan kehittää esimerkiksi telinevoimistelun ja kiipeilyn avulla. Tukielimet eli luut, jänteet ja nivelet tarvitsevat tuekseen harjoitteita, jotka sisältävät hyppelyä, tasapainoilua ja liikkuvuusharjoittelua. Hyviä lajeja tukielimien tukemiseen ovat esimerkiksi parkour, voimistelu ja tanssi. Keuhkoja ja verenkiertoelimistöä voidaan kehittää esimerkiksi juoksulajeilla, hiihdolla ja uinnilla. Hengitys- ja verenkiertoelimistöä kehitetään nopeutta, voimaa ja lihaskestävyyttä vaativilla lajeilla.

Ahjo Training Centerin kamppailija saa harjoittelusta parhaan mahdollisen hyödyn, kun liikkuu vähintään 21 tuntia viikossa. Viikoittainen liikuntamäärä sisältää muun muassa koulumatkaliikunnan (kävely & pyöräily), välitunti-liikunnan, lajiharjoittelun (1-2h) ja leikit eri ympäristöissä. Lapsuudessa lajiharjoittelun määrää lisätään vähitellen lapsen kasvaessa, kun lapsen kehitys ja kunto sen mahdollistavat. 12-vuoden iässä lapsella voi olla lajiharjoittelua 3-4 kertaa viikossa. Lajiharjoittelussa painopiste on lajin perustaidoissa ja harjoittelu tapahtuu leikin varjolla. Harjoittelun on oltava hauskaa, minkä vuoksi ylimääräistä kilpailamista ja tuloksia ei kannata korostaa.

Ahjo Training Centerillä kaikkia harrastelijoita kannustetaan kokeilemaan kilpailemista, koska vain siten voi tietää, että onko kilpaileminen se oma juttu. Monesti kilpaileminen saattaa olla juuri se syy, miksi haluaa harrastaa lajia, koska kilpaileminen saman tasoista kaveria vastaan on koukuttavaa. Kilpaileminen kehittää harjoittelijan itsevarmuutta ja rohkeutta, koska ei ole helppoa kävellä yleisön eteen ja tuoda omaa osaamista esiin pienen jännityksen alaisena. Kaikissa Ahjon kamppailulajeissa kilpailut käydään paino- ja ikäluokissa, jonka takia kilpailut ovat myös oiva paikka päästä kamppailemaan täysin saman kokoista ja saman ikäistä kaveria vastaan. Ahjon valmentajat osaavat kertoa kilpailemisesta, joten jos kilpaileminen kiinnostaa, niin kannattaa ehdottomasti kysyä valmentajilta lisätietoja tulevista kilpailuista, kilpailemisesta ja niihin osallistumisesta!

Kilpailuista kiinnostuneet lapset voivat osallistua salikilpailuihin 0-8krt vuodessa. Lapsilla kilpailuissa tavoite on oppia kilpailemaan ja innostua urheilusta. Ehtona kilpailemiselle on, että lapsi itse haluaa kilpailla. Urheilijaksi aikovat kerkeävät kilpailemaan tarpeeksi paljon myöhemmissä ikävaiheissa, joten tärkeintä on lapsena vain nauttia siitä, mitä tekee. Myös vanhempien on hyvä muistaa, että voitoilla ja häviöillä ei ole tässä ikävaiheessa väliä!

Yhteenveto:

-Tavoite: Innostua liikunnasta ja harjoittelusta

-Liikuntaa: Vähintään 3h/pv & 21h/vk

-Harjoittelu: Monipuolista! (Kehittää liikuntataitoja & eri elinjärjestelmiä)

-Lajiharjoittelua: 1-2krt/vk (6-9v) → 2krt/vk (10-11v) → 3-4krt/vk (12v)

-Lajiharjoittelun tavoite: Oppia lajin perustaitoja!

-Oheisharjoittelu: Muita lajeja!

Kilpailijat:

-Kilpailuja: 0-8 kappaletta vuoteen ja halutessa muutama alueleiri!

-Kilpailun tavoite: Kokeilla kilpailemista ja innostua kilpailemisesta!

2.3 Nuorten harjoittelu (13-18v)

13-18 -vuotiaille nuorille sekä aikuisille seura järjestää brasilialaista jiujiitsua, judoa, nyrkkeilyä, kuntonyrkkeilyä, potkunyrkkeilyä, painia, thai-nyrkkeilyä, lukkopainia ja vapaaottelua. Uusille harrastajille seura järjestää säännöllisin väliajoin lajien peruskursseja, joissa opetellaan lajin perustekniikoita ja lajien sääntöjä. Peruskurssin jälkeen nuoret ja aikuiset siirtyvät jatkoryhmiin harjoittelemaan. Harjoituksia on iltaisin ja viikonloppuisin. Harjoitukset ovat pääsääntöisesti kilpailijoille ja kuntoilijoille yhteiset. Osa viikkoharjoituksista on tekniikkaharjoituksia ja osa otte-
luharjoituksia. Näiden lisäksi kaikki harrastajat saavat käyttää salin oheisharjoittelualueita salin aukioloaikoina omaan harjoitteluun.

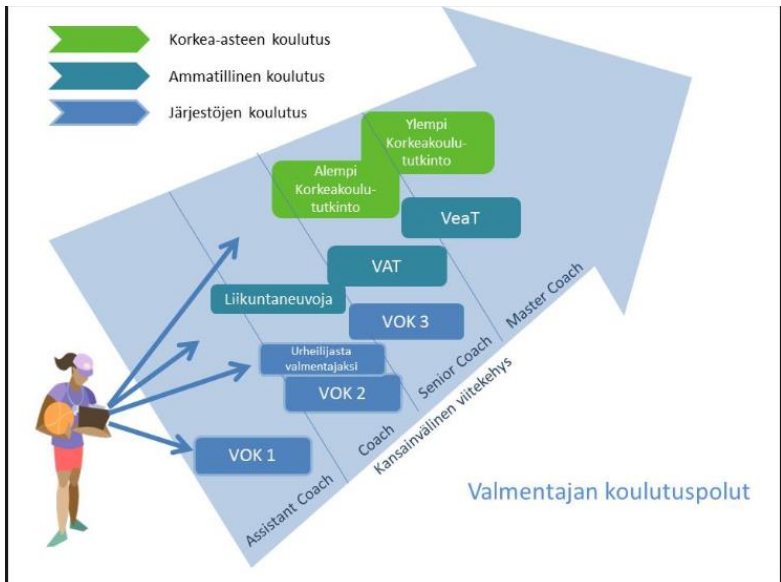
Kaikilla Ahjon harrastajilla on hyvä olla vähimmäistavoitteena liikunnallinen elämäntapa. Terveysten kannalta riittävä määrä liikuntaa alla 18-vuotiaille nuorille on 1.5 tuntia päivässä, josta puolet on hyvä olla tehokasta liikuntaa, mikä nostaa sykettä ja aiheuttaa hikoilua. Harrastajilla liikunnan tulee olla monipuolista ja liikunnan tulee tapahtua eri tehoalueilla, jolloin rasitetaan kehoa kokonaisvaltaisesti ja käytetään muun muassa hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä lihaksia. Terveysliikunnaksi lasketaan kaikki vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kestävä liikunta.

Yläasteelle siirtyminen, murrosiän alkaminen ja itsenäistyminen tuovat uusia haasteita ja uusia kiinnostuksen kohteita nuorille, mikä takia poikkeuksetta lähes kaikki nuoret miettivät 13-15 vuoden iässä harrastustensa jatkoa. Nuori joutuu valitsemaan, että haluaako jatkaa harrastustaan, haluaako kilpailla vai haluaako kenties kouluttautua kamppailulajien valmentajaksi tai tuomariksi. Tässä ikävaiheessa ne urheilijat, jotka harrastavat useampaa lajia, joutuvat vähitellen miettimään, minkä lajin harjoitteluun haluavat alkaa panostamaan, mikäli haluavat jossakin lajissa huipulle. Tämän vaiheen päätökseen vaikuttavat kaikki asiat, mitä aiemmin on ollut ja tehty. Esimerkiksi lapsuusajan liikunta, omien vanhempien antama tuki, valmentajien antama tuki, harjoituskaverit ja nuoren suhtautuminen lajiin sekä omaan osaamiseensa. Tämä on nuorelle urheilun parissa kaikkein kriittisin vaihe! Nuoren päätös voi olla urheilijan polku, liikkujan polku tai jokin muu tie.

Kamppailulajien parissa on useita eri vaihtoehtoja ja nuori voikin urheilemisen sijaan harrastella ja kilpailla oman fiiliksen mukaan tai vaihtoehtoisesti lähteä kehittymään ohjaajana, valmentajan tai vaikka tuomarina. Vaihtoehtoja ovat muun muassa valmentaja, tuomari ja urheilija.

Valmentaja:

Ahjo Training Centerin harjoituksissa on mahdollisuus toimia valmentajan- ja ohjaajan tehtävissä. Edellytyksenä valmentamiselle on lajisääntöjen ja perusteiden tunteminen sekä seuran johtohenkilöiden hyväksyntä ohjaajaksi tai valmentajaksi. Valmentajana toimiminen aloitetaan yleensä lastenryhmien apuvalmennuksesta tai alkeiskurssien apuohjaajana toimisesta. Lajiliitot ja seurat järjestävät eri tasoisia koulutuksia valmentajille oman valmennustoiminnan kehittämiseksi. Valmentajaksi voi kouluttautua korkeakoulussa, ammattikoulussa tai eri järjestöjen valmennuskursseja käymällä. Valmennuskurssit alkavat yleisistä valmennuskursseista, jotka soveltuvat jokaiseen lajiin. Alla olevassa esimerkissä on valmentajien koulutuspolut (Kuva 1).



Kuva 1. Valmentajien koulutuspolut (Olympiakomitea)

Tuomari:

Ahjo Training centeriltä on mahdollisuus lähteä kouluttautumaan eri lajien tuomariksi. Lajiliitot järjestävät tuomaritoiminnasta kiinnostuneille muutaman päivän kestäviä kursseja, jotka usein päättyvät harjoituskilpailuissa tuomarina toimimiseen. Tuomarointi kokemuksen karttuessa tuomari voi kehittyä, ylentyä ja kouluttautua aina kansainvälisten arvokilpailuiden tuomariksi asti. Tuomaritoiminnasta ja tuomarin peruskursseille osallistumisesta saat lisätietoja Ahjon valmentajilta.

Urheilijan urapolku:

Urheilijan urapolulla tarkoitetaan urheilijan etenemistä lapsesta huippu-urheilijaksi. Urheilijan polku jakautuu Suomessa kolmeen erivaiheeseen, jotka ovat lapsuus-, valinta- ja huippuvaihe. Urheilijan urapolut eroavat eri lajien ja eri urheilijoiden välillä. Urheilijan polkuun vaikuttavat muun muassa urheilijan sukupuoli, ympäristö, lajin vaatimukset, vanhemmat ja valmentajat. Kampailulajeissa urheilijapolun pohja luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa, jonka takia on tärkeää, että liikuntaa tulee riittävästi, jotta urheilija kehittyä monipuolisesti. Menestyneiden urheilijoiden ja kampaailu-urheilijoiden urapoluissa yhdistäviä tekijöitä ovat olleet poikkeuksetta lapsuuden ja nuoruuden harjoittelussa riittävä ja monipuolinen liikuntamäärä, usean eri lajin harjoittelu, perheen tuki ja perheen esimerkki liikkumisessa.

Ahjo Training Centerin urheilijan urapolku (13-15v):

Kampailulajeissa lajivalinta tehdään keskimäärin 15 ikävuoteen mennessä. Kampailulajeissa menestyminen vaatii 10 000:sien toistojen ja tuntien harjoittelun, jotta voidaan haaveilla aikuisten arvokilpailuissa pärjäämisestä, joten tässä ikävaiheessa urheilijan polulle lähtemisen ehtona onkin, että nuori haluaa alkaa harjoitella tavoitteellisesti ja säännöllisesti sekä, että nuori on kiinnostunut kilpailemisesta ja haluaa pärjätä kisoissa.

Harjoittelumäärä huipulle tähtääville nuorilla on edelleen vähintään 3 tuntia päivässä. Ahjo Training Centerillä noin 13-vuotias nuori siirtyy aikuisten ryhmään ja harjoittelun laatu muuttuu leikkimisestä hieman totisemmaksi. Lajiharjoittelua lisätään muutamalla harjoituskerralla viikkoon. Lajiharjoittelun määrä kasvaa 3:sta harjoittelukerrasta kuuteen tämän ikävaiheen lopua kohti mentäessä. Lajiharjoittelun tavoitteena on hankkia mahdollisimman monipuoliset lajitaidot, joista päästään myöhemmin kehittämään omat kilpailutekniikat. Aikuisten harjoituksissa nuori pääsee näkemään seuransa vanhemmilta/kokeneemilta kilpailijoilta, että mitä urheilijana olo vaatii ja millaista lajiharjoittelu tulee aikuisena olemaan. Aikuisten kanssa harjoitellaan muutama vuosi, jonka aikana nuori tekee päätöksen urheilijan tai liikkujan polulle siirtymisen suhteen sekä valitsee oman lajinsa.

Ahjolla urheilijan urapolulle haluavien on hyvä tässä ikävaiheessa keskustella valmentajien kanssa asiasta, jotta nuoret saavat lisätietoa urheilijan edellytyksistä ja urheilijan harjoittelumääristä. Nuorelle urheilijalle luodaan henkilökohtainen harjoitusohjelma, jonka mukaan harjoittelu jatkossa toteutetaan. Nuoren urheilijan harjoitteluun tulee tässä ikävaiheessa mukaan myös kehonhuolto ja voimaharjoittelu. Kehonhuolto aloitetaan liikkuvuus- ja venyttelyharjoituksilla, ja voimaharjoittelu aloitetaan oman kehonpainolla tai kevyen välineen kanssa tehtävistä harjoitteista. Näiden lisäksi myös kehonhallintaharjoitukset ovat tässä iässä isossa osassa harjoittelua.

13-14 -vuotiailla on hyvä olla 6-12 kilpailua vuodessa. Ja 15-vuotiailla 10-15 kilpailua vuodessa. Kilpailujen tavoitteena on kerätä ottelukokemusta ja oppia kilpailemaan. Kilpailujen lisäksi nuori voi osallistua muutaman kerran vuodessa oman harjoitusalueensa lajileireille, joissa pääsee harjoittelemaan oman seuran ulkopuolisten kanssa. Urheilijan tason nosto edellyttää myös tasokkaampia harjoituskavereita. Alle 15-vuotiaan harjoittelu luo pohjaa sille, että seuraavassa ikäluokassa voidaan alkaa tavoittelemaan ikäluokan kansallista kärkeä.

Yhteenveto (urheilijat 13-15v):

-Tavoite: Urheilullisen elämäntavan syntyminen ja päälahjin valinta!

-Liikuntaa Vähintään 3h/pv & 21h/vk!

-Harjoittelu: Säännöllinen harjoittelu sekä kehonhallinta- ja fysiikkaharjoittelun aloitus!

-Lajiharjoittelua: 3 → 6krt/vk (13-15v)!

-Lajiharjoittelun tavoite: Monipuoliset lajitaidot!

-Oheisharjoitteluna: Muita lajeja, kehonhuoltoa, voimaharjoittelua & lihastapainoa!

-Kilpailuja: 6-12/v (13-14v) → 10-15//v (15v)

-Kilpailun tavoite: Hankkia ottelukokemusta!

Ahjo Training Centerin urheilijan urapolku (16-19v):

Urheilijan polulla 16 ikävuoden kohdalla alkaa panostusvaihe, jolloin urheilijan polulle lähteneiden harjoittelu muuttuu tavoitteelliseksi ja järjestelmälliseksi.

Urheilijalle on muodostunut intohimo harjoittelua kohtaan ja hän haluaa alkaa omistautumaan harjoittelulle. Harjoittelu muuttuu aikuismaiseksi ja päivittäistä toimintaa ohjaavat urheilijan asettamat tavoitteet harjoittelulle sekä menestymiselle.

Ahjo Training centerin urheilijalla on intohimoinen suhde urheiluun, mikä näkyy urheilullisena elämäntapana, jossa elämää suunnitellaan urheilun ehdoilla. Tässä ikävaiheessa urheilija siirtyy yleensä urheiluoppilaitokseen, kuten urheilulukioon, jotta hän pystyy harjoittelemaan myös aamuisin. Urheiluoppilaitoksissa urheilijan kuvioihin astuu mukaan myös lajiliitto, joka vastaa usein esimerkiksi aamuharjoitusten valmennuksesta. Tässä ikävaiheessa harjoitusten taso nousee edelleen. Harjoitusten tason nosto vaatii urheilijalta sen, että urheilija pystyy harjoittelemaan kovien vastustajien kanssa. Tämän takia monet urheilijat kiertävät leirejä Suomessa ja muualla Euroopassa sekä tarvittaessa tekevät salivierailuita tai järjestävät kovien harjoituskavereiden kanssa yhteisiä harjoituksia omalla saliilla.

Kehittymiseen tässä ikävaiheessa vaikuttaa lapsuus- ja nuoruusajan harjoittelu. Aiemmin monipuolisesti harjoitellut urheilija omaa paremmat valmiudet fyysisten

taitojen kehittämiseksi ja lajitaitojen oppimiselle. Lajitaitojen hiominen alkaa tässä vaiheessa ja nuorelle luodaan kilpailuihin omaa ottelutaktiikkaa/oma peli. Urheilijan lajiharjoittelumäärät saattavat jopa tuplaantua aiempaan verrattuna ja niitä kasvatetaan vähitellen iän karttuessa. Lajiharjoittelumäärät ovat aluksi 5-8krt/vk, josta iän ja kunnon karttuessa niitä kasvatetaan 8-10:neen kertaan viikossa. Tämän ikävaiheen lopulla nuoren kokonaisharjoittelumäärät ovat huippu-urheilijan harjoitusmäärien tasolla eli puhutaan jopa 25 tunnin viikkoharjoittelumääristä.

Oman lajin ulkopuolinen liikunta muuttuu lajia tukevaksi harjoitteluksi eli oheisharjoitteluksi. Oheisharjoittelua tässä ikävaiheessa on esimerkiksi voimaharjoittelu, kestävyysharjoittelu ja liikkuvuusharjoittelu. Ja mukaan tulee myös nopeusharjoittelut. Harjoittelun monipuolisuudella on myös tässä ikävaiheessa iso merkitys taidon oppimisen kannalta ja omaa lajiakin aletaan harjoitella monipuolisemmin. Monipuolisuutta lisätään lajiharjoituksissa ja oheisharjoituksissa esimerkiksi eri mittaisilla erillä, tilannetaisteluilla ja eri harjoitteilla.

Nuoren kilpailujen määrä lisääntyy noin 10-15 kilpailupäivään vuodessa ja mukaan ovat tulleet kansainväliset kilpailut. Tässä ikävaiheessa tavoitteena on nuorten arvokisat ja kansallinen kärki. Kansalliseen kärkeen päässyt urheilija alkaa tietysti tavoittelemaan oman lajinsa Pohjoismaista kärkeä ja sitä kautta Euroopan kärkeä. Tässä ikävaiheessa pyritään pääsemään oman ikäluokan kärkeen. Kärkeen päässeiden urheilijoiden on helpompi siirtyä huippu-vaiheessa aikuisten sarjoihin.

Yhteenveto (urheilijat 16-19v):

- Tavoite: **Systemaattinen harjoittelu ja panostaminen lajiin!**
- Liikuntaa Vähintään 3h/pv & 21-25h/vk!
- Harjoittelu: **Tavoitteellinen harjoittelu, fysiikkaharjoittelu & lihastasapaino!**
- Lajiharjoittelua: 5-8krt/vk → 8-10krt/vk (16-19v)
- Lajiharjoittelun tavoite: **Monipuoliset lajitaidot!**
- Oheisharjoitteluna: **Fysiikkaharjoittelua! (kestävyys, voima, liikkuvuus, jne)**
- Kilpailuja: 10-15/v
- Kilpailun tavoite: **Kansallinen kärki ja nuorten arvokisat!**

2.4 Aikuisten harjoittelu:

Yleisten liikuntasuositusten mukaan kaikkien täysi-ikäisten tulisi liikkua vähintään 2.5 tuntia viikossa kevyesti tai 75 minuuttia rasittavasti. Tämän lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa tulisi harjoitella ainakin kahdesti viikossa. Senioreille suositellaan kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun lisäksi tasapainoa ja notkeutta lisäävää harjoittelua. Liikkumalla terveysliikuntasuositusten mukaisesti voidaan ylläpitää ja edistää terveyttä sekä ehkäistä useimpia liikkumattomuuden haittoja. Aikuisille liikunnaksi lasketaan kaikki vähintään 10 minuuttia kestävä yhtäjaksoinen liikunta.

Hyvän lisän liikuntaan saa kamppailulajeja harrastamalla, koska ne kehittävät kuntoa monipuolisesti. Kuntoilijan kannattaa huomioida hyvinvoinnin kannalta lisäksi kestävyysharjoittelu, lihaskuntoharjoittelu ja huoltava harjoittelu, jos aikoo kamppailulajeja ilman turhia loukkaantumisia harrastella. Kuntoilija voi harrastella kamppailulajeja oman fiiliksen, kunnon ja iän mukaan 1-4 kertaa viikossa.

Ahjo Training Centerillä on kamppailulajiharjoituksia eri ikäisille kuntoilijoille. Kamppailulajeja löytyy jokaiselle aina painista nyrkkeilyyn ja judosta vapaaotteluun. Niiden lisäksi seurassa on Ahjon Recovery Studio, joka järjestää erilaisia kehonhuolto-harjoituksia venyttelystä joogaan. Ahjolla toiminnallisen harjoittelun mahdollistaa TFW Kerava, joka järjestää fysiikkaharjoituksia Ahjon tiloissa.

Ahjo Training Centerin urheilijan urapolku (19v->):

Aikuisurheilijoiden harjoittelu muuttuu joillakin huippu-urheiluksi. Hyvin harvat urheilijat selviävät huippuvaiheeseen, koska tie huipulle on pitkä ja kivinen. Huippu-urheilija tavoittelee oman lajinsa kansainvälistä huippua. Kamppailulajeissa huippuvaihe alkaa useimmiten vasta 20 ikävuoden jälkeen. Harjoittelu on tässä vaiheessa kovaa ja intohimo, motivaatio sekä tahto menestyä ovat valtavia! Huippuvaiheessa toiminta on tavoitteellista ja urheilijalle on ominaista, että hänen päivittäistä toimintaansa ohjaavat erilaiset tavoitteet, joita on asetettu menestymiselle, tuloksille, ominaisuuksien kehittämiselle sekä henkilökohtaisten taitojen kehittämiselle. Huippu-urheilija elää elämänsä urheilun ehdoilla.

Huippuvaiheessa pärjätäkseen on harjoiteltava määrällisesti paljon ja laadullisesti hyvin. Harjoitusmäärät saattava kasvaa huippuvaiheessa jopa 36 tunnin viikkoharjoittelumääriin, mikä tietysti vaatii sen, että kaikki muu tehdään urheilun ehdoilla. Harjoittelun pääpaino on lajiharjoittelussa ja fysiikan hiomisessa kansainvälisen kärjen tasolle. Laadukkaan lajiharjoittelun mahdollistamiseksi urheilijan on harjoitettava mieluiten itseään kovempien harjoitusvastustajien kanssa, joka vaatii sen, että urheilija kiertää kansainvälisiä leirejä ja hankkii kovia harjoituspareja ulkomailta. Toisinaan jopa ulkomaille muutto voi huippuvaiheen urheilijalle olla edessä. Lajiharjoittelun lisäksi huippu-urheilijana hiotaan fyysiset ominaisuudet

kansainvälisen kärjen tasolle, kehitetään anaerobista kynnystä ja huolletaan omaa kehoa.

Huippu-urheilija pyrkii hyvään terveyteen, jolla pystytään minimoimaan sairastelut, loukkaantumiset ja ylläpitotilat. Tässä vaiheessa urheilijan harjoittelu on vahvasti sidottu riittävään palautumiseen, riittävään ravintoon ja sopivaan harjoittelumäärään. Erot huipulla ovat pieniä, jonka takia kehitys on maksimoitava nukkumalla riittävästi, huoltamalla kehoa ja mieltä sekä syömällä hyvin. Huippu-urheilijan taustajoukkoihin kuuluvat valmentajien, lajiliiton ja sponsoreiden lisäksi muun muassa hieroja, fysioterapeutti ja psyykinen valmentaja. Eri ammattilaisten avulla ja urheilijan omalla toiminnalla saadaan aikaan suorituskykyä edistävä terveys.

Huippuvaiheessa urheilijat siirtyvät nuorten sarjoista aikuisten sarjoihin, jolloin kilpailuissa taso kovenee. Aikuisten sarjoissa menestyminen vaatii huippusuorituskykyä ja onnistuminen kilpailuissa edellyttää hyvää ja onnistunutta harjoittelutautaa, joka on luotu lapsuuden ja nuoruuden säännöllisellä ja monipuolisella harjoittelulla. Huippu-vaiheessa menestyminen vaatii urheilijalta sitä, että tämä kiertää kansainvälisiä kilpailuita ja onnistuu näissä. Tämän takia urheilun jaksotus luodaan niin, että urheilija on kovimmassa mahdollisessa kunnossa aina pääkilpailuissa. Kilpailuja tässä vaiheessa on 10-15 kappaletta vuodessa, joista 1-2 ovat kauden pääkilpailut eli EM-kilpailut, MM-kilpailut tai Olympialaiset. Kilpailujen tavoitteena on kansainvälinen huippu!

Yhteenveto (Huippu-urheilija 20v->):

- Tavoite: Huippukunnan viritys!
- Harjoittelua Vähintään 3h/pv & 21-36h/vk!
- Harjoittelu: Ammattimainen harjoittelu & suorituskykyä edistävä terveys!
- Lajiharjoittelua 6-12krt/vk (22->)
- Lajiharjoittelun tavoite: Lajitaidot & ottelutaktiikka kansainväliselle tasolle!
- Oheisharjoitteluna: Huippukunnan viritys, anaerobinen harjoittelu & keuhonhuolto!
- Kilpailuja: 10-15/v
- Kilpailun tavoite: Kansainvälinen menestys!

3 Kamppailijan kehityksen tukeminen ja tukijoukot

Kamppailijan kehittyminen on riippuvainen harjoittelun, ravinnon ja levon tasapainosta. Niiden lisäksi harjoittelijan taustalla toimii eri henkilöitä eri tehtävissä. Kamppailijan tukijoukkoihin voi kuulua esimerkiksi valmentajia, muita urheilijoita, fysioterapeutti ja omat vanhemmat. Tukihenkilöiden rooli riippuu kamppailijan iästä, osaamisesta ja tavoitteista.

3.1 Kehittymisen kulmakivet

Kehittymisen kulmakiviksi nimitetään asioita, joiden tasapaino on kehittymisen ehtona. Kehittymisen kulmakivet ovat ravinto, lepo ja harjoittelu. Näiden kolmen tasapaino on ehtona maksimaaliselle kehitymiselle. Esimerkiksi ilman lepoa tai ravintoa, et jaksa harjoitella, jolloin kehitystäkään ei tapahdu. Jos taas harjoittelet enemmän, kuin mitä saat energiaa ravinnosta ja levosta, niin keho ei saa paikatua harjoittelun aiheuttamaa energiavajetta ja se aiheuttaa väsymystä, jolloin jälleen kehitys kärsii. Nämä kolme kulmakiveä pitää olla harjoittelijalla sekä kilpailijalla tasapainossa, jos meinaa pysyä terveenä, energisenä ja haluaa kehittyä. Mitä enemmän harjoitellaan, niin sitä isommassa roolissa ovat myös lepo ja ravinto.

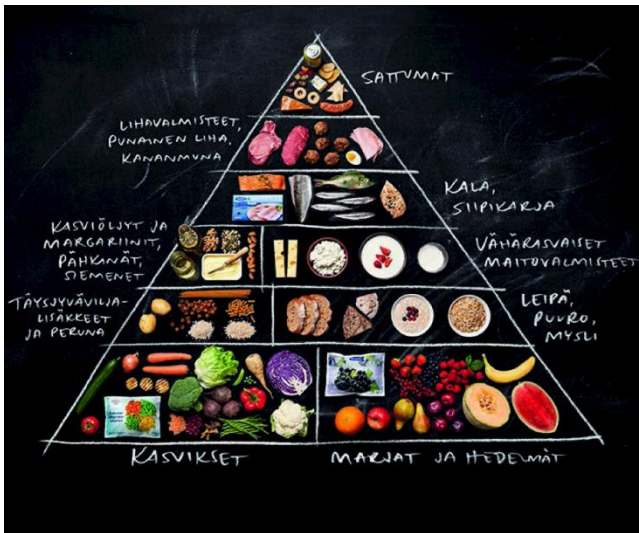


Kuva 2. Kehittymisen kulmakivet (Mukaillen Hakkarainen 2009)

RAVINTO: Ravinto vaikuttaa jaksamiseen, terveyteen, suorituskykyyn, palautumiseen ja kehittymiseen. Kamppailijan keho tarvitsee ravintoa, jolla keho saa korjattua harjoittelun aiheuttamat kudosvauriot lihaksissa. Keho tarvitsee riittävästi rakkainainia, joita saa monipuolisesta ravinnosta. Etenkin urheilijoiden sekä kasvavien lasten ja nuorten kohdalla on oltava tarkkana, että riittävä päivittäinen energiamäärä tulee täyteen. Lasten ja nuorten ravitsemuksen tulee olla laadukasta ja energian tulee muodostua laadukkaasta ruoasta lisäravinteiden sijaan. Urheilu ja liikunta lisäävät energian, proteiinin ja suojaravinteiden (vitamiinit ja kiennäisaineet) tarvetta.

Monipuolinen ravinto muodostuu energiaravintoaineista ja suojaravintoaineista. Energiaravintoaineet voidaan jakaa hiilihydraatteihin, proteiineihin ja rasvoihin. Hiilihydraatit ovat kehon ensisijainen energian lähde. Hiilihydraatteja voi saada

syömällä esimerkiksi puuroa, perunaa, kasviksia ja leipää. Proteiinit toimivat lihas-
ten rakennusaineina ja niitä voi saada esimerkiksi lihasta, kanasta, kalasta, ka-
nanmunista ja maitotuotteista. Rasvat sisältävät tuplamäärän energiaa, joten
niistä saa helposti energiaa keholle. Rasvat ovat välttämättömiä esimerkiksi ke-
hon hormonitoiminnalle, mutta liiallista rasvan syöntiä on hyvä välttää, jotta vältty-
tään ylipainolta ja sen tuomilta elintapasairauksilta. Rasvat voidaan jakaa koviin
(eläinperäiset) ja pehmeisiin (kasvipohjaiset) rasvoihin ja näistä kasvipohjaiset ovat
keholle parempia. Harjoittelijan keho tarvitsee myös suojaravintoaineita, joita ovat
kaikki vitamiinit ja kivennäisaineet, esimerkiksi D-vitamiini, C-vitamiini, magnesium
ja kalsium.



Kuva 3. Ravintopyramidi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

Monipuolinen ravinto voidaan muodostaa syömällä päivittäin viljatuotteita, kasvik-
sia, marjoja, vihanneksia, hedelmiä, vähärasvaista kalaa/kanaa/lihaa, vähä rasvai-
sia maitotuotteita, kananmunia ja mineraalipitoisia juomia. Monipuolisen ravinnon
ohella myös ruokarytimillä on suuri merkitys urheilijan jaksamiseen. Urheilijan tu-
lee syödä päivittäin aamupala, lounas, päivällinen ja 2-3 välipalaa. Tällöin energi-
ansaanti on mahdollisimman tasaista koko päivän ajan ja verensokeri pysyy pa-
remmin hallinnassa.

Alla on esimerkki liikkujan ja urheilijan ravintorytmistä.

1 Harjoitus päivässä	2 Harjoitusta päivässä	Kilpailupäivä
7.00 Herätys	7.00 Herätys	07.00 Herätys
7.15 Aamupala	7.15 Aamupala	7.15 Aamupala
8.00-11.00 Opiskelua	8.30 Aamuharjoitus	9.00 Välipala
11.00 Lounas	10.15 Välipala	10.00 Kilpailut alkaa...
12-13 opiskelua	11.30 Lounas	--helposti sulavia välipaloja
13.00 Välipala	14.00 Välipala	--nesteyty
15.00 Välipala	16.00 Harjoitus	--kilpailujen jälkeen lounas/lämmin ruoka
17.00 Harjoitus	18.00 Välipala	--
19.00 Päivällinen	19.00 Päivällinen	19.00 Päivällinen
21.30 Iltapala	21.30 Iltapala	21.30 Iltapala

Harjoittelua edeltävä, sen aikainen ja harjoituksen jälkeinen ravinto vaikuttavat kehon palautumisnopeuteen ja suorituskyvyn kehittymiseen. Optimaalisen kehittymisen kannalta on hyvä ottaa harjoituksiin eväät mukaan, jotta keho voi aloittaa ravinnon avulla palautumisen välittömästi harjoituksen jälkeen.

Ravinnon ohella myös kehon nesteytyksellä eli juomisella on merkitystä jaksamiseen. Neste on keholle välttämätöntä. Se ylläpitää elimistön nestetasapainoa ja säätelee kehon lämpötilaa. Vesi on ensisijainen vaihtoehto normaaleissa olosuhteissa, mutta kuumalla kelillä lievästi sokeroituiden juomat ja urheilujuomat ovat myös perusteltuja. Lasten tulisi nautti päivittäin nestettä 1-1,5 litraa ja aikuisten 2-3 litraa, jonka lisäksi urheillessa ja kuumalla kelillä nestettä tarvitsee vielä enemmän. Liikunnan aikana menetetty neste tulee korvata juomalla runsaasti vettä harjoituksen jälkeen. Nestettä kuuluu juoda jo ennen kuin janontunne tulee ja etenkin lasten sekä vanhusten kohdalla kannattaa olla tarkkana tämän kanssa, koska juominen saattaa heiltä helposti unohtua.

Kilpailupäivien ravinto:

Urheilijoilla kilpailupäivät sokevat ravintorytmin, jonka takia on tärkeä tietää myös, miten urheilijan tulisi syödä ja juoda kilpailupäivinä, jotta voidaan taata kilpailijalle mahdollisimman hyvä energiatila läpi päivän. Kilpailijan tulee syödä kilpailupäivän aamuna kunnon aamiaisen, koska kilpailupäivät ovat usein pitkiä ja mahdollisuuksia lämpimän ruoan syömiselle on harvoin kesken päivän. Eväänä on hyvä suosia nopeasti sulavia ruokia, jotka sisältävät hiilihydraatteja ja proteiinia. Hiilihydraatit toimivat energian lähteinä ja proteiinit auttavat pitämään nälkää loitolla. Hyviä vaihtoehtoja eväiksi ovat: eväsleivät, myslipatukat, banaanit, jugurttijuomat, rahkat, raejuustot, smoothiet ja pastat. Kamppailulajeissa on hyvä suosia nopeasti sulavia ruokia ja ruokailut kannattaa ajoittaa niin, että ruoka kerkeää sulamaan. Isommat eväät tulee syödä viimeistään noin 2-3h enne suoritusta ja pieniä/nopeasti sulavia eväitä voi napsia ottelutaukojen välillä.

Yhteenveto:

- Monipuolinen ravinto: Hiilihydraatit, proteiinit, rasvat & suojaravintoaineet!**
- Ravintorytmi: ruokaa 5-8krt/pv!**
- Urheilu ja liikunta: lisäävät energian, proteiinin, suojaravintoaineiden ja nesteen tarvetta!**
- Nestettä: lapset 1-1.5litraa/pv & aikuiset 2-3litraa/pv! (+ urheilun aikana menetetty neste korvattava!)**
- Kilpailupäivänä: Laadukkaat eväät!**

LEPO:

Kuormituksesta palautuminen ja kehittyminen tapahtuu harjoitusta seuraavan levon aikana. Harjoittelija tarvitsee lepoa, jotta voi oppia, kehittyä ja palautua rasituksesta. Urheilijan kokonaiskuormitukseen vaikuttavat harjoittelun lisäksi myös muut asiat, kuten esimerkiksi opiskelut, työt, stressi ja ihmissuhteet. Tämä on hyvä huomioida myös tarvittavan levon määrässä.

Lihaksiston kudosvauriot ja energivarastot palautuvat harjoittelusta levon aikana. Tehokkainta palautuminen on tietyissä syvän unen vaiheissa, jolloin esimerkiksi testosteroni ja kasvuhormoni erityisesti ovat vilkkaimmillaan. Nämä unen vaiheet voidaan saavuttaa nukkumalla säännöllisesti ja menemällä nukkumaan samaan aikaan vuorokaudesta toiseen. Kehon biologinen eli sisäinen kello tottuu heräämisiin nukahtamisaikoihin. Jos nukkumaan meno venyy yli kolmella tunnilla kehon hormonaaliset toiminnot sekoittuvat, mikä vaikuttaa kehon palautumiseen. Univaje johtaa esimerkiksi keskittymiskyvyn laskuun, muistin heikkenemiseen, infektiotaukuihin kasvuun ja refleksiaikojen pitenemiseen.

Nuorella ja kasvuikäisellä unta tulee olla vähintään 8-9 tuntia vuorokaudesta. Urheilijoilla unen tarve saattaa olla tavallista liikkujaa suurempi. Palautuminen on hyvä käynnistää iltaisin luomalla hyvät nukkumisolosuhteet ja mahdollistamalla laadukas uni. Se onnistuu vähentämällä esimerkiksi älylaitteiden käyttöä ennen nukkumaan menoa, viilentämällä huoneilman ja rauhoittamalla iltaisin. Hyvin nukkuttu yö mahdollistaa sen, että nukkuja saa nukkuttua syvää unta, jolloin keho saa korjattua parhaiten lihasten kudosvaurioita ja energiavajetta.

Yhteenveto:

- Unta vähintään 8h vuorokaudessa! Mieluummin enemmän!**
- Nukkumaan samaan aikaan vuorokaudesta (sisäinen kello)!**
- Lepo/uni vaikuttavat oppimiseen, keskittymiseen ja harjoittelun aiheuttamien kudosvaurioiden korjaamiseen!**
- Univajeen seurauksena ovat keskittymiskyvyn lasku, muistin heikkeneminen, infektiotaukuihin kasvu ja loukkaantumiset!**

3.2 Painonpudotus

Kamppailulajeissa kilpaillaan tietyissä painoluokissa, mikä johtaa aikuisten sarjoissa siihen, että painoa pudotetaan ennen kilpailuja. Kasvavien lasten ja nuorten kohdalla painonpudotusta tulee ehdottomasti välttää, koska se häiritsee lapsen ja nuoren kasvua. Liian aikaisin tehdyt painonpudotukset voivat esimerkiksi hidastaa tai jopa pysäyttää pituuskasvun sekä aiheuttaa syömiseen liittyviä ongelmia! Myös liian alhainen rasvaprosentti vaikuttaa urheilijoiden hormonitoimintoihin näitä heikentävästi. Ylipainoa voi välttää syömällä terveellisesti ja välttämällä epäterveellisiä ruokavalintoja.

Yhteenveto:

-Painonpudotusta ei suositella lapsille ja nuorille!

-Painonpudotus vaikuttaa negatiivisesti lapsen ja nuoren kasvuun!

-Ylipainoa voi hallita syömällä terveellisesti ja välttämällä epäterveellisiä ruokavalintoja!

3.3 Vanhemman rooli

Ahjo Training Centerilla vanhemman tehtävä on kannustaa ja innostaa lasta tai nuorta liikunnan pariin. Vanhemmalta ei odoteta lajiosaamista tai puuttumista valmennustehtäviin. Vanhemman on hyvä muistaa, että valmentaja vastaa valmennuksesta ja vanhemman tehtävänä on lapsen kannustaminen ja tukeminen. Vanhemmat auttavat valmentajia parhaiten, jos toimivat urheilijan taustajoukkoina ja innostavat lasta liikkumaan. Vanhemman rooli voidaan nähdä liikunnassa esimerkiksi roolimallina, liikunnan mahdollistajana ja tunteiden tulkitsejana.

Vanhemmat voivat tukea nuoren harjoittelua mahdollistamalla tälle pääsyn harjoituksiin, kustantamalla harjoitusmaksun ja välineet, ohjaamalla nuorta urheilulliseen elämäntapaan sekä tukemalla palautumista laadukkaalla ravinnolla ja riittäväällä levolla. Vanhempien tehtäviin kuuluu myös auttaa lapsia käsittelemään tunteita varsinkin silloin, kun lapsi joutuu kohtamaan häviön tai epäonnistumisen.

Vanhempi toimii lapselle roolimallina, niin hyvässä kuin pahassa, joten vanhemman käyttäytyminen ja toiminta eri tilanteissa kopioituu myös lapsen toimintaan. Varsinkin pienten lasten kohdalla on erittäin tärkeää näyttää lapselle liikuntaintoa lisääviä malleja sekä välittää liikuntaa tukevia arvoja ja ajatuksia. Vanhempi voi välittää käytöksellään positiivisia asioita esimerkiksi kannustamalla ja innostamalla pientä urheilijaa, näyttämällä esimerkkiä omalla liikunta-aktiivisuudellaan sekä käyttäytymällä itse aikuisen tavoin.

3.4 Ahjon vanhemman vinkkilista

1. **Innosta lastasi liikkumaan!** Lapsen motivaatio liikuntaa kohtaan syntyy hänen omasta innostuksesta. Lasta ei voi pakottaa liikkumaan, mutta vanhempi voi häntä innostaa esimerkiksi liikkumalla yhdessä lapsen kanssa tai vaikka koko perheen kesken! Mikä olisikaan parempaa kuin koko perheen yhteinen liikuntaharrastus!
2. **Mahdollista lapselle tai nuorelle pääsy harjoituksiin ja kilpailuihin!** Voit tukea lapsen liikuntaharrastusta mahdollistamalla hänelle pääsyn harrastuksiin. Esimerkiksi kustantamalla harrastusmaksun ja harrastusvälineet sekä kyyditsemällä lasta harjoituksiin ja kilpailuihin.
3. **Tue!** Tue urheilijaa, kun hän tarvitsee tukea! Kotona voit tukea urheilijaa pitämällä huolta hänen koulunkäynnistä, ravinnosta, levosta ja liikuntamäärästä. Lapsella on muutakin elämää kuin urheilu, joten kaikkien lasta kuormittavien asioiden tulee olla tasapainossa, jotta harjoittelu on järkevää. Aikuisen tehtävä on valvoa, että lapsi käy koulua, syö, nukkuu ja liikkuu riittävästi. Urheilijaksi ei voi kasvaa, mikäli elämän muita osa-alueita ei hoida kunnolla.
4. **Kannusta!** Voit tulla kannustamaan, kun nuori harjoittelee tai kilpailee! Voit halutessasi osallistua seuratoimintaan ja olla sitä kautta läsnä nuoren harrastuksessa. Seuran tapahtumissa tarvitaan lisäksi ja esimerkiksi junioreiden kilpailuissa osa lapsista saattaa tarvita kuljetuksen kilpailupaikalle. Vanhemman on hyvä muistaa, että valmentaja vastaa valmennuksesta, joten valmentaminen kannattaa jättää valmentajan tehtäväksi. Ole sinä se aikuinen, joka kannustaa ja innostaa lapsia harjoitusten ulkopuolella!
5. **Iloitse!** Iloitse lapsen onnistumisista ja tue epäonnistumisten jälkeen. Urheiluun kuuluu onnistumiset ja epäonnistumiset, mutta se miten vanhempana reagoit esimerkiksi lapsen onnistumiseen tai epäonnistumiseen harjoituksessa tai kilpailuissa vaikuttaa lapsen motivaatioon liikkua tulevaisuudessa! Muista, että voitoilla ja häviöillä ei ole lapsuudessa väliä, vaan tärkeintä on liikunnan ilo ja riemu! Iloitse siitä, että lapsellasi on harrastus ja samanhenkisiä kavereita!

4 Lisätiedot ja lähteet

Lisätietoja aiheista saat Ahjo Training Centerin valmentajilta ja liikuntalan kirjallisuudesta!

- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. **Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet**. VK-kustannus Oy. Jyväskylä
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015) **Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu**. VK-kustannus Oy. Keuruu.
- Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. 2012. **Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus**. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016 **Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntöä päivittäisvalmennuksessa**. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. **Huippu-urheilijan elämänkulku. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa**. Nuorisotutkimusverkosto.
- Terve urheilija. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymp-piympyra/>