

NUORI KILPAURHEILIJÄ

Koulutus LCS Panthers Ry:n valmentajille

Tiivistelmä

Tekijä(t) Kotta, Taru	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 41 sivua, 21 liitesivua	Valmistumisaika Kevät 2019
Työn nimi Nuori kilpaurheilija Koulutus LCS Panthers Ry:n valmentajille		
Tutkinto Sairaanhoidtaja (AMK)		
Tiivistelmä <p>Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena oli lisätä LCS Panthers ry:n valmentajien tietoa nuoren kilpaurheiluun vaikuttavista asioista. Työn tavoitteena oli järjestää LCS Panthers ry:n valmentajille koulutuspäivä. Opinnäytetyön toiminnallisena osana tuotettiin koulutustilaisuus lahtelaisen kilpacheerleadingseuran LCS Panthers Ry:n valmentajille. Koulutuksessa käsiteltiin ravitsemusta, palautumista, päihteitä ja motivaatiota nuoren kilpaurheilijan näkökulmasta.</p> <p>Koulutustilaisuus pidettiin maaliskuussa 2019 osalle LCS Panthers Ry:n valmentajista. Osallistujamäärää rajattiin koskemaan niitä valmentajia, jotka valmensivat opinnäytetyössä käsiteltäviä ikäryhmiä. Koulutuksen myötä valmentaja oppi ottamaan urheilijan iän paremmin huomioon omassa valmennustyössään.</p> <p>Riittävä ravinto ja ruokailujen oikea ajoittaminen ovat tärkeitä nuoren urheilijan jaksamisen, kehityksen ja lihasten palautumisen kannalta. Ravitsemuksen lisäksi tärkeässä roolissa lihasten palautumisessa ovat pienet, palauttavat tauot harjoitusten aikana sekä huolellinen lämmittely harjoitusten alussa ja jäähdyttely sekä lihashuolto harjoitusten lopussa. Nuorten kilpaurheilijoiden keskuudessa nuuskankäyttö on tupakointia yleisempää, sillä nuuska mielletään usein tupakkaa terveellisemmäksi. Urheilijan motivointi ja sitoutuminen urheiluun on erityisen tärkeää nuoruusvuosina, joka on yleisesti tunteikasta aikaa nuorelle.</p> <p>Koulutus suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa, jotta koulutuksen sisältö vastasi mahdollisimman paljon toimeksiantajan tarpeisiin. Koulutusmateriaali jaettiin koulutustilaisuuden jälkeen sähköisessä muodossa koko urheiluseuran valmentajien käyttöön, jotta jokainen voi hyödyntää sitä tarvittaessa omassa valmennustyössään. Toimeksiantaja koki koulutuksen tärkeänä ja hyödyllisenä. Koulutus vastasi tarkoitustaan ja tavoitettaan.</p>		
Avainsanat Nuoruus, Kilpaurheilu, Ravitsemus, Palautuminen, Motivaatio, Nuorten päihteidenkäyttö		

Abstract

Author(s) Kotta, Taru	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2019
	Number of pages 41 pages, 21 pages of appendices	
Title of publication Young competitive athlete Training for LCS Panthers Ry coaches		
Name of Degree Bachelor of Nursing		
Abstract <p>This work is a functional thesis designed to increase the knowledge of the coaches of LCS Panthers Ry in matters affecting young competitive athletes. The aim of the thesis was to arrange a training day for the coaches of LCS Panthers Ry. As a part of the bachelor's thesis, a training session was created for the coaches of a competitive cheerleading club in Lahti. The training focused on nutrition, recovery, substance abuse and motivation from the perspective of a young athlete.</p> <p>The training event was held in March 2019 for some of the coaches from LCS Panthers Ry. The number of participants was limited to those coaches who coached the age group discussed in the thesis. The coach learned from the training to take in consideration the athlete's age during practice.</p> <p>Adequate nutrition and the right timing of meals are important for a young athlete, their development and muscle recovery. In addition to nutrition, small restorative breaks during practice as well as careful warming up at the beginning of practice and cooling down at the end play an important role in muscle recovery. Snus use is more common than smoking among young athletes because snus is often perceived as a healthier option than tobacco. Motivating athletes and engaging them in sports are particularly important in the youth age, which is usually an emotional time in life.</p> <p>The training was planned and implemented in co-operation with the client so that the content of the training corresponded to the needs of the client as much as possible. After the training session the training material was distributed electronically to all the coaches from the sports club so that anyone can take advantage of the training if needed. The client found the training important and useful and the content matched its purpose.</p>		
Keywords Youth, Competitive sports, Nutrition, Recovery, Motivation, Youth substance abuse		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TOIMEKSIANTAJA LCS PANTHERS RY	2
3	TARKOITUS JA TAVOITE	3
4	TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA OHJAAMINEN	4
5	NUORUUS	5
5.1	Nuoruuden määritelmä	5
5.2	Vartalon muutokset.....	5
5.3	Psyykkiset muutokset	6
6	RAVITSEMUS	8
6.1	Ravitsemussuositukset ja energiantarve.....	8
6.2	Ateriarytmi ja urheilijan lautasmalli.....	9
6.3	Ravintoaineet.....	11
6.3.1	Hiilihydraatit.....	11
6.3.2	Proteiinit	13
6.3.3	Rasvat	14
6.3.4	Vitamiinit ja kivennäisaineet.....	15
6.4	Nestetasapaino.....	17
6.5	Ravitsemus kilpailun lähestyessä ja kilpailupäivän aikana	18
7	PALAUTUMINEN.....	20
7.1	Palautuminen.....	20
7.2	Tapaturmat	21
8	PÄIHTEET	24
8.1	Päihteidenkäytön yleisyys nuorten keskuudessa	24
8.2	Alkoholi ja urheilu	24
8.3	Tupakka ja nuuska.....	24
8.4	Huumausaineet	25
8.5	Päihteidenkäytön ehkäisy	26
9	MOTIVAATIO	28
9.1	Motivaation määritelmä.....	28
9.2	Motivaatio urheilussa	28
9.3	Ravitsemukseen sitoutuminen	29
9.4	Nuoren minäkuvan tukeminen	29
9.5	Valmennussuhde.....	30

10	KOULUTUSTILAISUUDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	31
10.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	31
10.2	Koulutustilaisuuden suunnittelu.....	31
10.3	Koulutustilaisuus.....	32
11	POHDINTA.....	35
11.1	Yhteenveto	35
11.2	Eettisyys ja luotettavuus	36
11.3	Merkitys hoitotyölle ja jatkokehitysehdotukset.....	36
	LÄHTEET	38
	LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Nuoreksi luokitellaan kaikki 12-22-vuotiaat. Nuoruus jaetaan kolmeen pienempään osaan nuoren kehitysvaiheiden mukaan. Varhaisnuoruudeksi luokitellaan ikävuodet 12-14, varsinaiseen nuoruuteen 15-17-vuotiaat sekä jälkinuoruuteen 18-22-vuotiaat. (Aalberg & Siimes. 2007, 67) Nuoruuden aikana opetellaan hyväksymään oma keho ja mukaututaan sen tuomiin fyysisiin sekä psyykkisiin muutoksiin. Nuoren oma persoonallisuus vahvistuu ja rakentuu uudelleen. (Aalberg & Siimes 2007, 65-67) Tässä opinnäytetyössä keskitytään varhaisnuoreen sekä varsinaiseen nuoreen kilpaurheilijana.

Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö nuoresta kilpaurheilijana. Opinnäytetyön tuotoksena pidetään koulutustilaisuus kilpaurheilemisseura LCS Panthers Ry:n valmentajille. Koulutuksessa käsitellään nuoren kilpaurheilijan kehitykseen ja menestykseen liittyviä aihekokonaisuuksia. Koulutusmateriaali jaetaan sähköisesti koko seuran valmentajien käyttöön.

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää LCS Panthers Ry:n valmentajien ammattitaitoa nuoren erityispiirteistä kilpaurheilussa koulutustilaisuuden avulla. Koulutuksen kautta valmentaja oppii ohjaamaan urheilijoita terveellisten elämäntapojen merkityksestä ja sen kautta edistämään urheilijoidensa kehitystä ja palautumista. Jokaisella nuorella on oikeus saada ohjausta riittävästi tietoa ja ohjausta omien vahvuuksien ja haasteiden sekä kehityksen tueksi (Opetushallitus 2019, 5). Hoitotyön näkökulmasta koulutus antaa valmentajille vinkkejä ja näkökulmia nuoren ohjaamiseen.

Aihe on rajattu käsittelemään vain 12-16-vuotiaan nuoren kilpaurheilua. Tässä työssä ei siis käsitellä lapsen tai aikuisen kilpaurheilua. Työssä käsitellään tarkemmin neljää aihekokonaisuutta; nuoren urheilijan ravitsemusta ja ateriarytmiä, kokonaisvaltaisen palautumisen edellytyksiä, urheilijan motivointia eri näkökulmista sekä nuorten urheilijoiden päihteidenkäyttöä. Työssä käydään läpi tehtyä opinnäytetyöprosessia. Lisäksi työssä käsitellään opinnäytetyön toiminnallisena osana tuotettua koulutusta ja sen palautetta.

2 TOIMEKSIANTAJA LCS PANTHERS RY

LCS Panthers ry tarjoaa laadukasta kilpacheerleading- ja cheertanssivalmennusta Päijät-Hämeessä. Cheerleading pitää sisällään erilaisia nostoja, korkeita heittoja, pyramideja, akrobatiaa sekä huudattamista. Cheertanssitoiminta on saanut alkunsa seurassa keväällä 2018. Seura tarjoaa mahdollisuuden harrastaa kilpacheerleadingia tai cheertanssia aina 3-vuotiaista aikuisikään saakka. Lajia on mahdollista harrastaa harraste- tai kilpatasolla. Seura on palkittu vuoden urheiluseurana Päijät-Hämeen alueella vuonna 2017 ja se isännöi ensimmäiset kisansa Lahdessa lokakuussa 2018. Seuran toiminnasta vastaavat LCS Panthers ry:n toiminnanjohtaja Henrietta Aarnikoivu sekä valmennuspäällikkö Veera Törmänen yhdessä seuran hallituksen kanssa. (LCS Panthers 2018.)

LCS Panthers ry:llä on tällä hetkellä kokonaisuudessaan 19 harraste- ja kilpajoukkuetta sekä lähes 600 urheilijaa. Harrastajat koostuvat sekä naisista että miehistä, vaikka miehet ovatkin vähemmistöä lajissa. Joukkueiden harjoitusmäärät ja -ajat riippuvat joukkueen taito- ja ikätasosta. LCS Panthers Ry:lla on oma harjoitushalli Lahden Sopenkorvessa, minne kaikki harjoitukset sijoittuvat. (LCS Panthers 2018.)

Harrastajat jaetaan joukkueisiin syntymävuoden mukaan. Selvästi suosituinta laji on 8-13-vuotiaiden keskuudessa. Tälle ikäluokalle seura tarjoaa yhteensä seitsemän eri joukkuetta, joista neljä on harrastejoukkueita ja kolme kisajoukkueita. Oman ikäryhmän joukkueisiin sijoitutaan urheilijan taitotason mukaan. (LCS Panthers 2018.)

Seuraavaksi suurin harrastajaryhmä koostuu 12-15-vuotiaista nuorista. Tälle ikäluokalle seuralla on tarjolla yhteensä yksi harrastejoukkue ja kolme kisajoukkuetta. (LCS Panthers 2018.)

Näiden suosituimpien ikäryhmien lisäksi seuralla on joukkueita 3-5-vuotiaille, 6-8-vuotiaille sekä yli 15-vuotiaille aina alkeista suomenmestaruustasolle asti. (LCS Panthers 2018.)

Kaikki LCS Panthers ry:llä toimivat ammattitaitoiset valmentajat omaavat itse myös vahvasti lajitaustaa. Valmentajien osaamista ja ammattitaitoa lisätään Suomen cheerleadingliiton erilaisilla koulutuksilla. Jokaisen joukkueen valmennustiimiin kuuluu aina päävalmentaja, valmentaja ja mahdollisesti apuvalmentaja. Lisäksi jokaisella joukkueella on oma joukkueenjohtaja, joka huolehtii joukkueen juoksevien asioiden hoitamisesta. (LCS Panthers 2018.)

3 TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä ja edistää LCS Panthers ry:n valmentajien tietoa nuoren kilpaurheiluun vaikuttavista asioista. Tiedon lisääntymisen myötä valmentaja osaa valistaa omia urheilijoitaan suorituskykyä ja lajitaitojen kehittymistä koskevista asioista ja näin edesauttaa urheilijoiden toimintakykyä. Valmentaja oppii ottamaan urheilijoiden iän mukaisen kehityksen paremmin huomioon omassa valmennustyössään. Koulutuksen motivaatiota käsittelevän osuuden kautta valmentaja oppii toimimaan omassa valmennustyössään urheilijan motivaatiota kohottavasti.

Opinnäytetyön tavoitteena on järjestää LCS Panthers ry:n valmentajille koulutuspäivä. Tavoitteena on, että valmentajat osaavat koulutuksen myötä tukea paremmin harrastajia sekä henkilökohtaisten taitojen että koko joukkueen kehittämisessä. Tavoitteena on, että koulutuspäivän myötä valmentajat omaavat enemmän tietoisuutta teini-iän tuomista haasteista ja piirteistä, kuten ravitsemuksen ja levon, päihteiden sekä motivaation merkityksestä kilpaurheiluun.

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA OHJAAMINEN

Suomalaiset pitävät terveyden ylläpitämistä ja edistämistä tärkeinä asioina (Ståhl & Rimpelä 2010). Terveyden edistäminen on oleellinen osa kansansairauksien ehkäisyä ja väestön hyvinvointia (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2019a). Väestönlajuisen terveyden edistäminen ja sen ylläpitäminen perustuu terveydenhuoltolakiin (Finlex 2010). Elintavoilla on suuri merkitys terveyden kannalta. Laadukas ravitsemus ja riittävä liikunta ylläpitävät terveyttä ja ehkäisevät sairauksien syntymistä. Usein riskiä sairastua kansansairauksiin, kuten diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin, voidaan vähentää huomattavan paljon terveellisillä elintavoilla. Tällöin lääkehoidon tarve pienenee. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2019b)

Tutkimusten mukaan nuorten terveydentila voi polarisoitua eli niin sanotusti jakautua kahtia. Erityisen selkeää polarisoitumista on peruskoulun päätyttyä, kun on aika valita mahdollinen jatkokoulutuspaikka. Huonosti koulussa menestyvät ja kouluttamattomat nuoret noudattavat todennäköisemmin huonoja elintapoja, kuten tupakointi ja runsas alkoholin käyttö. (Ståhl & Rimpelä 2010) Ohjauksella on suuri merkitys nuorten terveyden edistämässä, sillä sen myötä nuorten elintapoihin pyritään vaikuttamaan. Varhaisen ohjauksen kautta voidaan vähentää suuresti kansansairauksien riskiä ja edistää nuoren terveyttä. Ohjauksessa annetaan teoreettista tietoa ja tuetaan ohjattavaa tekemään terveellisempiä päätöksiä. (Kauppinen 2014)

Jokaisella nuorella on oikeus saada laadukasta ja kehittävää ohjausta jokapäiväisissä toiminnoissa, niin koulussa kuin harrastustoiminnassakin. Ohjaus on tavoitteellista ja vastavuoroista keskustelua ohjaajan ja ohjattavan välillä, jonka tarkoituksena on edistää ohjattavan kehitystä. Ohjauksen tavoitteena on kehityksen lisäksi haastaa ohjattavaa tarkastelemaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan, jotta ohjattava oppii tunnistamaan itse omat kehityskohteensa. Laadukas ohjaus edistää nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä sekä ehkäisee yhteiskunnasta syrjäytymistä. (Opetushallitus 2019, 5; 8.)

Laadukkaana ohjauksen perustana ovat ammattitaitoiset ohjaajat ja molemminpuolinen vuorovaikutus ohjaajan ja ohjattavan välillä. Ammattitaitoinen ohjaaja osaa edistää ohjattavan suorituskykyä keskustelemalla, motivoimalla ohjattavaa ottamaan itse vastuuta oppimisestaan sekä aktivoimalla ohjattavaa. (Opetushallitus 2019, 8.)

5 NUORUUS

5.1 Nuoruuden määritelmä

Nuoreksi luokitellaan kaikki 12-22-vuotiaat. Nuoruus jaetaan kolmeen pienempään osaan nuoren kehitysvaiheiden mukaan. Varhaisnuoruudeksi luokitellaan ikävuodet 12-14, varsinaiseen nuoruuteen 15-17-vuotiaat sekä jälkinuoruuteen 18-22-vuotiaat. Nuoruudessa tapahtuu paljon muutoksia niin psyykkisesti kuin fyysisestikin, jotka vaikuttavat suuresti nuoren jokapäiväiseen elämään. Nuoruuden aikana opetellaan hyväksymään oma keho ja mukaudutaan sen tuomiin fyysisiin sekä psyykkisiin muutoksiin. Nuoren oma persoonallisuus vahvistuu ja rakentuu uudelleen. (Aalberg & Siimes 2007, 67-69.)

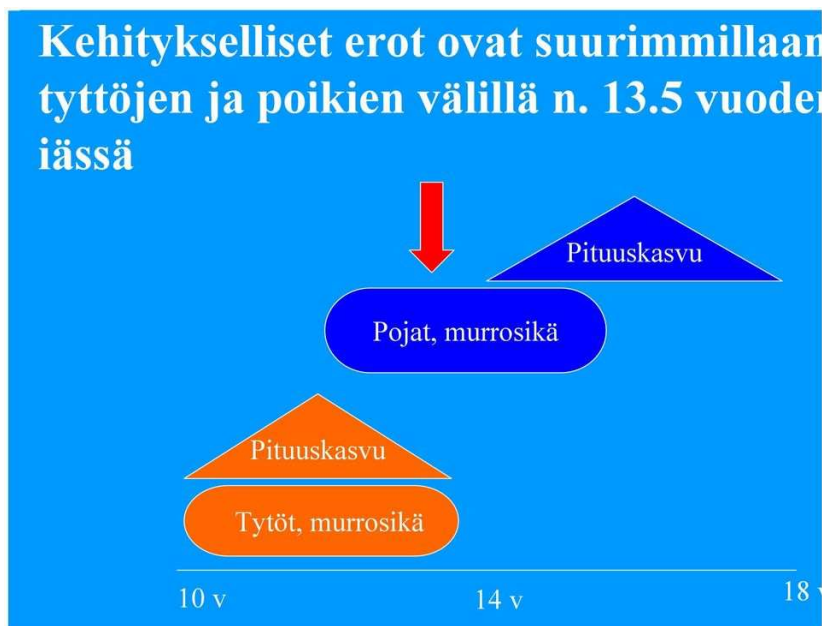
Tässä opinnäytetyössä keskitytään varhaisnuoruuden sekä varsinaisen nuoruuden tuomiin piirteisiin sekä haasteisiin kilpaurheilussa.

5.2 Vartalon muutokset

Varhaisnuoruus alkaa, kun nuoren puberteetti alkaa. Puberteetissa nuoren tytön rinnat kasvavat, pituuskasvu lisääntyy ja häpykarvoitusta ilmaantuu. Tyttöillä nämä fyysiset puberteetin tuomat muutokset alkavat usein rintojen kasvulla, ja lopulta kaikki fyysiset muutokset kehittyvät samanaikaisesti. Tyttöjen puberteetti voi alkaa jo 9-10 vuoden iässä. Pojilla puberteetti alkaa kivesten kasvulla, joka alkaa keskimäärin 11 vuoden iässä. Tällöin kivekset kasvavat tilavuudeltaan noin 4ml vuosittain, eikä nuorena näy vielä muita puberteetin merkkejä. Kivesten kasvun aloituksen jälkeen pojalle ilmaantuu häpykarvoitusta ja nuoren penis kasvaa kokoa. Poikien puberteetti alkaa yleensä myöhemmin kuin tyttöjen, keskimäärin 12 vuoden iässä. Puberteetin alkamisajankohta ja kehittyminen on aina yksilöllistä. (Aalberg & Siimes 2007, 37-47; 51-57.)

Puberteetin pituuskasvu tapahtuu kolmessa eri vaiheessa. Puberteetin alkuvaiheessa pituuskasvu on hidastempoista. Hitaan pituuskasvun jälkeen alkaa noin kaksi vuotta kestävä kasvupyrähdysten vaihe. Tällöin nuoren pituus lisääntyy nopeasti (Jalanko 2017). Tyttöjen kasvupyrähdys alkaa yleensä noin 10 ikävuoden tienoilla ja on suurimmillaan 12-vuotiaana. Pojilla taas kasvupyrähdys alkaa yleisimmin 12-vuotiaana ja on suurimmillaan 14 ikävuoden tienoilla. (Iländer 2010, 21-24) Kasvupyrähdysten jälkeen kasvu hidastuu ja loppuu. Tyttöillä kuukautiset alkavat usein 10-14 vuoden iässä. Tällöin kasvupyrähdys on jo takanapäin, ja nuori on hitaan kasvun vaiheessa. Keskimäärin nuoren tytön kuukautiset alkavat 13-vuotiaana. (Jalanko 2017)

Kuviossa 1 on havainnollistettu nuoren pojan ja tytön murrosiän kehityksen eroja ikävuo-
sien 10-18 välillä.



Kuvio 1. Nuoren tytön ja pojan murrosiän kehitys. (Siimes 2019, 16)

Kuten kuviosta 1 nähdään, tyttöjen fyysinen kehitys puberteetissa alkaa keskimäärin jopa kaksi vuotta aikaisemmin, kuin poikien. Sukupuolten välillä on myös eroja kehityksen kullussa. Tyttöjen pituuskasvu on samanaikaista muun murrosiän kehityksen kanssa, kun taas pojilla murrosiän piirteitä alkaa ilmaantua selkeästi jo ennen pituuskasvun alkua. (Siimes 2019, 16.)

5.3 Psyykkiset muutokset

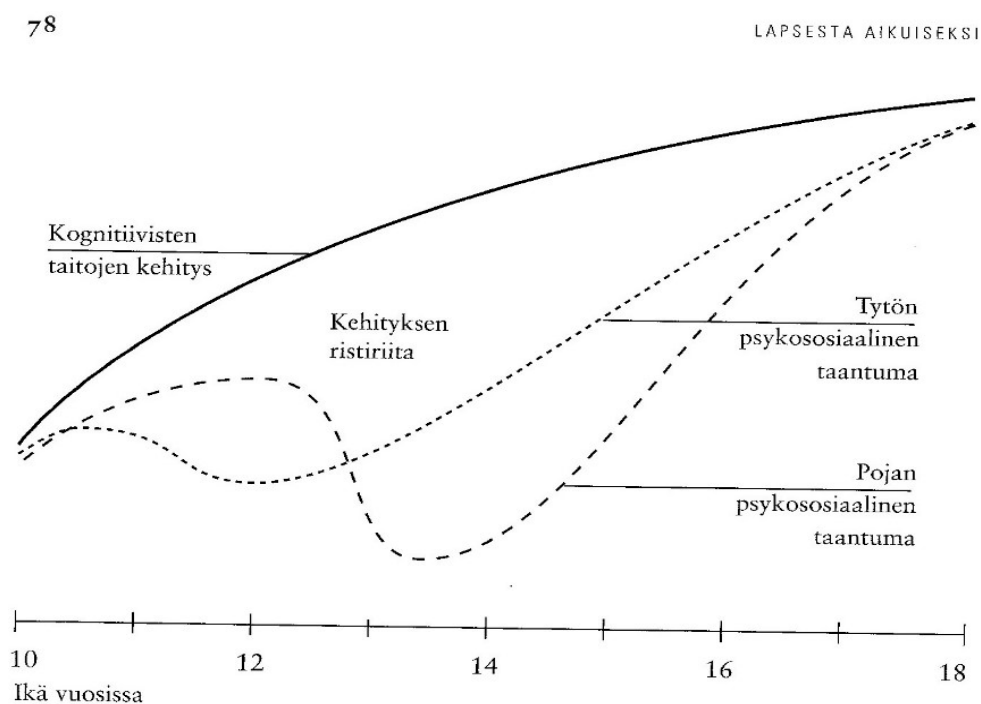
Nuoruuden erottaa lapsuudesta nuoruusvuosina tapahtuva suuri kehitys aivoissa. Aivojen fyysiset yhteydet muuttuvat ja muokkaavat samalla kasvavan nuoren mieltä. Nuoren aivot kehittyvät nopeammin kuin missään muussa vaiheessa elämää. Muisti, ajattelu ja päätöksentekokyky sekä päättely ja keskittymiskyky kehittyvät nuoruuden aikana suuresti. Samalla myös sosiaalisten tilanteiden käsittely ja ihmissuhteiden luominen kehittyvät. (Siegel 2014, 17-19.)

Varhaisnuoruus on ristiriitaista aikaa nuoren elämässä. Varhaisnuori alkaa kokea itsenäistymisen tarvetta lapsuuden väistyessä nuoruuden tieltä. Samaan aikaan nuoren itsenäistymisessä kokee hän myös ajoittain halua palata riippuvaiseksi vanhemmistaan. Nuoren ja vanhemman välit voivat olla myrskyisät, sillä joskus nuori haluaa olla itsenäinen ja hetken päästä kokea lapsenomaisesti vanhemman turvaa. Nuoren psyyke tarvitsee riitoja ja konflikteja vanhempien kanssa kehittyäkseen ja itsenäistyäkseen. Varhaisnuoruuden

myrkyissä nuori ei itsekään aina ymmärrä mielialojensa heittelyä ja äkkipikaisuutta. (Aalberg & Siimes 2007, 74-80.)

Nuoren aivojen kehitys altistavat nuoren elämishakuisuudelle, tunteikkuudelle, sosiaalisuudelle sekä luovuudelle. Ominaisuuksien etsiminen ja kehittäminen edesauttavat nuoren aivojen kehittymistä kohti aikuisuutta. Aivojen palkitsemisjärjestelmä aktivoituu. Palkitsemisjärjestelmä ajaa nuorta kokeilemaan uusia asioita ja etsimään aktiivisesti uusia elämyksiä ja tunteita. Tällöin nuoresta tulee usein myös uhkarohkea ja hän saattaa vahingoittaa itsensä etsiessään uusia elämyksiä sekä jännitystä. Nuoren mieli on impulsiivinen, ja nuori usein toimiikin ennen kuin ajattelee tekojensa seuraamuksia. (Siegel 2014, 18-19.)

Psyykinen kehitys sahaa jatkuvasti edestakaisin. Nuori kehittyy ja kerryttää aikuismaaisempia piirteitä, taantuu ja saa lapsenomaisia piirteitä takaisin. (Aalberg & Siimes 2007, 74) Kuviossa 2 on havainnollistettu nuoren tytön ja pojan kognitiivista sekä psykososiaalista kehittymistä ikävuosien 10-18 välillä.



Kuvio 2. Tytön ja pojan kognitiivinen sekä psykososiaalinen kehitys. (Aalberg & Siimes 2007, 78)

6 RAVITSEMUS

6.1 Ravitsemussuositukset ja energiantarve

Vain 34% suomalaisista nuorista saavat suositellun määrän liikuntaa päivittäin (Kämppe, Aira, Halme, Husu, Inkinen, Joensuu, Kokko, Laine, Mononen, Palomäki, Ståhl, Sääkslahti & Tammelin 2018). Urheilullisilla nuorilla liikuntasuositukset täyttyvät usein nopeasti. Nuorille urheilijoille ei ole erikseen tehty ravitsemussuosituksia, sillä tutkimustietoa on aiheesta vähäisesti. Tämän lisäksi nuorten energiantarpeessa on vaihtelua yksilökohtaisesti, sillä jokainen nuori kehittyy omaa tahtiaan ja vaatii yksilöllisen määrän energiaa kulutuksen mukaan. Esimerkiksi 15-vuotias, paljon urheileva poika voi tarvita jopa 4000 kcal energiaa vuorokaudessa. Vaikka energiantarve olisikin ravitsemussuosituksia suurempi, täytyy kiinnittää huomiota ruuan laatuun ja riittävään ravintoaineiden saantiin. (Ilander 2010, 35-36) Nuorten yleiset ravitsemussuositukset antavat kuitenkin hyvän pohjan nuoren ravitsemukselle. Viitearvojen mukaan tytöillä 10-13-vuotiaiden päivittäinen energiansaannin tarve on noin 2055 kilokaloria ja 14-17-vuotiailla tarve on noin 2340 kilokaloria. Pojilla taas 10-13-vuotiaiden energiansaannin viitearvot ovat 2220 kilokaloria ja 14-17-vuotiailla 2820 kilokaloria. (Ruokavirasto 2014) Käytännössä nuoren riittävä energiantarve varmistetaan ateriarhythmin säännöllisyydellä, monipuolisella ja laadukkaalla ruokavaliolla ja riittävällä syömisellä. Ruoka-ajat tulisi olla maksimissaan 4 tunnin välein ja aterian jälkeen tulisi nälän olla poissa, mutta olo ei saa olla liian täysi. (Ilander 2010, 37)

Keskeisiä asioita urheilijan ravitsemuksessa ovat seuraavat asiat. 75-80% ravinnosta tulisi olla terveellistä, mieluisaa ruokaa, jota urheilija jaksaa syödä mielellään. Ravinnon valmistuksessa tulee ottaa huomioon raaka-aineiden laadukkuus ja ravintorikkaus. Urheilijan tulee myös syödä monipuolisesti erilaisia, terveellisiä ruokia. Ravinnon monipuolisuuden takaamiseksi 5-15% ravinnosta tulisi olla terveellistä ruokaa, joka ei ole urheilijan lempiruokaa, mutta jota tämä sietää. Tätä osaa päivittäisestä ruuasta on hyvä vaihdella tasaisin väliajoin, jotta ravinnon monipuolisuus on turvattu. Näin varmistetaan, ettei syöty ravinto ole liian yksipuolista. Loput 5-15% saa olla mitä tahansa, jopa epäterveellistä ruokaa. Näin pidetään tasapaino terveellisen ruokavalion ja herkuttelun välillä. Herkuttelua ei tarvitse kieltää kokonaan, mutta pääosan ravinnosta tulee olla terveellistä. Ajoittaiset herkuttelut voivat motivoida urheilijaa noudattamaan terveellistä ruokavaliota. Ne myös antavat lisäenergiaa, jota paljon treenaavat urheilijat tarvitsevat kehittyäkseen. (Hulmi 2018, 135-136.)

Nuoren kiihtynyt pituuskasvu on yksi isoimpia syitä nuoren suurentuneeseen energiantarpeeseen. Suomalaislapset ovatkin nykyään keskimäärin pidempiä laadukkaan

ravitsemuksen ansiosta. Urheilu ja fyysinen aktiivisuus lisäävät energiantarvetta. (Ilander 2010, 23; 35) Harjoituksen lisäämään energiantarpeeseen vaikuttavat urheilijan kehon paino, harjoituksen teho sekä harjoituksen hyötysuhde yksilöiden välillä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että toinen urheilija voi hyödyntää harjoituksen tehon energiankulutukseen tehokkaammin, kuin toinen. Harjoituksen hyötysuhde on aina yksilöllistä. Kestävyysharjoittelu kuluttaa enemmän kuin voima- tai tekniikkaharjoittelu. Tämä johtuu siitä, että vaikka voimaharjoittelu voi olla hetkellisesti kuormittavampaa kuin kestävyysharjoittelu, tulee voimaharjoittelussa lepotaukoja enemmän. Ihminen jaksaa tehdä kestävyysharjoittelua pitkäkestoisemmin kuin voimaharjoittelua, jolloin se kuluttaa jatkuvasti energiaa. Kestävyyttä harjoittavia lajeja ovat esimerkiksi uinti, pyöräily ja hiihto. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 26; 30-31)

Aktiivisesti liikkuvan nuoren päivittäinen energiantarve on suurempi kuin passiivisen, saman ikäisen nuoren. Energiantarve vaihtelee yksilöllisesti iän, sukupuolen, kehon koostumuksen, painon sekä kasvun ja kehityksen mukaan. Pojat tarvitsevat keskimäärin tyttöjä enemmän energiaa, sillä pojille kertyy yleisesti enemmän pituutta ja lihasmassaa kuin tytöille. Nuoremmalla iällä myös energiantarve on suurempaa alkaneen murrosiän ja pituuskasvun vuoksi. 12-vuotiaan nuoren tytön energiantarve vaihtelee aktiivisuuden mukaan keskimäärin 45-57 kcal/kg/vrk. Vastaavasti 15-vuotiaan tytön energiantarve on suuntaa antavasti 38-49 kcal/kg/vrk. Pojilla vastaavat arvot ovat 12-vuotiailla 52-67kcal/kg/vrk, ja 15-vuotiailla 46-60kcal/kg/vrk. Tästä huomataan, että aktiivisesti harjoitteleva 12-vuotias tyttö voi kuluttaa jopa enemmän energiaa kuin passiivinen, 15-vuotias poika. (Ilander 2010, 36.)

6.2 Ateriarytmi ja urheilijan lautasmalli

Aterioiden säännöllisyys ja ajoitus on tärkeä osa nuoren urheilijan arkea, kasvua ja kehitystä. Ateriarytmillä on suuri vaikutus nuoren jokapäiväiseen elämään, sekä psyykkisesti että fyysisesti. Tasapainoinen ateriarytmi ja säännöllinen energiansaanti auttavat nuorta jaksamaan koulussa, vapaa-ajalla ja harjoituksissa. Erityisen tärkeää on, että nuori saa energiaa aamulla ja päivän aikana, jotta energiaa riittää päiväksi. On suositeltavaa, että nuori urheilija nauttisi päivittäin ainakin kaksi lämmintä ateriaa. Hyvä ateriaväli on noin 3-4 tuntia. Tällöin verensokeri ei pääse laskemaan liian alhaiseksi. (Ilander 2010, 16-17.)

Ateriarytmiä tulee miettiä harjoitusten ajankohdan mukaan. Säännöllinen ateriarytmi tukee urheilijan kehitystä ja palautumista. Aterioilla tulee suosia hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja, jotka pitävät verensokerin tasaisena pidempään. Pitkäaikainen, tasainen verensokeri

tukee harjoituksissa jaksamista. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Mar-niemi 2006, 247) Tasainen verensokeri parantaa myös kestävyyttä, edesauttaa lihasten työskentelyä ja voimantuottoa ja edesauttaa lihasten palautumista suojelemalla lihasta lii-alta rasitukselta harjoittelun yhteydessä (Ilander 2010, 14). Samalla se edistää keskitty-miskykyä, urheilijan tekniikkaa lajitaidoissa sekä motivaatiota (Ilander ym 2006, 247). Lämmin ateria tulee syödä muutama tunti ennen urheilusuorituksen alkua, jotta maha-laukku tyhjenee ja ravintoaineet imeytyvät. Näin ruuasta saa parhaan mahdollisen hyö-dyn, ja ruuasta saatu energia auttaa jaksamaan harjoituksen läpi. (Niinistö 2017) Raskaan ruuan syöminen juuri ennen harjoituksia vain pahentaa oloa, sillä täysi mahalaukku tekee tukalan olon, eivätkä energiavarastot ole kerenneet latautua vielä syödystä ruuasta (Vuori, Taimela & Kujala 2016, 72-73). Jos harjoituspäivänä on syönyt huonosti, kannattaa syödä ennen harjoituksia kevyesti, esimerkiksi smoothie tai hedelmä (Ilander 2010, 153).

Normaalisti liikkuva ihminen syö noin 1-2 välipalaa päivässä. Urheilijan energiantarve on kuitenkin suurempi kuin keskivertoliikkujan, joten urheilijoille suositellaan 1-3 välipalaa päi-vässä päivän kulutuksen mukaan normaalien 3-4 aterian lisäksi. Normaalisti ihminen syö noin 4-5 kertaa päivässä. Urheilijalla määrä on kuitenkin suurempi, harjoitusmääristä riip-puen 5-7 ateriaa päivän aikana. (Niinistö 2017)

Käytännössä urheilijan kannattaa rytmittää päivän ateriat harjoitusten mukaisesti. Jos ur-heilijalla on pidemmät harjoitukset päiväsaikaan, esimerkiksi leiri, tulee ateriat rytmittää seuraavalla tavalla: klo 9 aamupala, klo 10-14 harjoitukset, jonka aikana syödään välipala, klo 14 välipala, klo 15 lounas, klo 18 päivällinen, klo 21 iltapala. Jos taas pitkät harjoituk-set ajoittuvat iltaan, on ateriaritmi seuraava: klo 7 aamupala, klo 9 välipala, klo 11 lounas, klo 14 välipala, klo 16-20 harjoitukset, jonka aikana syödään välipala, klo 20 välipala, klo 20 päivällinen. Jos harjoitukset ajoittuvat iltapäivään, tulee rytmituksen olla seuraavanlai-nen: klo 7 aamupala, klo 11 lounas, klo 14 välipala, klo 16 välipala, klo 17-19 harjoitukset, klo 19 välipala, klo 20 päivällinen. Jos harjoitukset ovat myöhään illalla, on ateriaritmi seuraava: 7 aamupala, klo 10 välipala, klo 12 lounas, klo 14:30 välipala, kello 16:30 päi-vällinen, klo 19-21 harjoitukset, klo 21 välipala, klo 22 illallinen. (Ilander 2010, 183.)

Urheilijan lautasmalli



Kuvio 3. Urheilijan lautasmalli. (Meling 2019, 14.)

Kuviossa 3 on esitelty urheilijan lautasmalli. Normaalisti liikkuvan ihmisen lautasmallissa lautasesta puolet on kasviksia, $\frac{1}{4}$ hiilihydraatin lähdeä ja $\frac{1}{4}$ proteiinin lähdeä. Kilpaurheilijan energiankulutus on huomattavasti suurempi, kuin vähemmän liikkuvan ihmisen. Näin ollen myös hiilihydraatin ja proteiinin tarve on suurempi kilpaurheilijalla. Urheilijan lautasmallissa lautanen on jaettu kolmeen osaan, johon kuuluvat kasvikset, hiilihydraatit ja proteiinin lähteet. Urheilijan lautasmalli on siis energiapitoisempi, kuin yleinen lautasmalli. (Meling 2019, 14.)

6.3 Ravintoaineet

Ravintoaineiksi luokitellaan erilaiset ruuan sisältämät aineet, jotka vaikuttavat ihmisen kehoon eri tavoin. Näitä ravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiinit, rasvat sekä vitamiinit ja kivennäisaineet. Keho tarvitsee ravintoaineita kasvaakseen, toimiakseen kunnolla ja selviytyäkseen päivittäisistä toiminnoista. Ravintoaineilla on tärkeä merkitys elimistössä muun muassa ruuan sulatuksessa, elintoiminnoissa sekä lihastyössä. (Ruokavirasto 2019a)

6.3.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat yksi ravintoaineryhmistä. Niiden tärkein tehtävä on energiantuotto solujen käyttöön ja samalla varmistaa veren riittävä glukoosipitoisuus. Hiilihydraatit huolehtivat mm. aivojen, hermoston sekä lihasten energiansaannista. Riittävä hiilihydraattien käyttö

ravitsemuksessa takaa sen, että proteiinia voidaan käyttää myös muihin tehtäviin, kuten lihasten kehitykseen. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2006, 26) Riittävä hiilihydraatinsaanti myös lisää kehon insuliinintuotantoa, mikä edesauttaa proteiinin siirtymistä lihasten käyttöön. Se myös edesauttaa rasva-aineenvaihduntaa. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 53-55)

Hiilihydraatit koostuvat vedystä, hiilestä ja hapesta (Haglund ym 2006, 26). Hiilihydraatit voidaan jakaa kolmeen ryhmään ravitsemuksen merkityksen kannalta; tärkkelykseen, sokeriin ja kuituun. 50-60 prosenttia ravinnosta tulisi sisältää hiilihydraatteja, josta kuidun osuus tulee olla 25-35 grammaa. (Peltosaari ym 2002, 44) Ihmisen pitäisi saada siis vähintään 250-300 grammaa hiilihydraatteja vuorokaudessa. Urheilijalla, jonka energiantarve on suuri, määrä voi olla jopa suurempi. (Haglund ym 2006, 26)

Hiilihydraatit jaetaan monosakkarideihin ja disakkarideihin niiden kemiallisen koostumuksen mukaan. Monosakkarideja ovat glukoosi eli rypälesokeri, fruktoosi eli hedelmäsokeri ja galaktoosi. Disakkarideja ovat taas sakkaroosi eli tavallinen sokeri, laktoosi eli maitosokeri ja maltoosi eli mallassokeri. Glukoosia ja fruktoosia saadaan marjoista ja hedelmistä, laktoosia taas maitovalmisteista ja sakkaroosia hedelmistä ja kasviksista sekä makeisista ja virvoitusjuomista. (Haglund ym 2006, 27-28.)

Hiilihydraatit ovat tärkeitä nuoren urheilijan kasvulle ja kehitykselle. Nuoren urheilijan lihasten glykogeenivarastossa on oltava riittävästi energiaa, jotta tehokas ja kehittävä harjoittelu on mahdollista. Täydet glykogeenivarastot myös poistavat nuoren elimistään ja lihaksiin kertyvää stressiä. Tämä estää kehon ylirasitustiloja, rasitusvammojen syntymistä sekä ylläpitää vastustuskykyä. Hyödyllisen ja onnistuneen harjoittelun takaamiseksi kehon verensokerin tulee olla normaalilla tasolla. (Iländer 2010, 58) Normaali paastoverensokeri terveellä ihmisellä on 4-6 mmol litrassa. Ruokailut voivat nostaa arvoa noin 2 mmol litrassa. (Ilanne-Parikka 2018) Tasaisen verensokerin turvaamiseksi on suositeltavaa syödä hiilihydraatteja jokaisella aterialla. On myös tärkeää kiinnittää huomiota hiilihydraattien laatuun. Jokaisen, mutta erityisesti urheilijoiden, tulisi suosia hiilihydraatteja, jotka imeytyvät hitaasti. Hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja ovat esimerkiksi hedelmät, palkokasvit ja täysjyväviljat. Nämä sisältävät myös runsaasti kuitua ja vitamiineja. Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit puolestaan nostavat verensokerin nopeasti, mutta se myös laskee nopeasti ja yllättäen. Nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja ovat mm. sokeriset herkut ja vähäkuituiset viljatuotteet. (Iländer 2010, 58-59)

Vuonna 2002 hiilihydraatit koostivat lähes 50 prosenttia suomalaisten päivittäisestä energiansaannista. Selkeästi suurin hiilihydraatin lähde suomalaisilla ovat viljatuotteet, kuten leipä, pasta ja riisi. Tämän jälkeen eniten hiilihydraattia saadaan kasviksista (20-25%),

maitotuotteista (10-13%) sekä sokerista (8-10%). Alle puolet syödyistä viljatuotteista ovat runsaskuituisia. Suomalaisten urheilijoiden hiilihydraatinsaanti on keskimäärin samaa tasoa kuin muulla väestöllä. Kestävyyttä vaativaa lajia harrastavat urheilijat taas syövät hiilihydraatteja enemmän; noin 50-55% päivän ruuasta koostuu hiilihydraateista. (Borg ym 2004, 34-35.)

6.3.2 Proteiinit

Proteiinit ovat lihasten rakennusaineita ja tärkeä energianlähde keholle. Ne koostuvat aminohappoketjuista, joita on jopa 20 erilaista. Näistä kahdeksan ovat keholle välttämättömiä. Hyviä proteiininlähteitä ovat maito- ja lihavalmisteet, kuten hapanmaitotuotteet, vaalea liha, riista, kala ja kananmuna. Lisäksi viljatuotteissa on proteiinia, mutta määrä on huomattavasti pienempi kuin maito- ja lihatuotteissa. Suomalaiset saavat eniten proteiinia liha- ja maitovalmisteista, sekä viljatuotteista. Lisäksi suomalaisten proteiininlähteinä toimivat kasvikset ja kala. (Borg ym 2004, 49; 57.)

Proteiinien laatu vaihtelee aminohappoketjujen koostumuksen mukaan. Jotkut proteiinit ovat laadukkaampia ja keholle hyödyllisempiä kuin toiset. Pääsääntöisesti laadukkaita, keholle hyviä proteiineja ovat kaikki eläinkunnan tuotteista saatava proteiini. Tämän lisäksi myös kasviproteiineista soijaproteiini on laadukasta. Proteiinilisistä heraproteiini on laadukasta. Muissa kasviproteiinien aminohapoissa lysiinin tai muun aminohapon määrä on riittämätön. Usein kasvisruuan kanssa kannattaakin syödä lisänä esimerkiksi viljatuotteita, jotta ateriat sisältää riittävästi hyvälaatuisia proteiinia. (Borg ym 2004, 51-52) Vegaaniruokavaliota noudattaville urheilijoille suositellaan proteiinilisänä aterioille soijaa, idätettyä riisiproteiinia, hampua, sieniä tai siemeniä (Hulmi 2018, 137-138). Nuorelle, kasvavalle urheilijalle ei suositella pelkkää vegaaniruokavaliota sen heikkolaatuisten proteiininlähteiden vuoksi. Kasvisruokavaliot, joissa käytetään joitain eläinperäisiä tuotteita, ovat parempia vaihtoehtoja nuorelle urheilijalle. (Ilander 2010, 62)

Nuorilla urheilijoilla riittävä proteiininsaanti on erityisen tärkeää, sillä proteiinit ovat luuston ja lihasten tärkein rakennusaine. Kasvu ja raskaat harjoitukset lisäävät siis yhdessä nuoren proteiinintarvetta entisestään. Liikuntamuodolla ei ole suurta vaikutusta proteiinin tarpeen suuruuteen, sillä niin voima-, kestävyys- kuin taitolajeissakin proteiinin tarve kasvaa. Yleensä sekaruokavaliota noudattavilla nuorilla proteiininsaanti on kuitenkin riittävää. (Ilander 2010, 62.)

Suurin osa suomalaisista nuorista lihaa syövästä nuorista saa ravinnosta proteiinia noin 1,5 grammaa painokiloa kohden vuorokaudessa. Urheilijalle pääsääntöisesti sopiva proteiinimäärä vuorokaudessa on noin 1,5-2 grammaa painokiloa kohden. Jos esimerkiksi

nuoren urheilijan paino on 40kg, sopiva proteiiniannos vuorokaudessa on noin 60-80 grammaa. Suurin osa siis saa ravinnosta jo vähintään lähestulkoon tarvitsemansa määrän proteiinia vuorokaudessa, eivätkä näin ollen hyödy kovin paljoa proteiinin määrän lisäämisestä esimerkiksi proteiinijauheiden kautta. (Hulmi 2018, 137) Suuri harjoitusmäärä ja raskaat harjoitukset lisäävät proteiinin- ja energiantarvetta (Borg ym 2004, 54).

Päivän aikana kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että jokaisella aterialla olisi mukana jokin proteiinin lähde. Aamupalalla voi esimerkiksi juoda lasin maitoa tai laittaa lihaleikkelettä leivän päälle. Lounasruualla on hyvä olla kunnon lihaa, kuten broileria tai kalaa ja lisäksi maitolasi. Välipalana voi toimia hyvin kananmuna tai hedelmä. Ennen harjoituksia on hyvä syödä kevyt välipala, kuten karjalanpiirakkaa raejuustolla tai smoothie. Harjoituksen jälkeen on hyvä syödä taas pieni välipala, kuten juotava jogurtti. Päivällisellä taas päivän toinen lämmin ateria, joka sisältää lihaa. Illalla voi leivän päälle laittaa leikkelettä tai juoda lasin maitoa. Näin varmistetaan riittävä proteiininsaanti ilman proteiinilisien tarvetta ja käyttöä. (Ilander 2010, 63.)

6.3.3 Rasvat

Tärkeät, välttämättömät rasvat edistävät elimistön ja kudosten terveyttä. Rasvojen fosfolipidit ovat solukalvon rakenneseosia ja ne ylläpitävät solujen kuntoa ja toimintaa. Ne myös toimivat energianlähteenä hiilihydraattien ja proteiinin rinnalla. Rasvat jaetaan niiden kemiallisten ominaisuuksien mukaan tyydyttyneisiin, kertatyydyttymättömiin ja tyydyttymättömiin rasvahappoihin. Tyydyttyneiden rasvojen kemialliset sidokset ovat yksinkertaisia ja suorita. Kertatyydyttymättömien rasvojen kemiallisessa rakenteessa on vain yksi kaksoissidos, kun taas tyydyttymättömissä rasvoissa kaksoissidoksia on vähintään kaksi tai useampia. (Ilander ym 2006, 93-94; 97) Tyydyttyneet rasvat sisältävät enemmän huonoa LDL-kolesterolia, jotka kertyvät verisuonten seinämiin ja lisäävät sydän- ja verisuonitautien riskiä. Tyydyttymättömät rasvat taas sisältävät enemmän hyvää HDL-kolesterolia, joka poistaa kolesterolia verisuonista ja siirtää ne eteenpäin maksan käsiteltäväksi. (Borg ym 2004, 56-58)

Rasvan osuus vuorokauden ravintoaineista tulisi olla noin 25-35 prosenttia kokonaisenergiasta (Ilander ym 2006, 238). Rasvojen laatuun tulee kiinnittää huomiota. Päivän kokonaisrasvoista tyydyttyneitä rasvoja tulisi olla maksimissaan 10 prosenttia, kertatyydyttymättömiä 10-20 prosenttia ja monitydyttymättömiä 5-10 prosenttia. Erityisen paljon tulee kiinnittää huomiota yleisesti tyydyttyneitä rasvoja sisältävien ruokien määrään ja laatuun. Tällaisia ruokia ovat esimerkiksi maitotuotteet, liha, valmisruuat, leivonnaiset, juustot ja

levitteet. (Ruokavirasto 2019b) Tyydyttymättömiä rasvahappoja saadaan kalasta, kasviöljystä ja margariineista (Ilander ym 2006, 239).

Suomalaiset saavat selkeästi suurimman osan päivittäisestä rasvasta lihatuotteista (27%). Lihatuotteista eniten käytetään rasvaisia kokolihoja ja makkaroita. Seuraavaksi suurin ryhmä ovat levitteet ja öljyt (20%). Levitteiden ja öljyn kanssa saman verran suomalaiset saavat rasvaa viljatuotteista (20%) ja sen jälkeen maitotuotteista (17%). Viljatuotteissa rasvan lähteitä ovat pääasiassa murot, myslit, leivonnaiset ja puuro. Maitotuotteissa rasvanlähteinä toimivat juusto ja rasvaiset maidot. Vähiten rasvoja saadaan kasviksista ja kalatuotteista (9% & 5%). (Borg ym 2004, 57.)

Yleinen luulo on, että lapset tarvitsevat aikuisia enemmän rasvaa, vaikkei näin ole. Runsas rasvojen käyttö lisää veren kolesterolipitoisuutta jo lapsesta asti ja lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin vanhemmalla iällä. Rasvojen laatuun tulee kiinnittää huomiota läpi elämän. Tyydyttyneiden rasvojen saantia on helppo vähentää käyttämällä pääsääntöisesti vähärasvaisia tai rasvattomia tuotteita, sekä kasvirasvoja. Lasten ja nuorten tulisi syödä kalaa 2-3 kertaa viikossa, jotta riittävä tyydyttymättömien rasvojen saanti on riittävää. Kalan rinnalle päivittäiseen ruokailuun tulee ottaa mukaan öljyjä, esimerkiksi ruuanvalmistuksessa ja salaattinkastikkeena. Kalasta saadaan myös tärkeitä Omega-e-rasvahappoja, jotka edistävät lasten ja nuorten aivojen kehitystä ja auttavat lasten masentuneisuudessa. (Ilander ym 2006, 238-239) Kilpaurheilu ei lisää rasvojen tarvetta, vaan kilpaurheilijoiden on suotavaa noudattaa samaa päivittäistä rasvan määrää kuin muunkin väestön (Borg ym 2004, 62).

6.3.4 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Nuoren nopea pituuskasvu ja fyysinen kehitys yhdessä aktiivisen harjoittelun kanssa altistavat nuoren tiettyjen vitamiinien ja kivennäisaineiden puutteelle. Kehon painoon ja koostumukseen verraten lapset tarvitsevat paljon enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita kuin aikuiset. Tämä johtuu siitä, että nopea aineenvaihdunta ja suuri energiankulutus vaativat enemmän myös vitamiineja ja kivennäisaineita. Nuorilla C ja D-vitamiinin, raudan ja magnesiumin saantisuositukset ovat moninkertaiset aikuisten suosituksiin verrattuna, vaikka paino on huomattavasti pienempi. Normaalisti nuori saa riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita ravintorikkaasta ja monipuolisesta ruuasta. (Ilander 2010, 38.)

Vitamiinit luokitellaan vesi- ja rasvaliukoisiin vitamiineihin. Rasvaliukoiset vitamiinit pystyvät varastoitumaan kehon rasvaan, ja keho pystyy hyödyntämään niitä näistä varastoista tarvittaessa. Rasvaliukoisista vitamiineista on harvoin puutosta varastojen pitkäikäisyyden vuoksi. Varastoitumisen vuoksi yliannostuksen riski on kuitenkin suurempi, kuin

vesiliukoisten vitamiinien. Rasvaliukoisia vitamiineja ovat esimerkiksi A-, D-, E-, ja K-vitamiinit. Vesiliukoiset vitamiinit eivät imeydy elimistöön ja tästä syystä ihminen kärsii helposti vesiliukoisten vitamiinien puutteesta. Myös yliannostuksen riski on pienempi, sillä vitamiinit kulkeutuvat kehon läpi nopeasti. Vesiliukoisia vitamiineja ovat esimerkiksi B- ja C-vitamiinit. (Knut 2013, 63-85.)

A-vitamiini on tärkeä mm. ihmisen näkökyvyille sekä ihon, limakalvojen, ilmasteiden ja virtsateiden hyvinvoinnille. Yleinen päivittäinen saantisuositus on 700 mikrogrammaa. Puutostila aiheuttaa yösokeutta, hilseilyä, kuivia limakalvoja, aistien heikkenemistä sekä hiusten ja kynsien katkeilua. Sinkki tehostaa A-vitamiinin tehoa, joten näistä toisen puutos voi heikentää myös toisen pitoisuutta elimistössä. Maksa, voi, margariini, juusto, kananmunat, pinaatti ja porkkanat sekä kalanmaksaöljy sisältävät A-vitamiinia. Terveellisesti ja monipuolisesti syövä nuori ei tarvitse A-vitamiinilisää. Lisää kannattaa kuitenkin harkita diabeetikoille, suolistosairauksia sairastaville sekä kasvissyöjille. B-vitamiineista tärkein on B6-vitamiini, joka osallistuu kehon energiantuotantoon ja edistää hermoston terveyttä. Päivittäinen saantisuositus on 4mg. B-vitamiinin puute aiheuttaa väsymystä ja yhdessä runsaan punaisen lihan syönnin kanssa altistavat verisuonikalkkeutumille. B6-vitamiinia saa pavuista, täysjyvistä, kalasta ja broilerista, maksasta ja hedelmistä ja kasviksista. C-vitamiini ylläpitää ihmisen immuunijärjestelmää ja on tärkeä sairauksien ja infektioiden ehkäisyssä. Se myös edistää haavojen paranemista ja kehon kasvua. C-vitamiinin päivittäinen saantisuositus on 60mg. Puutostila voi aiheuttaa vastustuskyvyn huononemista, infektioiden paranemisajan pitkittymistä, verenpurkaumia ja mustelmia. C-vitamiinia saa kasviksista ja hedelmistä, kuten parsakaalista, perunasta, pinaatista, tomaatista ja mansikoista. D-vitamiini edistää luuston kehitystä ja hyvinvointia. Kaikille lapsille ja nuorille suositellaan 75 mikrogramman D-vitamiinilisää 18 ikävuoteen saakka. Puutostila voi aiheuttaa lapsilla riisitautia, jossa luusto pehmenee, sekä luiden heikkenemistä ja aritusta. D-vitamiinia saa maitotuotteista, kalasta ja kananmunista. (Knut 2013, 66-85.)

E-vitamiini toimii kehon ”säilöntäaineena”, joka ehkäisee kehon aikaista vanhenemista. Saantisuositus on 10mg vuorokaudessa. Myös nuoret urheilijat voivat hyötyä E-vitamiinilisästä, sillä se lieventää lihasarkuutta ja näin edistää palautumista. E-vitamiinia saa mm. kasviksista, kaurahiutaleista, pähkinöistä. K-vitamiini vaikuttaa veren hyytymiseen. Saantisuositus on 80 mikrogrammaa. Lisäksi se edistää yhdessä kalsiumin kanssa luiden hyvinvointia. K-vitamiinin puutos voi johtaa haavojen suurempaan verenvuotoon. K-vitamiinilisä on hyvä esimerkiksi runsaista kuukautisista kärsiville. K-vitamiinia saa runsaasti vihreistä kasviksista, kuten parsakaali, kaali, pinaatti ja herneet. K-vitamiinin määrä tulee huomioida, jos käytössä on verenohennuslääkitys. (Knut 2013, 66-85.)

Keho tarvitsee kahtatoista kivennäisainetta, jotka vaikuttavat kudosten rakentumiseen ja aineenvaihdunnan sekä entsyymien toiminnan ylläpitoon. Makrokivennäisaineiden tarve on satoja milligrammoja vuorokaudessa. Tärkeimpiä makrokivennäisaineita ovat kalsium, fosfori, natrium, kalium ja magnesium. Lisäksi on olemassa hivenalkuaineita, joiden tarve on noin kymmenistä mikrogrammoista muutamaan milligrammaan. Hivenaineita ovat esimerkiksi rauta, sinkki, jodi ja seleeni. (Aro 2003, 67.)

2-18-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan 75 mikrogramman D-vitamiinilisää vuorokaudessa (THL 2018a). Jos nuoren ravitsemus on monipuolista ja terveellistä, ei ole tarvetta muille ravintolisille. Aktiivisesti urheilevat nuoret kuluttavat enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita, mutta he myös syövät pääsääntöisesti suurempia määriä ruokaa. Magnesiumilisää on hyvä harkita aktiivisen nuoren kohdalla, sillä runsas hikoilu poistaa magnesiumia kehosta tehokkaasti. Nuorilla pojilla ja tytöillä ei ole juurikaan eroa vitamiinien ja kivennäisaineiden tarpeessa. Ainoa poikkeus on rauta, jota tytöt tarvitsevat kuukautisten alettua 15 milligrammaa, kun taas pojilla tarve pysyy 11 milligrammassa. Jos nuori syö huonosti kalaa tai kasviöljyjä, on suositeltavaa ottaa käyttöön kalaöljy tai muu omega-valmiste. Jos perhe tai nuori syö pääasiassa luomuruokaa, tulee ottaa seleeni käyttöön, sillä luomulannoitteissa ei sitä ole. Myös suolistosairaudet ja keliakia voivat lisätä lisäravinteiden tarvetta, sillä vitamiinien imeytyminen on tällöin heikompaa. (Leinonen-Littu 2018)

6.4 Nestetasapaino

Fyysinen harjoittelu lisää hikoilua ja poistaa nestettä kehosta. Fyysinen harjoittelu yhteistyössä harjoitteluympäristön lämpötila poistavat kehosta nestettä jopa 0,5-2 litraa tunnissa. Samalla suolaa poistuu hien mukana noin 1-3 grammaa litrassa. Kehon pienentynyt nestetilavuus heikentää erilaisten aineiden kulkeutumista verenkierron mukana, joten esimerkiksi lihasten hapensaanti voi olla heikompaa nesteytyksen ollessa pielessä. Harjoittelu myös nostaa kehon lämpötilaa. Kehon kohonnut lämpötila heikentää suorituskykyä. On todettu, että nesteen nauttiminen ja nestevajauksen korjaaminen harjoituksen aikana vähentää kehon kuivumisen riskiä ja parantaa urheilijan suorituskykyä. Nestevajeen korjaamiseen vaikuttaa oleellisesti mahalaukun ja ohutsuolen tyhjenemisaika, jotka ovat aina yksilöllisiä. Harjoituksen aikana on hyvä nauttia tasaisin väliajoin pienempiä määriä nestettä, jotta vesi ei jää hölskymään mahalaukkuun. Harjoituksen jälkeen juodusta pienestä vesimäärästä ei ole niin suurta hyötyä, vaan hikoilun aiheuttama nestevaje korjaantuu nopeammin, kun juodaan suurempi määrä nestettä. Puoli litraa nestettä myös imeytyy mahalaukusta nopeammin, kuin pieni vesimäärä. Erityisesti lapsilla jo pieni nestevaje heikentää suorituskykyä merkittävästi. (Borg ym 2004, 262-268.)

6.5 Ravitseminen kilpailun lähestyessä ja kilpailupäivän aikana

Ravitsemukseen kannattaa kiinnittää huomiota jo ennen itse kilpailupäivää. 1-6 päivän hiilihydraattivoittainen ruokavalio parantaa tutkimusten mukaan urheilijan suorituskykyä erityisesti kestävyyttä vaativissa urheilulajeissa. Tämä tarkoittaa sitä, että noin 70% päivän energiansaannista koostuu hiilihydraateista. Tällöin hiilihydraattipitoisuus pysyy korkeammalla ennen kilpailuja. (Vuori, Taimela & Kujala 2016, 73) Ennen kilpailua on syytä kiinnittää huomiota myös nestetasapainoon. Riittävällä nestejuonnilla varmistetaan kilpailupäivälle hyvä nestetasapaino. (Ilander 2010, 189)

Ennen kilpailupäivää on tärkeää käydä urheilijoiden ja heidän vanhempiensa kanssa läpi kisapäivän kulku myös ruokailuiden osalta. Näin on helpompi ajoittaa välipalojen ja ruokailuiden ajankohdat optimaalisesti kisasuoritukseen nähden. Valmentajat ohjeistavat ja keskustelevat yhdessä urheilijoiden ja vanhempien kanssa kilpailupäivän ruuista ja välipaloista. Samalla sovitaan, millaisia eväitä kisoihin otetaan mukaan. Tärkeää on myös sopia, milloin voi käydä ostamassa herkkuja kisapaikalla ja milloin täytyy syödä kunnolla. Näin kilpailupäivän aikataulu ja pelisäännöt ovat selvillä kaikille ja urheilijoiden urheilusuoritus saa parhaan mahdollisen tehon, kun kilpailupäivän ravitseminen on kunnossa. (Mero, Uusitalo, Hiilloskorpi, Nummela & Häkkinen 2012, 158.)

Kilpailupäivänä on tärkeää syödä hyvin ja ajoittaa ateriat oikein ennen kilpailusuoritusta. Yleinen suositus kilpailupäivälle on, että ateria olisi hiilihydraattivoittainen, vähärasvainen ja vähäkuituinen. (Vuori ym 2016, 73) Kilpailupäivän ateriarytmi poikkeaa normaalista. Ruuan ja kilpailusuorituksen välille tulee jättää riittävän pitkä aika, sillä jännitys voi heikentää ruuansulatusta. Ruokailuväli ei saisi kuitenkaan venyä juurikaan neljää tuntia pidemmäksi, jotta verensokeri ei pääse laskemaan liian alhaiseksi. Ruuansulatteluun tulee varata 0,5-1 tuntia pidempi aika kuin ennen harjoituksia. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ateria tulee syödä noin 4-5 tuntia ennen itse kilpailusuoritusta. Ateria-annokset tulee pitää kohtalaisina ja pieninä. Pienen välipalan voi syödä vielä 2 tuntia ennen itse kilpailusuoritusta. Toinen vaihtoehto on syödä suurempi annos neljä tuntia ennen kilpailua ja jättää välipala kokonaan pois. Jos nälkä yllättää isomman aterian jälkeen ennen kilpailusuoritusta, voi noin tuntia ennen syödä vielä esimerkiksi banaanin tai energiapatukan. Jos urheilija jännittää kovasti kilpailusuoritusta eikä lämmin ruoka maistu, voidaan ateria korvata kahdella suuremmalla välipalalla. Kilpailusuorituksen jälkeen on tärkeää syödä palauttava välipala, joka edistää kehon ja lihasten palautumista. (Ilander 2010, 176; 187-188)

Ateriarytmin lisäksi syödyn ruuan laatuun tulee kiinnittää huomiota. Etenkin punaista lihaa tulee syödä maltilla kilpailupäivänä. Myös suurta salaattiannosta tulee välttää aterialla ennen kilpailusuoritusta, sillä kasvikset sulavat hitaasti mahalaukussa. Rasvapitoisia ruokia

tulee välttää, sillä rasvalla kestää kauan imeytyä, se hidastaa nesteen imeytymistä keuhon ja vaikeuttaa suoritustehon ylläpitämistä kilpailun aikana. Myös sokeriset herkut ovat pahasta ennen kisasuoritusta, sillä niistä ei saa tarvittavia ravintoaineita ja ne vähentävät ravintorikkaan ruuan syömistä. Vedenjuonti on tärkeää koko kilpailupäivän ajan. Vedenjuontiin on syytä kiinnittää huomiota, mutta varsinaiseen nestetankkaukseen ei tarvitse ryhtyä. Eniten vettä kannattaa juoda ennen itse kilpailusuoritusta, sillä vettä täynnä oleva mahalaukku hölskyy ja tuntuu raskaalta ja epämiellyttävältä. Viimeisen tunti ennen kisasuoritusta kannattaa pitäytyä lähes kokonaan vedenjuonnista. Jos kilpailupaikalla on kuuma ja urheilija hikoilee kovasti, on kuitenkin tärkeää juoda pienissä määrin vettä vielä ennen kilpailusuoritusta. Kilpailusuorituksen jälkeen on tärkeää syödä palauttava välipala. (Ilander 2010, 188.)

7 PALAUTUMINEN

7.1 Palautuminen

Teholajien suuret harjoitus- ja toistomäärät rasittavat kehon lihaksia. Harjoitusten aikana pienet, palauttavat tauot ovat tärkeitä kokonaispalautumisen kannalta. Säännöllinen ateriarytmi on myös tärkeää jaksamisen ja palautumisen kannalta, ja se myös edistää lihasten kehittymistä. Kun lihakset eivät saa tarpeeksi energiaa kulutukseen nähden, palautuminen kestää kauemmin ja sen laatu heikkenee. (Ilander 2010, 228) Tutkimuksen mukaan mitä nopeammin lihakset saavat niiden tarvitsemia ravintoaineita harjoituksen jälkeen, sitä nopeampaa lihasten palautuminen on. Tämä edesauttaa lihasten suorituskykyä seuraavan harjoituksen yhteydessä. (Laakso 2015)

Nuorille urheilijoille suositellaan palauttavaa välipalaa välittömästi harjoituksen jälkeen. Palauttava välipala antaa lihaksille niiden tarvitsemää energiaa ja käynnistää kehon palautumisen heti harjoituksen päättymisen jälkeen. Näin saadaan kehon palautuminen maksimoitua ennen seuraavaa urheilusuoritusta. Palauttavan välipalan ei tarvitse olla suuri. Sen tulee kuitenkin pitää sisällään hiilihydraatteja ja hieman proteiinia. Palauttavassa välipalassa ylimääräistä rasvaa tulee välttää, sillä se hidastaa ravintoaineiden imeytymistä kehoon. 1-2 tunnin kuluessa harjoituksen päättymisestä tulee vielä syödä kunnollinen, lämmin ateria, jolla varmistetaan kehon riittävä energiansaanti. Harjoituksen päättymisen jälkeen urheilijan tulee juoda vielä ainakin puoli litraa vettä. Jos juominen on ollut vähäistä harjoituksen aikana, voi nesteentarve olla suurempikin. (Ilander 2010, 176.)

Palauttavaksi välipalaksi sopivat hyvin nestemäisemmät, pehmeät välipalat, sillä kovan ruuan pureskeleminen kovan harjoituksen jälkeen voi tuntua epämiellyttävältä. Nestepitoinen välipala myös parantaa elimistön nestetasapainoa kovan hikoilun jälkeen. Vähärasvaiset maitovalmisteet ovat hyviä palauttavia ruokia, sillä maito antaa lihaksille energiaa samalla antaen kehoon nestettä. Maidon lisäksi palautumiseen tarvitaan kuitenkin myös hiilihydraattipitoista ruokaa, kuten jogurttia tai hedelmää. Tämä takaa riittävän energian- ja ravintoaineiden saannin harjoituksen jälkeen. Lihasten kehittymiseksi palauttavassa välipalassa on myös hyvä olla hieman proteiinia. Sokeria ei tarvitse pelätä tai välttää harjoituksen jälkeen. Karkit ja makeiset eivät kuitenkaan toimi palauttavana välipalana, sillä ne eivät sisällä muita palautumiseen tarvittavia ravintoaineita sokerin lisäksi. Esimerkkejä hyvistä palauttavista välipaloista ovat mm. hedelmä- ja rahkapirtelöt, hedelmät ja maito, rasvaton jogurtti, palautumisjuomat ja suklaasoijajuoma. (Ilander 2010, 176-177.)

Tietyt vitamiinit ja kivennäisaineet, kuten E-vitamiini ja magnesium, edistävät kehon palautumista urheilusuorituksen jälkeen. E-vitamiini edistää kehon ylläpidon lisäksi lihasten

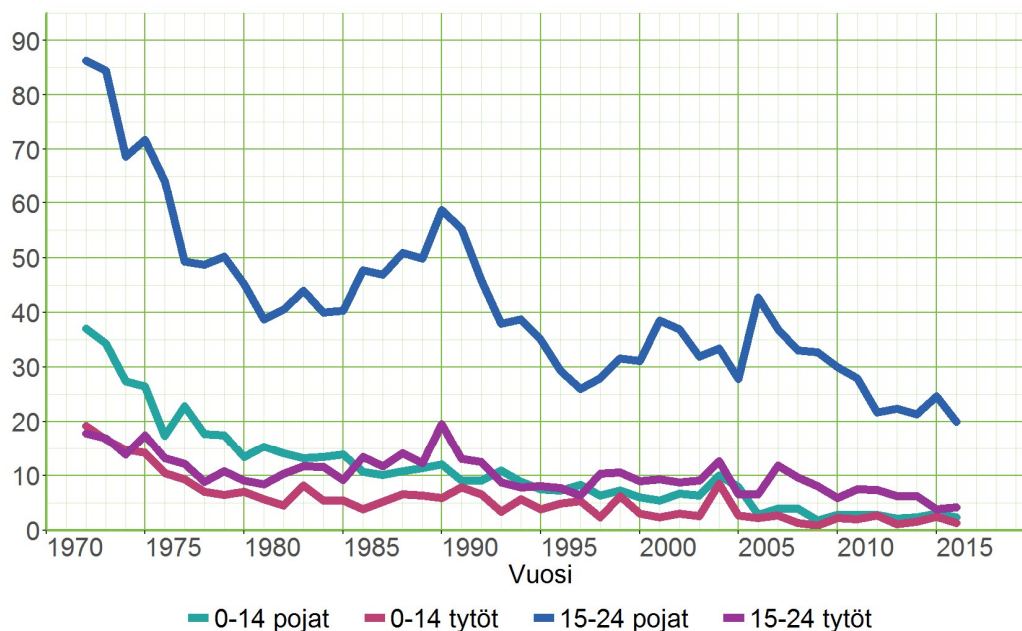
palautumista, jolloin seuraava urheiluasuoritusta on mielekkäämpi ja lihakset ovat valmiimpia ottamaan räsitus vastaan. (Knut 2013, 81-83) Runsaan harjoittelun aiheuttama hikoilu poistaa magnesiumia elimistöstä, jolloin lihaskrampin riski on suurempi. Riittävä magnesiuminsaanti vähentää lihaskrampeja. Tutkimusten mukaan magnesiumlisästä kramppien ehkäisyssä hyötyvät kuitenkin enemmän vähäisesti liikkuvat, kuin aktiivisesti harjoittelevat kilpaurheilijat. (Borg ym 2004, 80-81)

7.2 Tapaturmat

Tapaturma on äkillinen, vammaan tai kuolemaan johtava tapahtuma. Selvä merkki tapaturmasta on yleensä jonkinasteinen vamma kehossa. Tapaturmat jaotellaan työ-, liikenne- ja vapaa-ajan tapaturmiin. (THL 2018b)

Urheiluharrastuksessa syntyneet tapaturmat luokitellaan vapaa-ajan tapaturmiin. Liikunnasta johtuvat tapaturmat ja vammat ovat yleisimpiä 15-34-vuotiaiden keskuudessa. Kun ihminen vanhenee, jää liikunta vähemmälle, mikä vähentää omalta osaltaan liikuntatapaturmia ikääntyneiden keskuudessa. Erityisesti fyysisissä kontaktilajeissa liikuntatapaturman riski on suurentunut. Joukkuelajeja harrastavat 15-24-vuotiaat naiset ja 25-34-vuotiaat miehet saavat vuosittain selkeästi eniten urheiluvammoja. Vähiten urheiluvammoja saadaan kestävyttä vaativissa lajeissa, kuten juoksu ja pyöräily. (Vuori ym 2016, 568)

Tapaturmissa kuolleet 100 000 henkilöä kohden



Lähde: THL Tapaturmatietokanta; alkuperäislähde Tilastokeskus kuolemansyytilasto

Kuvio 3. Tapaturmissa kuolleet alle 25-vuotiaat 100 000 henkilöä kohden. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2018)

Kuviossa 3 on esitettyä tapaturmaisesti kuolleiden ihmisten määrä jaettuna ikä- ja sukupuoliryhmittäin. Selkeästi eniten tapaturmaisista kuolemista kärsivät 15-24-vuotiaat pojat. Vähiten tapaturmaisista kuolemista on taas 0-14-vuotiailla tytöillä. Nuorten tapaturmainen kuolleisuus on vähentynyt radikaalisti vuodesta 1970 lähtien. Tähän ovat turvallisuutta lisäävät lakimuutokset, sekä turvallisuutta lisäävät tuotekehitykset, kuten turvaistuimet. Vuosien 2014-2016 välillä lähes 14 000 suomalaista nuorta on sairaalan vuodeosastohoidossa tapaturman vuoksi. Tästä aiheutuu yhteiskunnalle noin 41 miljoonan euron kulut. (THL 2018c)

Tapaturmien lisäksi yleinen urheilun yhteydessä syntyvä vamma on rasitusvamma. Nuorilla urheilijoilla rasitusvammat ovat yleisiä, sillä jokaisen nuoren keho kasvaa omaa tahtiin. Liian kova harjoittelu nuorella iällä voi saada vakavia vammoja aikaan kehossa. Urheiluvan lapsen ja nuoren kohdalla harjoituksia suunniteltaessa tulee aina ottaa huomioon nuoren ikä ja harjoitusten taso. Liian äkillinen harjoitusmäärän tai -intensiteetin lisääminen voi aiheuttaa kipeitä ja ikäviä rasitusvammoja nuorelle. Lisäksi huono tekniikka lajitaidoissa sekä huono harjoittelualusta ja -välineet altistavat tapaturmille ja rasitusvammoille. Eriyisen yleisiä rasitusvammat ovat alaraajoissa. Alaraajoissa eniten rasitusvammoja ilmaantuu polviin (28%) sekä nilkkaan, kantapäähän tai jalkaterään (21%). (Mero ym 2012, 229-232.)

Urheiluvammoista selkeästi rasitusvammoja yleisempiä ovat tapaturmat. Rasitusvammat ovat hieman yleisempiä naisilla kuin miehillä. Noin 65% naisten urheiluvammoista ovat tapaturmia, kun taas miehillä tapaturmia ovat noin 78% kaikista urheiluvammoista. Suurin osa urheilijoista syyttää itseään saamistaan urheiluvammoista. Isoimmat syyt urheiluvammojen syntyyn ovat urheilijoiden mukaan väärä tekniikka lajitaidoissa, mikä aiheuttaa sekä tapaturmia, että rasitusvammoja. Tämän lisäksi vammaan johtaneita syitä ovat horjahdukset, äkilliset liikkeet ja vanhan urheiluvamman ärtyminen. Urheilijasta itsestään riippumattomia tekijöitä urheilijoiden saamista vammoissa ovat mm. ulkoiset iskut, törmäys toisen urheilijan kanssa sekä liukkaus. (Vuori ym 2016, 569.)

Rasitusvammojen ja tapaturmaisten urheiluvammojen ehkäisyyn liittyy oleellisesti huolellinen monipuolisten harjoitusten suunnittelu. Lisäksi on tärkeää lämmitellä keho huolellisesti ennen harjoitusta ja jäähdytellä vielä harjoituksen jälkeen, jotta lihakset saavat palautua rauhassa. (Gotlin 2008, 16-17) Ennen jokaista harjoitusta tulisi edeltää lämmittely, joka herättelee kehoa ja lihaksia. Lämmittelyn tulee kestää harjoituksen kokonaispituudesta riippuen noin 5-10 minuuttia ja sen jälkeen urheilijalla tulisi olla kevyt hiki päällä. Lämmittelyn on tarkoitus lämmitellä ja valmistaa kehon lihaksia tulevaan liikuntasuoritukseen ja parantaa verenkiertoa, jolloin se kuljettaa mm. happea paremmin lihaksille.

Varsinaista lämmittelyä tulee seurata lyhyet venyttelyt. Venyttely kehittää venyvyyttä ja vähentää urheiluvammojen riskiä. Venyttelyn aikana on tarkoituksena venytellä kaikki suuret lihasryhmät ennen itse harjoitukseen siirtymistä. Venyttelyn tulee kestää noin 5-10 minuuttia. Suurten lihasryhmien venyttämisen jälkeen urheilijan tulee vielä tehdä oman lajinsa lajitaidoille ominaiset venytykset, jotka edesauttavat lajitaitojen onnistumista. (Walker 2007, 14-16)

Harjoituksen jälkeinen jäähdyttely on tärkeää lihasten palautumisen kannalta. Jäähdyttely ehkäisee lihaksia kipeyttävän maitohapon kertymistä lihaksiin. Tällöin lihas ei ole niin kipeä seuraavan harjoituksen koittaessa ja on valmiimpi vastaanottamaan seuraavan harjoituksen rasituksen. Lihasten palautumisen lisäksi jäähdyttävä liikunta vähentää kovan rasituksen komplikaatioita, kuten huimausta tai jopa pyörtymistä. Jäähdyttelyyn kuuluu 5-10 minuutin pituinen hölkkä tai reipas kävely. Tämän jälkeen venytellään vielä staattisesti isoja lihasryhmiä noin 5-10 minuutin ajan. Jokaisessa venytyksessä tulee olla noin 30-60 sekuntia, jotta lihas venyy kunnolla. Staattinen venyttely ei valmista lihaksia urheilusuoritukseen, joten se sopii paremmin harjoituksen päätteeksi. (Gotlin 2008, 17.)

Harjoittelunaikaisen, kunnollisen lämmittelyn ja jäähdyttelyn sekä venyttelyn lisäksi urheilijan arkipäiväinen elämä vaikuttaa urheiluvammarisktiin. Kun ravitseminen on kunnossa, mieli ja keho jaksavat keskittyä harjoitukseen, ja palautuminen on tehokkaampaa. Lisäksi uni on tärkeässä asiassa urheiluvammojen ehkäisyssä, sillä väsyneenä urheilija ei jaksaa harjoitella niin tehokkaasti ja tekee helpommin tekniikkavirheitä. (Vuori ym 2016, 569) Vähäinen uni vaikuttaa tutkimusten mukaan myös haiman insuliinintuotantoon, mikä heikentää tasaisen verensokerin ylläpitoa sekä yleistä vireystilaa (Partonen 2017).

8 PÄIHTEET

8.1 Päihteidenkäytön yleisyys nuorten keskuudessa

Päihteitä ovat alkoholi, tupakka ja nuuska sekä erilaiset huumeaineet. Aktiivisesti urheilevat nuoret käyttävät tutkimusten mukaan yhtä paljon päihteitä, kuin urheilullisesti passiivisemmat nuoret. Alkoholin humalahakuinen käyttö sekä nuuskaaminen on jopa yleisempää aktiivisesti urheilevien nuorten keskuudessa. Tupakointi on urheilijoiden keskuudessa vähäisempää. (Ilander 2010, 118.)

8.2 Alkoholi ja urheilu

Suomessa alkoholinkäyttö on yleistä. Vuoden 2018 elokuussa alkoholia oli myyty keskimäärin 50 000 litraa. (Valvira 2018) Alkoholi imeytyy elimistöön ja verenkiertoon ohutsuolesta. Tämän jälkeen se kulkeutuu maksaan. Maksa polttaa alkoholia keskimäärin 0,1g painokiloa kohden tunnissa. Alkoholi lisää HDL- eli hyvää kolesterolia veressä, ja vähentää näin sepelvaltimotaudin riskiä. Runsas alkoholinkäyttö altistaa kuitenkin verenkiertohäiriöille, verenpainetaudille ja maksan toiminnan häiriöille. (Aro 2015, 145-146)

Keho käyttää herkästi alkoholia energian saamiseksi, jolloin se syrjäyttää rasvan käytön energianlähteenä alkoholin polton ajaksi. Alkoholi ei juurikaan vaikuta kehon kykyyn hyödyntää proteiineja tai hiilihydraatteja energiana alkoholin polton aikana. Runsas alkoholin käyttö edesauttaa rasvan kertymistä kehoon ja painonnousua. (Borg ym 2004, 63.)

Alkoholi heikentää ihmisen koordinaatiota, motoriikkaa ja fyysistä suorituskykyä. On ilmi selvää, ettei alkoholia kuulu nauttia urheilusuoritusta ennen tai sen aikana. Muuna vapaa-aikana kohtuullinen alkoholinkäyttö eli 0-2 alkoholiannosta päivässä ei aiheuta fyysiselle kunnolla muutoksia, kunhan alkoholinkäyttö ei estä palautumisen kannalta tärkeiden ravintoaineiden imeytymistä urheilusuorituksen jälkeen. Liian aikainen urheilusuorituksen jälkeinen alkoholin nauttiminen aiheuttaa mm. lihasten glykogeenivarastojen hidasta palautumista, jolloin lihas palautuu hitaammin ja heikommin. Todennäköisesti alkoholin nauttimisen johdosta ruokailu jää toisarvoiseksi, eikä keho saa tarpeeksi hiilihydraatteja kunnollisen palautumisen turvaamiseksi. Alkoholi toimii myös diurettina, eli se kuivattaa elimistöä. Tämä altistaa kehon yhdessä harjoituksen yhteydessä tapahtuneen runsaan hikoilun kanssa nestetasapainon häiriöille ja kuivumiselle. (Borg ym 2004, 63-64.)

8.3 Tupakka ja nuuska

Tupakka on hermostoa stimuloiva ja mieltä rauhoittava aine (Keskinen & Heikkinen 2015). Suomalaisten nuorten (14-20-vuotiaiden) päihteidenkäyttö on Terveiden ja hyvinvoinnin

laitoksen mukaan vähentynyt viime vuosina. Vuonna 2017 16-vuotiaista pojista tupakoi 6% ja tytöistä 7%, kun vuonna 2005 pojista 23% ja tytöistä 27% tupakoi. (THL 2017)

Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan alle 13-vuotiaat eivät juurikaan tupakoi satunnaisia poikkeuksia lukuun ottamatta ja 14-16-vuotiaiden nuorten tupakkakokeilut ovat vähentyneet vuoden 2015 tutkimustuloksiin verrattuna (Kinnunen, Pere, Raisamo, Katainen, Ollila & Rimpelä 2017). Tupakka sisältää keholle myrkyllisiä hiilimonoksidia eli häkää ja teravaa. Lisäksi tupakan nikotiini aiheuttaa riippuvuutta. Tupakan nikotiini voi aiheuttaa erityisen vahvaa riippuvuutta nuorille, sillä aivojen kehitys on vielä kesken. Nuorilla jo muutama tupakka viikossa voi aiheuttaa riippuvuuden. Tupakka aiheuttaa monia sairauksia, kuten suu- ja keuhkosyöpää, kroonisia keuhkosairauksia kuten keuhkohtaumatauti (COPD) sekä sydän- ja verisuonisairauksia. Tupakan aiheuttamiin sairauksiin kuolee vuosittain 6000 suomalaista. Myös passiivinen tupakointi, eli pelkän tupakansavun hengittäminen, altistaa samoille sairauksille kuin aktiivinen tupakointi. (Keskinen & Heikkinen 2015) Suomalainen tupakoija yrittää lopettamista keskimäärin 3-4 kertaa ennen kuin onnistuu siinä. Suurimmat syyt tupakoinnin uudelleen aloittamisessa ovat tupakanhimo ja painonhallinnan ongelmat. (Saarelma 2018)

Nuuska on niin sanotusti savutonta tupakkaa. Nuuskan myyminen on kiellettyä Suomessa, joten suuri osa nuuskankäyttäjistä hankkii nuuskansa Ruotsista. Nuuska sisältää nikotiinia jopa 3-5 kertaa enemmän tupakkaan verrattuna, ja nikotiini imeytyy nuuskasta verenkiertoon hitaammin kuin tupakasta. Nuuskaan on yleensä vielä suurempi riippuvuus kuin tupakkaan sen suuren nikotiinimäärän vuoksi. Nuuskan ajatellaan olevan terveellisempää kuin tupakka. Tosiasiassa myös nuuska aiheuttaa suun ja verenkierron sairauksia sekä lisää kohonneen verenpaineen ja mahahaavan riskiä. (Keskinen & Heikkinen 2015) Nikotiini nostaa verenpainetta ja sykettä, mikä on erityisen haitallista urheilijoille. Sydän rasittuu nikotiinin takia enemmän, mikä vie kehon tehoa pois harjoituksista. Samalla verisuonet supistuvat, eikä verenkierto kuljeta happea lihaksiin niin tehokkaasti. Tämä heikentää lihasten suorituskykyä ja heikentää urheilusuorituksesta palautumista. Nuuskankäyttö on urheilijoiden keskuudessa yleisempää kuin tupakointi. (Ilander 2010, 118-119) Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan vuonna 2017 18-vuotiaiden poikien säännöllinen ja satunnainen nuuskan käyttö on lisääntynyt vuodesta 2015 (Kinnunen ym 2017).

8.4 Huumausaineet

Huumausaineita ovat laittomat päihdyttävät aineet, kuten huumaavat lääkkeet, sienet, kannabis, LSD, amfetamiini ja heroini. Huumausaineet luokitellaan kannabikseen ja sen oheistuotteisiin, hallusinogeeneihin sekä keskushermostoa lamaannuttaviin ja kiihottaviin

aineisiin. Huumeiden vaikutukseen ja vaikutuksen kestoon vaikuttavat mm. käytetty huumausaine, käyttöympäristö, käyttäjän ikä, koko ja sukupuoli sekä persoona. (Kylmänen 2005, 25)

Vuonna 2018 lähes neljännes (24%) kaikista 15-69-vuotiaista suomalaisista oli kokeillut kannabista. Erityisen suurta kannabiksen käyttö on 25-34-vuotiaiden keskuudessa. Lähes puolet (49%) nuorista aikuisista oli käyttänyt joskus kannabista. Nuorten keskuudessa huumausaineiden käyttö on vähäisempää kuin nuorten aikuisten keskuudessa. Noin kahdeksan prosenttia 8. ja 9.luokkalaisista yläkoululaisista oli joskus kokeillut laiton huumausainetta. Vastaavasti ensimmäisen ja toisen vuosikurssin lukiolaisista 12 prosenttia oli kokeillut huumeita, ja ammattikoulun ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoista jopa 21 prosenttia oli ollut joskus huumeiden vaikutuksen alaisena. Kannabiksen käytön jälkeen seuraavaksi yleisin käytetty laiton huumausaine oli vahvat kipu- ja unilääkkeet, joita ei syöty kivunlievitys- tai nukahtamistarkoituksessa. Huumausaineiden käyttäjistä noin kolmannes on naisia. (THL 2019)

8.5 Päihteidenkäytön ehkäisy

Nuorelle on luontaista haluta kokeilla uusia ja kiellettyjä asioita. Kokeiluvaiheessa päihteidenkäytön jatkuvuuteen voidaan vielä vaikuttaa vanhempien ja valmentajien osalta. Nuorille on tärkeää viestittää, että päihteidenkäyttö urheilupiireissä ei ole suotavaa tai urheilullisten elintapojen mukaista. Sekä vanhemmilla että valmentajilla on tärkeä rooli esimerkinantajina päihteidenkäytön suhteen. Tutkimukset osoittavat, että vain 10% päihdekielteisten vanhempien lapsista aloittaa päihteidenkäytön. Samoin päihdemyönteisten ja niitä itse käyttävien vanhempien lapset aloittavat itsekkin käyttämään päihteitä jopa 70% todennäköisyydellä. (Iländer 2010, 118.)

Vanhempien ohella myös valmentajilla on suuri rooli nuoren päihteettömyyden tukemisessa. Valmentaja toimii esimerkkinä urheilijalle niin urheilun, mutta myös terveellisten elämäntapojen ja päihteettömyyden saralla. Valmentajan tulee välttää päihteidenkäyttöä ja siitä puhumista urheilijoiden edessä. Valmentajan päihteidenkäyttö luo urheilijalle mielikuvan, että päihteidenkäyttö on hyväksyttävää. Myös leiri- ja kilpailumatkoilla valmentajien ja huoltajien tulee olla sitoutuneita päihteettömyyteen. Urheiluharrastuksen parissa toteutettu päihdevalistus on tehokkaampaa, koska kyseessä on mieluinen harrastus ja ilmapiiri on vapaampi ja rennompi, kuin koulussa. Valmentajilla on suuri rooli ja vastuu nuorten päihteettömyyden edesauttajana. Nuorten kanssa on hyvä keskustella avoimesti päihteettömyydestä ja päihteiden vaikutuksesta urheiluun ja terveyteen. Jos valmentajat kuulevat urheilijansa päihteidenkäytöstä, on siihen reagoitava välittömästi. Usein auttaa, jos päihteettömyyttä perustellaan urheilusuorituksen paranemisella. Joukkuelajeissa huomio

kannattaa kiinnittää ryhmäpaineeseen, jolle erityisesti nuoret ovat herkkiä. Mitä useampi urheilija joukkueesta käyttää jotakin päihdettä, sen todennäköisempää on, että myös muut joukkueen jäsenet kokeilevat päihteidenkäyttöä. Sama toimii toisinpäin; mitä suurempi määrä joukkueesta on päihteettömiä, sitä suuremmalla todennäköisyydellä myös päihteitä käyttävät lopettavat tai vähentävät niiden käyttöä. (Ilander 2010, 118-119.)

9 MOTIVAATIO

9.1 Motivaation määritelmä

Motivaatio ajaa ihmisen tekemään päätöksiä päivittäistä elämäänsä koskien. Perustarpeet ohjaavat ihmisen motivaatiota kohti asioita, joiden kautta tarpeet saadaan täytettyä. Ihmisen omat henkilökohtaiset tavoitteet ja päämäärät taas ohjaavat perustarpeiden ohella motivaationlähteitä. Myös henkilökohtaiset arvot ja mielenkiinnonkohteet vaikuttavat motivaation syntyyn. Motivaatio, tarpeet ja kiinnostuksenkohteet ovat siis yksilön henkilökohtaisia ominaisuuksia ja kytköksissä toisiinsa. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 10-11.)

Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäistä motivaatiota ohjaavat ihmisen omat arvot, tarpeet ja tavoitteet. Ihminen toimii ja tekee päätöksiä omien tarpeidensa ja tavoitteidensa saavuttamiseksi. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa vastavuoroisesti ihmisen ulkopuolelta tulevaa motivaatiota. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ympäristöllinen, sosiaalinen tai kulttuurinen vaikutus motivaatioon. Ulkoisia motivaationlähteitä voivat olla esimerkiksi korkealle kouluttautuminen tai ekologisuus. (Reeve 2009, 8-9) Kun ihminen omaksuu ulkoisia motivaationlähteitä omakseen, voi niistä ajan kanssa muovautua sisäisen motivaation lähteitä. Ulkoisen motivaation muuttumiseksi sisäiseen motivaatioon voidaan vaikuttaa läheisten ihmisten, yhteiskunnan sääntöjen ja hyväksynnän sekä itse-tutkiskelun kautta. (Oksanen 2014, 43-44)

9.2 Motivaatio urheilussa

Raskaat urheilusuoritukset ja suuret harjoitusmäärät vaativat erityisesti teholajeissa urheilijalta paljon motivaatiota, henkistä kypsyttää ja vahvuutta, paineensietokykyä, keskittymiskykyä ja hyvää koordinaatiota. Motivaation ylläpidossa on tärkeää, että urheilija on palautunut hyvin edellisestä harjoituksesta ja kokee olevansa täysin valmis uuteen harjoitukseen. (Ilander 2010, 228) Urheilijan henkiset ja fyysiset ominaisuudet yhdessä valmennustyön kanssa luovat pohjan urheilijan sisäiselle motivaatiolle. Hyvä motivaatio puskee urheilijoita kehittämään itseään jatkuvasti eteenpäin. Valmentajalla on suuri rooli urheilijan motivaation ylläpitämisessä ja kehittämisessä. Kehityksen ja motivaation kannalta tärkeää on se, että urheilija on itse valmis ja haluaa nähdä vaivaa sekä oman että joukkueen kehityksen eteen. Tässä suurena tekijänä on asiantunteva, koulutettu valmennustiimi. Hyvä valmentaja osaa kannustaa ja motivoida urheilijoitaan harjoittelemaan aina kunnolla, jotta harjoituksesta saadaan suurin mahdollinen hyöty. Tärkeää on myös, että valmentaja auttaa urheilijoita uskomaan yhdessä asetettuihin tavoitteisiin, sillä ne auttavat urheilijoita harjoittelemaa entistä enemmän. Valmentajan tulee myös kannustaa urheilijoita

terveellisiin ja urheilullisiin elämäntapoihin, ja kannustaa myös epäonnistumisten jälkeen. (Mero ym 2012, 195)

9.3 Ravitsemukseen sitoutuminen

Lapsuudessa rakennetaan nuorelle urheilijalle peruspilareita, jotka vaikuttavat tulevaisuuden ravitsemukseen merkittävästi. Lapsuuden aikana ihminen opitaan, millaista on terveellinen ruoka ja hyvä ateriarytmi. Lapsuusvaiheessa lapsen perhe on tärkein ravitsemustapojen kehittäjä ja opastaja. On tärkeää, että vanhemmat ovat tietoisia terveellisistä elämäntavoista ja ovat valmiita noudattamaan niitä. Lapsena urheilijan ruokavalio sopii koko perheelle, joten sitä on helppo noudattaa myös käytännössä. Vanhempien vastuulla on arkiruokailun lisäksi huolehtia myös lapsen kisapäivän sekä treenileirien ajan välipaloista, jotta lapsella on riittävästi terveellistä energiaa rankan harjoitusjakson ajan. Lapsuudessa on tärkeää opettaa lapselle terveellisen ruokavalion peruspilarit. (Mero ym 2012, 157.)

Lapsen kasvaessa nuoreksi, hallitsee tämä jo ravitsemuksen perusasiat. Nuoruuden aikana nuori itsenäistyy myös ravitsemuksen osalta ja alkaa ottaa vastuuta enemmän omista ruokailuistaan ja välipaloistaan. Tällöin on tärkeää, että perhe tukee nuoren terveellistä ravitsemusta, mutta antaa samaan aikaan nuorelle vastuuta. Tällöin nuori oppii hallitsemaan itse omia ruokailujaan vanhempien tuella. Nuoruudessa korostuvat ateriarytmien tärkeys ja välipalojen määrä ja terveellisyys. Erityisesti nuorten tyttöjen keskuudessa on nuoruusvaiheessa riski syömishäiriöille, sillä tyttöjen kehoon alkaa kertyä rasvaa estrogeenihormonin määrän lisääntyessä. (Ilander ym 2006, 247.)

Tärkeässä roolissa nuoren sitoutumiseen ravitsemuksessa ovat sekä perhe että valmentajat. Käytännössä valmentajat voivat tukea nuoren ravitsemusta perheen kanssa järjestetyillä yhteispalavereissa, joissa keskustellaan nuoren ravitsemuksen erityispiirteistä ja kotona syötävästä ruuasta. Lisäksi harjoituksissa valmentajat voivat kysyä urheilijoiltaan, miten nämä ovat syöneet, maittoiko ruoka ja onko olo hyvä. Nuorille on myös hyvä puhua terveellisistä elämäntavoista sekä ravitsemuksesta ja sen noudattamisesta käytännössä. (Mero ym 2012, 159-160.)

9.4 Nuoren minäkuvan tukeminen

Nuoren minäkuvaa on tärkeää tukea niin kotona kuin harjoituksissa. Tämä tapahtuu esimerkiksi korostamalla, että rasvan kertyminen kehoon on normaalia kyseisessä iässä. Paino pysyy kyllä hyvällä tasolla, kunhan ruokailuiden terveellisyydestä ja ateriarytmistä huolehditaan ja pienet epäterveelliset napostelut jätetään pois. (Mero ym 2012, 157-158)

Ajattelemattomat kommentit nuoren koosta tai painosta harjoituksissa valmentajan tai joukkueoverin suunnalta voivat vaikuttaa suuresti nuoren minäkuvaan. Nuoren painon sijaan valmentajien tulee painottaa harjoituksissa sitä, että kehitys tapahtuu kovan harjoittelun ja hyvän ravitsemuksen, eikä laihduttamisen kautta. Ruuasta ja ravitsemuksesta keskustellessa tulee painottaa hyvän ravitsemuksen ja riittävän energiansaannin merkitystä harjoituksissa jaksamiselle sekä lajissa kehitymiselle. (Ilander ym 2006, 247)

9.5 Valmennussuhde

Urheilijan ja valmentajan suhde voi olla hyvin erityinen. Sekä urheilija että valmentaja saavat suhteelta paljon. Erityisesti nuorille, jotka käyvät läpi itsenäistymisen aikaa ja suuria tunteita, valmentaja voi antaa paljon tukea ja turvaa. Valmentajan ja urheilijan välisessä ihmissuhteessa voi olla useita erilaisia piirteitä. Valmentaja on kurinpitäjä, joka asettaa rajoja nuorelle urheilijalle. Valmentajan tehtävänä on toimia nuorelle auktoriteettina ja ohjata harjoituksia vastuullisesti ja oikeudenmukaisesti. Harjoituksissa suurin päätäntävalta on valmentajalla, samoin kuin vastuu tehokkaasta harjoittelusta. Kuri edesauttaa urheilijoita kehittymään ja harjoittelemaan tavoitteellisesti sekä ahkerasti. Jos suhde on liian ankara, voi valmentajan ja urheilijan suhde jäädä pintapuoliseksi. Tämä johtuu siitä, että urheilija voi kokea, ettei uskalla ottaa valmentajaan syvempää kontaktia. Kuri on hyvästä, mutta sitä ei saa olla liikaa. (Mero ym 2012, 243-246.)

Vastapainona kurille ja järjestykselle valmennussuhteessa on innostus ja yhdessä tekeminen. Urheilijat ihailevat valmentajaansa ja valmentajan ja urheilijan välillä vallitsee luottamus. Tällaisessa suhteessa on paljon keskustelua urheilijan ja valmentajan välillä. Urheilijan ja valmentajan välillä vallitsee läheisyys ja lämpö. Valmentaja määrittää yhdessä urheilijoiden kanssa yhteiset tavoitteet ja osaa motivoida urheilijoita harjoittelemaan kohti niitä. Valmentajalla on oma roolinsa urheilijan kasvattajana. Urheilijat kuuntelevat ja kunnioittavat valmentajaa, ja luottavat valmentajien päätöksiin. Valmentaja toimii roolimallina urheilijoille. Suhde voi olla jopa kaverillinen urheilijan ja valmentajan välillä. On kuitenkin tärkeää muistaa kohdella kaikkia tasavertaisesti, eikä suosia yksittäisiä urheilijoita. (Mero ym 2012, 247-250.)

10 KOULUTUSTILAISUUDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

10.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön sisältöön kuuluu teoriatieto, opinnäytetyön tuotos, tutkimus sekä tutkimustulosten raportointi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija toimii hankelähtöisesti yhdessä toimeksiantajan kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyön seurauksena opiskelija tuottaa toimeksiantajalle hankkeen tai tuotoksen, joka kehittää tai hyödyttää toimeksiantajaa jotenkin. Tällaisia tuotoksia voivat olla esimerkiksi koulutus, opas tai esite. Toiminnallisessa opinnäytetyössä oleellisena osana on aktiivinen keskustelu opiskelijan ja toimeksiantajan välillä. Tavoitteena on, että opiskelijan tuottama tuotos vastaa toimeksiantajan tarpeita. Lopullinen, valmis toiminnallinen opinnäytetyö on yhdistelmä toimeksiantajan ja kohderyhmän toiveita, opinnäytetyön tekijän resursseja sekä opiskelijan oppilaitoksen vaatimuksia opinnäytetyön suhteen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56-57) Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena on luotu teoreettiseen tietoon pohjautuva tuotos. Tuotos on esitetty koulutustilaisuudessa toimeksiantajalle. Koulutuksen lisäksi työhön kuuluu kirjallinen raportti.

10.2 Koulutustilaisuuden suunnittelu

Opinnäytetyöprosessi alkoi kesällä 2018, kun toimeksiantajalta kysyttiin, olisiko heillä tarvetta jonkinlaiselle koulutukselle. Vastaus oli myöntävä, ja koulutuksen teemoja alettiinideoimaan yhteistyössä opinnäytetyön tekijän ja toimeksiantajan välillä. Tällöin koulutuksen teemavaihtoehtoiksi päätyivät ravitseminen, palautuminen, urheiluvammat ja niiden ensiapu, päihteet ja motivaatio. Syvällisempi urheiluvammojen tarkastelu ja niiden ensiapu jäivät lopulta pois koulutuksen teemoista. Tätä perusteltiin sillä, että opinnäytetyöllä oli vain yksi tekijä, mikä rajasi opinnäytetyön laajuutta. Lisäksi useilla toimeksiantajan valmentajilla oli jo käytynä ensiapukoulutus. Koettiin, että toimeksiantaja hyötyy enemmän valmentajille uudempien teemojen käsittelystä. Koulutuksen lopullisiksi teemoiksi valikoituivat siis urheilijan ravitseminen, palautuminen, päihteidenkäyttö ja motivaatio. Aiheet rajattiin koskemaan ainoastaan varhaisnuoren ja varsinaisen nuoren kilpaurheilua, jotta työn laajuus pysyisi kohtuullisena ja käsiteltävät aiheet selkeinä.

Teoriatietao koulutusta varten kerättiin runsaasti alkuvuoden 2019 aikana. Koulutusmateriaaleja koostaessa mietittiin toimeksiantajan kanssa mitä ja kuinka yksityiskohtaista tietoa valmentajille kannattaa esittää koulutuksessa. Myös muutaman seuran valmentajan kanssa keskusteltiin koulutuksen optimaalisesta sisällöstä ja sen esitystavasta. Päätettiin, että teoriatietao pitää koulutuksessa olla, jotta valmentajat osaavat perustella koulutuksessa oppimaansa teoreettiseen tietoon perustuen. Tiedon täytyi kuitenkin olla riittävän

selkeää, jotta se oli kaikille helposti ymmärrettävissä. Tästä syystä vaikeimmat teoreettiset yksityiskohdat päädyttiin jättämään koulutusmateriaaleista pois. Koulutuksen pituus ja laajuus olisi myös kasvanut suuresti, jos kaikki yksityiskohtainen teoriatieto olisi sisällytetty koulutukseen. Lopulta koulutusmateriaaleihin pyrittiin sisällyttämään riittävässä määrin selkeää teoriatietoa yhdistettynä käytännön esimerkkeihin.

Koulutusmateriaalit päädyttiin esittämään Powerpoint-diaesityksenä, sillä koulutustilassa oli valmiina videotykki, jonka kautta esitys saatiin helposti kaikkien osallistujien näkyville. Powerpointiin saatiin myös tiivistettyä käsiteltyjä aiheita selkeästi, sillä liika teksti olisi voinut luoda koulutusmateriaaleista sekavan. Kun tekstiä oli riittävän niukasti, kiinnitti se myös osallistujien huomion paremmin. Powerpointiin saatiin myös helposti liitettyä tarvittavat kuvat.

10.3 Koulutustilaisuus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, koulutustilaisuus (Liite 1), pidettiin maaliskuussa 2019. Koulutustila hankittiin toimeksiantajan toimesta. Koulutusmateriaali esiteltiin tilaisuudessa PowerPoint-diaesityksenä. Koulutus kesti noin tunnin verran ja sai aikaan myös avointa keskustelua. Koulutustilaisuuteen kutsuttiin neljän juniorijoukkueen (12-16-vuotiden) ja kolmen minijoukkueen (9-12-vuotiaiden) valmentajia. Paikalle ilmaantui viisi valmentajaa eri joukkueiden valmennustiimeistä sekä seuran valmennuspäällikkö. Valitettavasti kaikki tilaisuuteen kutsutut valmentajat eivät päässeet valmennusaikataulun tai henkilökohtaisten menojen vuoksi paikalle. Koulutuksen jälkeen palautetta kerättiin suullisesti sekä kirjallisen palautekyselyn avulla. Palautekyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Jälkeenpäin koulutusmateriaali jaettiin koko urheiluseuran valmentajien käyttöön sähköisesti. Näin varmistettiin se, että myös ne, jotka eivät päässeet paikalle, saivat koulutusmateriaalit käyttöönsä.

Koulutuksesta kerättiin sekä suullinen että kirjallinen palaute koulutuksen jälkeen. Suullisen palautteen perusteella koulutuksen aiheet koettiin tärkeäksi ja merkitykselliseksi valmennusyhteisölle. Jokainen koulutukseen osallistunut valmentaja sekä valmennuspäällikkö täyttivät vapaaehtoisen kirjallisen palautelomakkeen (liite 2). Kyselyyn vastasi kolme juniorijoukkueen sekä kaksi minijoukkueen valmentajaa sekä seuran valmennuspäällikkö. Valmennuskokemusta vastanneilla oli alle vuoden kokemuksesta aina kolmeen vuoteen tai enemmän. Koulutukseen osallistuneista valmentajista alle vuoden kokemus valmennustyöstä oli yhdellä, 1-2 vuoden kokemus kahdella, 2-3 vuoden kokemus yhdellä ja kolmen tai enemmän vuoden kokemus kahdella vastanneista. Valmennuskokemuksella ei ollut yhteyttä siihen, valmensiko valmentaja mini- vai juniorijoukkuetta.

Kyselyyn vastanneista viisi vastanneista koki käsitellyistä aiheista ravitsemuksen omalle valmennustyölleen hyödyllisimmäksi. Toiseksi hyödyllisimmäksi (neljä vastanneista) aiheeksi koettiin palautuminen. Valmentajat kokivat saaneensa motivaatiosta (yksi vastanneista) ja päihteidenkäytöstä (ei kukaan vastanneista) vähäisemmin hyötyä valmennustyöhönsä.

Palautelomakkeessa (liite 2) kysyttiin, mistä koulutuksessa käsitellyistä aiheista valmentajat olisivat halunneet vielä laajemmin tietoa. Lähes yksimielisesti laajempaa tietoa olisi haluttu palautumisesta (neljä vastanneista). Yksi vastanneista koki haluavansa tietää tarkemmin vielä ravitsemuksesta ja toinen yksittäinen kyselyyn vastaaja koki, ettei kaivannut mistään aihealueesta laajemmin tietoa.

Arvosana-asteikolla (1=välttävä – 5=kiitettävä) koulutustilaisuus sai numeerisen keskiarvon 4,7. Neljä osallistujista antoi koulutukselle arvosanan 5, ja kaksi arvosanan 4.

Palautelomakkeessa (liite 2) kysyttiin avoimen kysymyksen muodossa, mitä hyötyä koulutukseen osallistunut valmentaja kokee saaneensa koulutuksesta omaan valmennustyöhönsä. Vastaukset olivat seuraavanlaisia:

”Osaan ottaa pelkän treenaamisen lisäksi huomioon muitakin urheiluun vaikuttavia asioita.”

”Esimerkiksi kilpailupäivän ruokarytmien merkityksen.”

”Yleinen ravintotietämys.”

”Käytännön esimerkkejä teoriaan pohjaten.”

”Kaikki vaikuttaa kaikkeen, kun puhutaan hyvästä suorituksesta. Ravitsemus!”

”Käytännön ravitsemus- ja palautumisvinkit.”

Palautelomakkeen lopuksi kysyttiin, mitä valmentajat muuttaisivat koulutuksessa ja mitä kehitysehdotuksia heillä olisi. Vastaukset olivat seuraavanlaisia:

”Palautumisesta vielä laajemmin ja tarkemmin asiaa.”

”Koulutuksen kestoa voisi pidentää/laajentaa. Tuntiin nähden hyvä kokonaisuus!”

”Teemojen pohtimista hieman laajemmin eri-ikäiset nuoret huomioiden (esimerkiksi vertaillen 12- ja 16-vuotiasta nuorta).”

”Vielä enemmän esimerkkejä.”

”En mitään.”

Kokonaisuutena koulutus oli erittäin onnistunut ja se koettiin tarpeellisena sekä hyödyllisenä valmentajien ammattitaidon kannalta.

11 POHDINTA

11.1 Yhteenveto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä LCS Panthers Ry:n valmentajien tietoa nuoren kilpaurheilusta ja auttaa heitä kehittämään omia kilpaurheilijoitaan näyttöön perustuvaan tietoon peilaten. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa koulutustilaisuus toimeksiantajalle. Pidetty koulutustilaisuus käsitteli toimeksiantajan kanssa etukäteen sovittuja aihealueita, jotta koulutuksen sisältö palvelisi toimeksiantajaa mahdollisimman hyvin. Koulutuksessa käsiteltiin neljää suurempaa aihekokonaisuutta; ravitsemusta, palautumista, päihteidenkäyttöä ja motivaatiota nuoren kilpaurheilijan näkökulmasta. Kunnollinen ravitsemus ja palautuminen ovat yhdessä edellytys nuoren kilpaurheilijan kehitykselle. Nuori urheilija koostaa ja ajoittaa päivittäiset ateriat harjoitusten mukaan niin, että ravitsemustila on optimaalinen harjoituksia varten ja palautuminen on mahdollisimman tehokasta. Päihteidenkäyttö on urheilijoiden keskuudessa yhtä yleistä kuin muun väestön keskuudessa. Nuuskaa käytetään tupakkaa enemmän, koska se mielletään virheellisesti tupakkaa terveellisemmäksi. Valmentaja voi motivoida urheilijaa noudattamaan urheilullisia elämäntapoja yhdessä urheilijan perheen kanssa.

Koulutustilaisuus oli erittäin onnistunut ja se aikaansai avointa keskustelua käsitellyistä aiheista ja niiden merkityksestä urheilijoille. Suullista palautetta kerättiin koulutuksen päätteeksi kirjallisen palautekyselyn lisäksi. Palaute oli positiivista ja keskustelussa tuli ilmi myös jatkokehitysideoita. Koulutuksesta kerätyn suullisen ja kirjallisen palautteen perusteella koulutustilaisuus oli sopivan pituinen informaation määrään nähden, ja koulutusta on mahdollista myös pidentää ja laajentaa tarvittaessa. Koulutustilaisuuksia on mahdollisuus pitää myös jatkossa, sillä koulutusmateriaalit ovat jääneet sähköisesti toimeksiantajan vapaaseen käyttöön. Opinnäytetyöprosessin alussa asetetut tarkoitus ja tavoite on saavutettu niin työn tekijän kuin toimeksiantajankin mielestä.

Opinnäytetyöprosessi kulki sujuvasti eteenpäin syksystä 2018 lähtien. Koko prosessia tarkasteltaessa siihen ollaan tyytyväisiä. Aikataulutusta olisi pitänyt miettiä kuitenkin tarkemmin, sillä työmäärä kasvoi hyvin suureksi prosessin loppua kohden. Toimeksiantajan kannalta olisi myös voinut olla hyödyllisempää, jos koulutustilaisuus olisi saatu järjestettyä jo tammi-helmikuussa 2019, heti uuden harjoituskauden alettua. Tällöin valmentajat ja urheilijat olisivat saaneet koulutuksesta suuremman hyödyn jo kuluvalle harjoituskaudella. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tuotokseen ja aikatauluun oltiin kuitenkin tyytyväisiä, sillä se valmistui suunnitellussa aikataulussa.

11.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön aihe on perusteltu työssä hoitotyön näkökulmasta, joten aihe on hoitotyön koulutusohjelman opinnäytetyöksi luotettava. Koulutuksen aiheista on keskusteltu yhdessä toimeksiantajan kanssa ja valmis tuotos on esitetty toimeksiantajalle, joten toimeksiantaja on hyötynyt opinnäytetyöstä. Teoriatiedon hankinnassa ja työn tulosten raportoinnissa on noudatettu hyviä ja eettisiä toimintatapoja, kuten rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta. Työn luotettavuutta lisää se, että sen hankinnassa on pyritty käyttämään ajan-kohtaisia lähteitä, jotka eivät sisällä vanhentunutta tietoa. Muiden kuin työn tekijän itsensä tuottamaan tietoon on viitattu asianmukaisesti ja huolellisesti. Työn ohjaava opettaja on lukenut opinnäytetyön moneen kertaan ja antanut neuvoja työn luotettavuuden lisäämiseksi. Toimeksiantaja on esitelty ja toimeksiantajan tarjoamista resursseista, kuten koulutustilan hankkimisesta, on kerrottu rehellisesti. (Helsingin yliopisto 2019)

Koulutuksen jälkeinen palautekyselylomake (liite 2) ei ole vaatinut erillistä tutkimuslupaa. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja sen taustoista on informoitu vastaajia asianmukaisesti (Helsingin yliopisto 2019). Palautekyselyyn vastaaminen on tapahtunut anonyymisti vastaajien yksityisyydensuojaa kunnioittaen. Kaikki vastaukset on hävitetty asianmukaisesti ja vastanneen henkilöllisyyteen ja henkilökohtaisiin, tutkimuksen kannalta epäolennaisiin mielipiteisiin viittaavat asiat on pidetty salassa. Kyselyn tulokset on raportoitu asianmukaisesti ja rehellisesti. (Leino-Kilpi & Välimäki 2010, 151)

Palautekyselylomake on koostettu niin, että sen avulla saatiin kerättyä laadullisella menetelmällä halutut tiedot koulutuksen laadun ja hyödyn arvioimiseksi. Tutkimustulosten luotettavuutta laskee se, etteivät kaikki koulutukseen kutsutut päässeet paikalle, joten palautetta koulutuksesta on saatu vähemmän kuin alun perin oli tarkoituksena.

11.3 Merkitys hoitotyölle ja jatkokehitysehdotukset

Terveyden edistäminen on tärkeää muun muassa kansansairauksien ehkäisyssä ja terveyden ylläpidossa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019a). Nuoruus on terveysvalintojen kannalta kriittistä aikaa. Ohjaus on tärkeä keino nuorten terveyden edistämiseksi. Ohjauksen avulla nuoret oppivat muun muassa terveellisestä ravitsemuksesta ja liikunnan merkityksestä terveydelle. Saamansa laadukkaan ohjauksen kautta nuoret oppivat tekemään terveellisiä valintoja epäterveellisten sijaan, mikä ylläpitää nuoren kehon hyvää toimintakykyä ja terveyttä.

Koulutuksen sisältöön ja esittelyyn oltiin niin työn tekijän kuin toimeksiantajankin puolelta tyytyväisiä. Jatkokehitysehdotuksia tuli ilmi koulutuksen jälkeen kerätyssä

palautekyselyssä (liite 2). Koulutusta voisi palautteen perusteella jatkossa vielä laajentaa ja käydä kaikkia osa-alueita vielä syvällisemmin läpi. Tämän työn kohdalla resurssit ja aikataulu tulivat asiassa vastaan, sillä työllä on vain yksi tekijä. Tämänkaltaiseen toiminnalliseen tuotokseen kannattaa siis jatkossa ottaa vähintään kaksi tekijää, jotta koulutuksesta saadaan vielä laajempi ja yksityiskohtaisempi.

Käytännön esimerkit esimerkiksi aterioiden, ruokailujen rytmityksen harjoitusaikataulun mukaan ja palauttavan välipalan suhteen koettiin hyödyllisinä, mutta esimerkkejä voisi jatkossa olla vielä entistä enemmän. Esimerkit tuovat teoriaa lähemmäs käytäntöä, jolloin esimerkiksi ravitsemussuosituksia on helpompi noudattaa.

Koulutus käsitteli 12-16-vuotiasta nuorta kilpaurheilijana. 12- ja 16-vuotiaan nuoren kehitys ja ominaisuudet eroavat suuresti toisistaan. Hyvänä jatkokehitysideana nousi esille se, että koulutuksessa käsitellyiden ikäryhmien ääripäitä olisi hyvä myös verrata toisiinsa, jotta iänmukainen kehitys osattaisiin huomioida paremmin jatkossa.

Nuoren urheilijan kehitystä edistäviä aiheita on paljon, ja jokaisesta voisi pitää oman koulutuksensa. Esimerkiksi työn suunnitteluvaiheessa pois jätetystä aiheesta tapaturmista ja niiden ensiavusta voisi järjestää toisen koulutuksen toimeksiantajalle. Tämän työn tuotoksena tuotettua koulutusta voi myös hyödyntää myös muiden lajien valmentajille, vaikka se onkin suunnattu ensisijaisesti kilpacheerleadingiin. Jatkossa voitaisiin tutkia syvällisemmin vielä esimerkiksi nuorten kilpaurheilijoiden nykyisiä ravitsemustottumuksia.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aro, A. 2015. Alkoholi. Duodecim. [viitattu 17.3.2019] Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00065

Aro, A. 2003. 100 kysymystä ravinnosta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitseminen – Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Gotlin, R. 2008. Sport injuries guidebook. Stanningley: Human Kinetics.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A. & Hakala-Lahtinen, P. 2006. Ihmisen ravitseminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Helsingin yliopisto. 2019. Tutkimusetiikka. [viitattu 11.4.2019] Saatavilla: <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka>

Hulmi, J. 2018. Lihastohtori II. Hautaa humpuuki – tutkitulla tiedolla tavoitteisiin. Fitra Oy.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen – Eväät energiseen elämään. Lahti: VK-kustannus Oy.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitseminen. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Ilanne-Parikka, P. 2018. Diabetes. Duodecim. [viitattu 13.3.2019] Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00011

Jalanko, H. 2017. Murrosiän kehitysongelmat tytöillä. Duodecim. [viitattu 18.2.2019] Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00453&p_hakusana=puberteetti

Kauppinen, I. 2014. Onnistunut ohjaus. Nuorten kokemuksia ohjauksesta työpajalla. [viitattu 21.4.2019] Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45307/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201502121299.pdf>

Keskinen, H. & Heikkinen, A. 2015. Tupakka ja nuuska. [viitattu 18.3.2019] Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00075&p_hakusana=nuuska

Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Ollila, H. & Rimpelä, A. 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä

rahapelaaminen. [viitattu 22.4.2019] Saatavilla: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80160/V2_kirjanmerkit_20170824_Suomi%20100_NTTT2017_korjaukset_mukana%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Knut, F. 2013. Vitamiinit. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin – nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kämppe, K., Aira, A., Halme, N., Husu, P., Inkinen, V., Joensuu, L., Kokko, S., Laine, K., Mononen, K., Palomäki, S., Ståhl, T., Sääkslahti, A. & Tammelin, T. 2018. Results from Finland's 2018 report card on physical activity for children and youth. [viitattu 22.4.2019] Saatavilla: <https://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/jpah.2018-0510>

Laakso, M. 2015. The effects of protein and carbohydrate supplementation on body composition and muscle strength during resistance training. [viitattu 21.4.2019] Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46619/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201508142663.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LCS Panthers Ry. 2019. [viitattu 13.3.2019] Saatavilla: <http://lcspanthers.fi/>

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2010. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOYpro Oy.

Leinonen-Littu, S. 2018. Mitä lisäravinteita nuorelle? Yliopiston Apteekki. [viitattu 7.3.2019] Saatavilla: <https://www.yliopistonapteekki.fi/ideat-ja-vinkit/mita-vitamiineja-nuorelle>

Meling, T. 2019. Kehittymisen kulmakivet – harjoittelu, ravinto ja lepo. [viitattu 8.4.2019] Saatavilla: <https://docplayer.fi/5005682-Kehittymisen-kulmakivet-harjoittelu-ravinto-lepo.html>

Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Niinistö, S. 2017. Nuori urheilija tarvitsee kunnan ruokaa. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. [viitattu 22.2.2019] Saatavilla: <https://blogi.thl.fi/nuori-urheilija-tarvitsee-kunnan-ruokaa-seitsemän-vinkkiä-parempaan-syömiseen/>

Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus. 2019. Hyvän ohjauksen kriteerit. [viitattu 11.4.2019] Saatavilla: http://www.oph.fi/download/158918_hyvan_ohjauksen_kriteerit.pdf

- Partonen, T. 2017. Tutkimus: Univelka johtaa terveysvaaroihin. Duodecim. [viitattu 11.4.2019] Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lis00205&p_teos=lis
- Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Reeve, J. 2009. Understanding motivation and emotion. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Ruokavirasto. 2014. Koululaisten ravitsemus- ja ruokasuositukset. [viitattu 19.2.2019] Saatavilla: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/>
- Ruokavirasto. 2019a. Rasvan laatu. [viitattu 16.3.2019] Saatavilla: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussitoumus/ravitsemussitoumuksen-sisaltoalueet/rasvan-laatu/>
- Ruokavirasto. 2019b. Ravintoaineet. [viitattu 2.3.2019] Saatavilla: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/>
- Saarelma, O. 2018. Tupakoinnin lopettaminen (tupakasta vieroitus). Duodecim. [viitattu 11.4.2019] Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tt00061&p_teos=tt
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2005. Mikä meitä liikuttaa – modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Siimes, M. 2019. Murrosikäisen kehityksestä. [viitattu 7.4.2019] Saatavilla: <https://docplayer.fi/15127172-Murrosikaisen-kehityksesta-martti-a-siimes-lastentautiopin-professori-helsingin-yliopisto.html>
- Siegel, D. 2013. Brainstorm – Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys. Helsinki: Basam Books Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019a. Terveiden edistäminen. [viitattu 21.4.2019] Saatavilla: <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019b. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa. [viitattu 21.4.2019] Saatavilla: <https://stm.fi/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-kannattaa>
- Ståhl, T. & Rimpelä, A. 2010. Terveiden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. [viitattu 21.4.2019] Saatavilla: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80332/5d1a9fc1-a8f0-4f82-a958-0e93ed98a42f.pdf?sequence=1#page=46>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2010. Terveydenhuoltolaki 1326/2010.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2018a. D-vitamiinilisä. [viitattu 7.3.2019] Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/ruokatottumukset/d-vitamiinilisa>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2019. Huumeet. [viitattu 21.3.2019] Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2018b. Lasten ja nuorten tapaturmatilastot. [viitattu 17.3.2019] Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/lasten-ja-nuorten-tapaturmat/lasten-ja-nuorten-tapaturmatilastot>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2018c. Tapaturmien ehkäisy. [viitattu 17.3.2019] Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2017. Nuorten tupakointi. [viitattu 18.3.2019] Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakointi-suomessa/nuorten-tupakointi>

Valvira. Alkoholitilastot vuosi 2018. [viitattu 4.12.2018] Saatavilla: <https://www.valvira.fi/alkoholi/tilastot/alkoholitilastot-vuosi-2018>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2016. Liikuntalääketiede. Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy

Walker, B. The anatomy of sport injuries. 2007. Chichester: Lotus Publishing.

LIITTEET

Liite 1. Koulutusmateriaali.

NUORUUDEN TUOMAT PIIRTEET JA HAASTEET KILPAURHEILUUN

KOULUTUS LCS PANTHERS RY:N VALMENTAJILLE 23.03.2019

TARU KOTTA

NUORUUS

- ▶ Ikävuodet 12-22; varhaisnuoruus ikävuodet 12-14, varsinainen nuoruus ikävuodet 15-17, jälkinuoruus ikävuodet 18-22.
- ▶ Fyysiset muutokset: Puberteetti alkaa tytöillä jopa 9-10 vuoden iässä, pojilla yleensä vasta 11 -vuotiaana. Urheilun kannalta oleellisia muutoksia kehossa suuri pituuskasvu ja rasvan kertyminen elimistöön.
- ▶ Psyykkiset muutokset: Itsenäistymisen tarve. Nuoren mieli kehittyy ja ajoittain taantuu lapsenomaisemmaksi, jonka jälkeen kehitys jatkuu. Aivojen palkitsemisjärjestelmä ajaa nuorta kokeilemaan uusia asioita. Nuori ei hallitse tunteitaan kunnolla, vaan ne saattavat heittelehtiä nopeasti.

RAVITSEMUS

RAVITSEMUSSUOSITUKSET JA ENERGIANTARVE

- ▶ Urheilijoille ei erikseen ole määriteltyjä ravitsemussuosituksia.
- ▶ Nuorten yleisiä ravitsemussuosituksia voidaan kuitenkin soveltaa:
 - 10-13-vuotiaiden tyttöjen energiantarve 2055 kcal/vrk
 - 10-13-vuotiaiden poikien energiantarve 2220 kcal/vrk
 - 14-17-vuotiaiden tyttöjen energiantarve 2340 kcal/vrk
 - 14-17-vuotiaiden poikien energiantarve 2820 kcal/vrk
- ▶ Ravinnosta 75-80% terveellistä ja mieluista ruokaa, 5-15% terveellistä ja siedettävää ruokaa, 5-15% mitä tahansa ruokaa.
- ▶ Energiantarpeeseen vaikuttaa ikä, sukupuoli, kehon koostumus, paino, kasvu ja kehitys. Nuorella urheilijalla suuri energiantarpeen lisääjä on kiihtynyt pituuskasvu ja kehon kehitys yhdistettynä suureen fyysiseen aktiivisuuteen.

URHEILIJAN LAUTASMALLI

- ▶ Normaalisissa lautasmallissa $\frac{1}{2}$ lautasesta kasviksia, $\frac{1}{4}$ perunaa, pastaa, riisiä tms ja $\frac{1}{4}$ lihaa tai muuta proteiinin lähdeä.
- ▶ Urheilijan energiantarve on suurempi fyysisen aktiivisuuden vuoksi, joten ateriat ovat myös energiarikkaampia.



ATERIARYTMI

- ▶ Tulee koostaa harjoitusten ajankohdan mukaan.
- ▶ Erityisen tärkeää on saada paljon energiaa aamun ja päivän aikana, jotta energiaa riittää päiväksi.
- ▶ 5-7 ateriaa päivässä, johon kuuluu vähintään 2 lämmintä ateriaa, aamu- ja iltapala sekä 1-3 välipalaa.
- ▶ Ei raskasta ruokaa juuri ennen harjoituksia. Mahalaukku on täynnä -> epämukava, täysi olo, eivätkä ravintoaineet ja energia ole ehtineet imeytyä.
- ▶ Jos ruokailu jäänyt niukaksi ennen harjoituksia, voi juuri ennen harjoitusten alkua syödä pienen välipalan, kuten smoothien tai hedelmän.

HARJOITUKSET KLO 17-19 PÄIVÄN ATERIAT

- ▶ Klo 7 aamupala
- ▶ Klo 11 lounas
- ▶ Klo 14 välipala
- ▶ Klo 16 välipala
- ▶ Harjoitukset klo 17-19
- ▶ Klo 19 palauttava välipala
- ▶ Klo 20 päivällinen

HARJOITUKSET KLO 19-21 PÄIVÄN ATERIAT

- ▶ Klo 7 aamupala
- ▶ Klo 10 välipala
- ▶ Klo 12 lounas
- ▶ Klo 14:30 välipala
- ▶ Klo 16:30 päivällinen
- ▶ Klo 19-21 harjoitukset
- ▶ Klo 21 palauttava välipala
- ▶ Klo 22 illallinen

LEIRI AAMUPÄIVÄLLÄ PÄIVÄN ATERIAT

- ▶ Klo 9 aamupala
- ▶ Klo 10-14 leiri
 - ▶ leirin aikana syödään välipala
- ▶ Klo 14 palauttava välipala
- ▶ Klo 15 lounas
- ▶ Klo 18 päivällinen
- ▶ Klo 21 iltapala

LEIRI ILTAPÄIVÄLLÄ PÄIVÄN ATERIAT

- ▶ Klo 7 aamupala
- ▶ Klo 9 välipala
- ▶ Klo 11 lounas
- ▶ Klo 14 välipala
- ▶ Klo 16-20 leiri
 - ▶ Leirin aikana syödään välipala
- ▶ Klo 20 välipala
- ▶ Klo 20 päivällinen

HIILIHYDRAATIT

- ▶ Tehtävänä tuottaa energiaa soluille, varmistavat veren glukoosipitoisuuden.
- ▶ Normaali paastoverensokeripitoisuus 4-6mmol/l, ruokailu nostaa arvoa n. 2mmol/l.
- ▶ 50-60% päivän energiasta hiilihydraateista.
 - ▶ Kuidun osuus 25-35 grammaa.
- ▶ Syö hiilihydraatteja jokaisella aterialla.
- ▶ Suosi hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja (hedelmät, palkokasvit, täysjyvävilja)
- ▶ Edellytys tehokkaalle ja kehittäväälle harjoittelulle.
- ▶ Kun keho saa tarpeeksi hiilihydraatteja -> proteiini voidaan hyödyntää lihasten kehitykseen.
- ▶ Riittävä hiilihydraattien saanti estää ylirasitustilaa ja rasitusvammoja sekä ylläpitää vastustuskykyä.

PROTEIINIT

- ▶ Lihasten rakennusaine ja tärkeä energianlähde keholle.
- ▶ Urheilijalle sopiva proteiinimäärä on 1,5-2g/kg/vrk. Jos paino on 40kg-> proteiinia 60-80g/vrk.
- ▶ Suomalaiset saavat yleensä tarvittavan proteiinin ruuasta, proteiinilisät siis pääasiassa turhia. Jos proteiinilisää kuitenkin käyttää, kannattaa kiinnittää huomiota sen laatuun. Heraproteiini on laadukasta.
- ▶ Hyviä proteiininlähdeitä mm. Maito- ja lihatuotteet sekä viljavalmisteet.
- ▶ Liha- ja maitotuotteiden proteiinit ovat laadukkaita. Kasviproteiineista soijaproteiini on laadukasta.
- ▶ Jokaiselle aterialle mukaan proteiinia turvaamaan riittävä proteiinsaanti.

RASVAT

- ▶ Edistävät elimistön ja kudosten terveyttä. Rasvojen fosfolipidit ovat solukalvon rakennusosia ja ne ylläpitävät solujen kuntoa ja toimintaa.
- ▶ 25-35% päivittäisestä energiantarpeesta.
- ▶ Jaetaan tyydyttyneisiin, kerta- ja monitydyttymättömiin. Tyydyttynyt rasva sisältää huonoa, verisuonten seinämiin kertyvää LDL-kolesterolia. Tyydyttymättömät rasvat sisältävät hyvää HDL-kolesterolia, joka poistaa kolesterolia verisuonten seinämistä.
- ▶ Päivän rasvoista max 10% tyydyttyneitä rasvoja, kertatyydyttymättömiä 10-20% ja monitydyttymättömiä 5-10%.
- ▶ Tyydyttyneitä rasvoja on mm. Punaisessa lihassa, maitotuotteissa, valmisruuissa, leivonnaisissa, juustoissa. Huomio rasvojen laatuun!
- ▶ Suosi tyydyttymättömiä rasvoja, joita saa mm. Kalasta, kasviöljystä ja margariineista.
- ▶ Harhaluulo on, että lapset tarvitsevat aikuisia enemmän rasvaa. Myöskään urheilu ei lisää rasvantarvetta, vaan rasvan määrä on tärkeää pitää kohtuullisena.

VITAMIINI JA KIVENNÄISAINHEET

- ▶ Lasten ja nuorten vitamiinien tarve kokoon nähden moninkertainen verrattuna aikuisiin, koska nopea aineenvaihdunta ja suuri energiankulutus kuluttavat vitamiineja nopeammin.
 - ▶ C- ja D-vitamiinin, raudan ja magnesiumin tarve on erityisesti suurempi kuin aikuisilla.
- ▶ Nuori saa yleensä riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita monipuolisesta ruokavaliosta. Aktiivinen nuori kuluttaa näitä myös enemmän, mutta syö usein suurempia annoksia ruokaa.
- ▶ Kaikille 2-18-vuotiaille suositellaan 75 mikrogramman D-vitamiinilisää.
- ▶ Aktiivisen nuoren kohdalla voidaan harkita magnesiumilisää, sillä runsas hikoilu poistaa magnesiumia kehosta.
- ▶ Tyttöillä rauhdantarve on 15mg kuukautisten vuoksi, kun pojilla se on 11mg. Jos tytöllä on runsaat kuukautiset, voi rautalisää harkita.
- ▶ Jos kalan ja kasviöljyjen syönti on huonoa, kannattaa ottaa Omega-3-valmiste käyttöön.

NESTEYTYS HARJOITUKSIEN YHTEYDESSÄ

- ▶ Fyysinen aktiivisuus + kehon kohonnut lämpötila + harjoitteluympäristön lämpötila = hikoilu jopa 0,5-2l/h.
 - ▶ Samalla kehosta poistuu suolaa n. 1-3g/l.
- ▶ Heikentynyt nesteytys -> Verenkierto ei kuljeta mm. Hapetta yhtä tehokkaasti lihaksille -> suorituskyky heikkenee.
- ▶ Juominen harjoituksen aikana vähentää kehon kuivumista ja parantaa suorituskykyä.
- ▶ Harjoituksen aikana tasaisin väliajoin pieni määrä vettä (Liian suuri vesimäärä saa mahalaukun tuntumaan täydeltä ja tekee epämukavan olon)
- ▶ Harjoituksen jälkeen runsaammin vettä.

HYVÄN RAVITSEMUKSEN HYÖDYT URHEILUSSA

- ▶ Jaksaminen harjoituksissa ja arjessa paranee.
- ▶ Tasainen verensokeri parantaa kestävyyttä, edesauttaa lihasten työskentelyä ja voimantuottoa.
- ▶ Edesauttaa lihasten palautumista suojelemalla lihasta liialta rasitukselta harjoituksen yhteydessä.
- ▶ Luusto ja lihakset vahvistuvat.
- ▶ Keskittymiskyky paranee, mikä auttaa oikeaan tekniikkaan keskittymisessä.
- ▶ Hyvien rasvojen saanti edesauttaa aivojen kehitystä ja vähentää masentuneisuutta.

KILPAILUA EDELTÄVÄ RAVITSEMUS

- ▶ 1-6 päivän ajan ennen kilpailuja hiilihydraattivoittoinen ruokavalio.
 - ▶ N. 70% päivän energiasta hiilihydraateista.
- ▶ Riittävä nesteen juominen.
- ▶ Kisapäivän ruokailuista keskustellaan yhdessä urheilijoiden ja vanhempien kanssa.
 - ▶ Kisapäivän ruokailuiden aikataulu
 - ▶ Lämpimän ruuan syöminen kisapäivänä
 - ▶ Kisapäivän eväät
 - ▶ Herkut kisapäivänä

KILPAILUPÄIVÄN RAVITSEMUS

- ▶ Aterioiden ennen kisasuoritusta hiilihydraattivoittoisia, vähärasvaisia ja vähäkuituisia. Ateriakoot pidetään maltillisina.
- ▶ Jännitys pidentää ruuansulatusaikaa -> kunnon väli lämpimän aterian ja kisasuorituksen väliin.
 - ▶ Ruuansulatukseen varattava n. 0,5-1h pidempi aika kuin ennen harjoituksia -> lämmin ateria syödään n. 4-5h ennen kisasuoritusta.
- ▶ Pieni välipala 1-2h ennen kisasuoritusta.
- ▶ VAIHTOEHTO: Iso ateria 4h ennen kisasuoritusta, ei välipalaa TAI ei lämmintä ateriaa, 2 isompaa välipalaa (4h ja 2h ennen kisasuoritusta)
- ▶ Ei syödä juuri ennen kisasuoritusta, koska mahalaukku täyttyy -> tukala olo, vaikei energia ole ehtinyt vielä imeytyä.
- ▶ Nestettä pitkin päivää tasaisesti ja riittävästi. Ei vettä kuin hyvin pieniä määriä n. 1h ennen kisasuoritusta.
- ▶ Heti kisasuorituksen jälkeen palauttava välipala.

VÄLTÄ NÄITÄ RUOKIA KILPAILUPÄIVÄNÄ

- ▶ Lihaa maltilla (erityisesti punaista)
- ▶ Suuret salaattiannokset (kasviksilla kestää sulaa mahalaukussa)
- ▶ Rasvapitoiset ruuat (Rasvalla kestää imeytyä, se heikentää nesteen imeytymistä kehoon ja vaikeuttaa suoritustehon ylläpitämistä kisasuorituksen aikana)
- ▶ Sokeri (Ei tarvittavia ravintoaineita, johtaa usein liian vähäiseen ravintorikkaamman ruuan syömiseen)

PALAUTUMINEN

PALAUTUMINEN

- ▶ Harjoitukset rasittavat lihaksia -> pienet, palauttavat tauot harjoitusten yhteydessä, jotta lihakset saavat levätä.
- ▶ Ravitsemus -> Jos ravitsemus riittämätön, lihakset eivät saa tarpeeksi energiaa -> palautuminen hidastuu.
- ▶ Palauttava välipala aina heti harjoitusten jälkeen.
- ▶ 1-2h harjoitusten jälkeen lämmin ateria.
- ▶ Vähintään 0,5l vettä heti harjoitusten jälkeen.
- ▶ E-vitamiini edistää lihasten palautumista
- ▶ Magnesiumlisä saattaa vähentää kramppeja (Magnesiumia poistuu hien mukana)

PALAUTTAVA VÄLIPALA

- ▶ Aina heti harjoituksen jälkeen -> käynnistää lihasten palautumisen -> maksimoidaan palautumisaika.
- ▶ Pieni välipala, joka sisältää hiilihydraatteja ja proteiinia. Mahdollisimman vähärasvainen (hidastaa ravintoaineiden imeytymistä)
- ▶ Kovan, kuivan ruuan syöminen rasituksen jälkeen voi tuntua epämukavalta -> nestemäiset välipalat, kuten smoothiet tai palautusjuomat (korjaavat samalla nestevajetta).
- ▶ Suosi vähärasvaisia maitovalmisteita.
- ▶ Sokeria ei tarvitse pelätä, keho tarvitsee energiaa. Ei kuitenkaan karkkia tms!
- ▶ Hyviä välipaloja: hedelmä- ja rahkapirtelöt, hedelmät, maito, rasvaton jogurtti, palautusjuomat, suklaasoijajuoma.

TAPATURMAT

- ▶ Äkillinen, vammaan tai kuolemaan johtava tapahtuma.
- ▶ Liikuntavammat yleisimpiä 15-34-vuotiailla.
 - ▶ Rasitusvammat & tapaturmat
- ▶ Joukkue- ja kontaktilajeissa suurempi riski tapaturmille.
- ▶ Nuorten yleisimpiä urheiluvammoja: venähdykset, murtumat, polvilumpiojännteen kiputilat, akillesjännteen rasitusvammat, penikkatauti
- ▶ Syytä urheiluvammojen syntyyn:
 - ▶ Nuorella äkillinen, liian raskas liikuntakuormitus
 - ▶ Huono tekniikka taitolajeissa
 - ▶ Kaatumiset ja horjahdukset
 - ▶ Vanha urheiluvamma ärtyy
 - ▶ Kova harjoitusaluista
 - ▶ Vaaralliset harjoitusvälineet
 - ▶ Kaikkien todennäköisyyttä voidaan pyrkiä minimoimaan!

URHEILUVAMMOJEN EHKÄISY

- ▶ Harjoitusten monipuolisuuden varmistaminen.
- ▶ Huolellinen lämmittely
 - ▶ 5-10min
 - ▶ Hiki pintaan, lihakset lämpimäksi -> verenkierto tehostuu -> hapenkuljetus lihaksille tehostuu
- ▶ Isojen lihasryhmien venyttelyt
 - ▶ Valmistaa lihaksia tulevaan harjoitukseen
 - ▶ Vähentää urheiluvammojen riskiä
- ▶ Lajitaitoja edistävät venyttelyt
 - ▶ Venyttelyt kokonaisuudessaan 5-10min
 - ▶ Edesauttaa lajitaitojen onnistumista ja samalla auttaa kehittämään lajitaitoja
- ▶ Jäähdyttely
 - ▶ 5-10min hölkkä/reipas kävely
 - ▶ Estää maitohapon kertymistä lihaksiin -> palautuminen nopeutuu
 - ▶ Ehkäistään kovan harjoituksen komplikaatioita, kuten huimausta tai jopa pyörtymistä
- ▶ Staattiset venyttelyt
 - ▶ 5-10min
 - ▶ Isot lihakset auki, 30-60s /venytys
- ▶ + ravitsemus, uni, kehonhuolto...

PÄIHTEET

PÄIHTEIDEN YLEISYYS

- ▶ Päihteitä ovat alkoholi, tupakka ja nuuska sekä huumausaineet.
- ▶ Urheilijanuorten päihteidenkäyttö yhtä suurta kuin passiivisten nuorten.
- ▶ Alkoholin humalahakuinen juominen sekä nuuskaaminen jopa yleisempää urheilijoilla kuin passiivisilla nuorilla.
- ▶ Tupakointi vähäisempää urheilijoilla.

ALKOHOLI

- ▶ Syrjäyttää rasvankäytön energianlähteenä alkoholinpolton ajaksi.
- ▶ Ei vaikuta juurikaan proteiinien tai hiilihydraattien hyödyntämiseen.
- ▶ Runsas alkoholinkäyttö edesauttaa rasvan kertymistä ja painonnousua.
- ▶ Heikentää motoriikkaa, koordinaatiota ja fyysistä suorituskkyä.
- ▶ Urheilusuorituksen jälkeinen alkoholinkäyttö hidastaa ja heikentää lihasten palautumista.
- ▶ Kuivattaa elimistöä -> Nestetasapainon häiriöt (erityisesti urheilusuorituksen jälkeen)

TUPAKKA JA NUUSKA

- ▶ Tupakointi vähentynyt nuorten keskuudessa.
- ▶ Tupakka sisältää keholle myrkyllisiä hiilimonoksidia eli häkää ja tervaa, lisäksi myös riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia.
 - ▶ Aiheuttaa monia keuhkojen ja verenkierron sairauksia.
- ▶ Nuorilla jo muutama tupakka viikossa voi aiheuttaa riippuvuuden.
- ▶ Nuuska sisältää jopa 3-5x enemmän nikotiinia kuin tupakka.
- ▶ Nuuska mielletään terveellisempänä kuin tupakka, aiheuttaa kuitenkin samankaltaisia sairauksia kuin tupakka (verenkierto, suun sairaudet). Verisuonet supistuvat -> hapenkuljetus heikkenee.
- ▶ Nuuska yleisempää urheilijoilla kuin tupakointi.

HUUMAUSAINEET

- ▶ Laittomat päihdyttävät aineet, kuten huumaavat lääkkeet, sienet, kannabis, LSD, amfetamiini ja heroïini.
- ▶ Yleisimpiä huumausaineita kannabis sekä kipu- ja unilääkkeiden väärinkäyttö.
- ▶ Kannabiksen käyttö erityisen suurta 25-34-vuotiaiden keskuudessa (49% kokeillut joskus).
- ▶ Nuorilla käyttö vähäisempää
 - ▶ 8. & 9.lk 8%
 - ▶ Lukion 1. & 2.lk 12%
 - ▶ Ammattikoulun 1. & 2.lk 21%

PÄIHTEIDENKÄYTÖN EHKÄISY

- ▶ Nuorelle luontaista kokeilunhalu.
- ▶ Vanhemmill ja valmentajilla rooli päihdekasvatuksessa.
- ▶ Tärkeä viestittää, että päihteet eivät kuulu urheilullisiin elintapoihin.
- ▶ Päihteettömyyttä voi perustella urheilusuorituksen paranemisella.
- ▶ Vältetään päihteidenkäyttöä ja niistä puhumista positiiviseen sävyyn urheilijoiden edessä.
- ▶ Leiri- ja kisamatkat myös valmentajien ja huoltajien osalta päihteettömiä.
- ▶ Joukkuelajeissa ryhmäpaine: Mitä useampi on päihteetön, sitä suurempi todennäköisyys, että päihteidenkäyttäjät lopettavat.

MOTIVAATIO

MOTIVAATIO URHEILUSSA

- ▶ Teemme päivittäin päätöksiä motivaatiomme ja kiinnostuksenkohteidemme mukaan.
- ▶ Kilpaurheilu vaatii motivaatiota, henkistä kypsyyttä ja vahvuutta, paineensietokykyä, keskittymiskykyä ja hyvää koordinaatiota.
- ▶ Hyvä motivaatio puskee urheilijoita kehittämään itseään jatkuvasti eteenpäin.
 - ▶ Valmentajalla tärkeä rooli!
- ▶ Edellisestä harjoituksesta palautuminen lisää motivaatiota seuraavassa harjoituksessa.
- ▶ Valmentaja auttaa urheilijoita uskomaan yhdessä asetettuihin tavoitteisiin, jotta urheilijat pääsevät kehittymään.

RAVITSEMUKSEEN SITOUTUMINEN

- ▶ Kerrotaan ravitsemuksen tärkeydestä ja vaikutuksista urheiluun.
- ▶ Teini-iässä riski syömishäiriöille -> Minäkuvan tukeminen -
> korostetaan, että rasvan kertyminen kehoon on normaalia teini-iässä. Paino pysyy kyllä hyvällä tasolla, kunhan ruokailuiden terveellisyydestä ja ateriarytmistä huolehditaan. Ei ajattelemattomia kommentteja koosta tai painosta!
- ▶ Valmentajien tulee painottaa harjoituksissa, että kehitys tapahtuu kovan harjoittelun ja hyvän ravitsemuksen, eikä laihduttamisen kautta.
- ▶ Arjen ruokailua voi tukea valmentajien ja perheen keskusteluilla ja kommunikaatiolla ruokailun tärkeydestä.
- ▶ Syömisen kysyminen harjoituksissa, maittoiko, onko varmasti syönyt tarpeeksi?

IHMISSUHDE URHEILIJAN JA VALMENTAJAN VÄLILLÄ

- ▶ Suhde voi olla erityinen ja tärkeä molemmille osapuolille.
- ▶ Valmentajalla mahdollisuus tarjota tukea ja turvaa tunteikasta elämänvaihetta elävälle urheilijalle.
- ▶ Valmentaja kurinpitäjänä:
 - ▶ Asettaa rajoja ja sääntöjä
 - ▶ Auktoriteetti, joka ohjaa harjoituksia vastuullisesti
 - ▶ Kuri edesauttaa kehitystä
 - ▶ Suhde voi jäädä pintapuoliseksi, ei syvempää kontakia. Urheilija voi "pelätä" valmentajaa.
- ▶ Valmentaja luotettavana roolimallina:
 - ▶ Innostava, kannustava ilmapiiri.
 - ▶ Luodaan yhdessä tavoitteet ja harjoitellaan niiden saavuttamiseksi
 - ▶ Motivoidaan urheilijaa tavoittelemaan unelmia.
 - ▶ Valmentaja on roolimalli, suhde voi olla jopa kaverillinen (pidettävä huoli tasapuolisuudesta).

KIITOS!

▶ KYSYTTÄVÄÄ?

PALAUTEKYSELY

Hyvä LCS Panthers Ry:n valmentaja

Pyytäisin sinua ystävällisesti täyttämään palautekyselyn koulutustilaisuudesta.

Pidetty koulutus nuoren urheilijan ravitsemuksesta, palautumisesta, motivaatiosta ja päihteidenkäytöstä liittyy opinnäytetyöhöni. Tällä kyselyllä arvioidaan koulutuksen hyödyllisyyttä ja laatua.

Olen kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelija Lahden ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä nuorten urheiluun liittyen.

Palaute annetaan nimettömästi ja vastauspaperit hävitetään niiden analysoinnin jälkeen. Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta tärkeää tulosten luotettavuuden ja työn kehittämisen kannalta.

Kiitos käyttämästäsi ajasta ja koulutukseen osallistumisesta!

Taru Kotta

Sairaanhoitajakoulutus

Lahden ammattikorkeakoulu LAMK



KYSELYLOMAKE

1. Oletko...

- Juniorijoukkueen valmentaja
- Minijoukkueen valmentaja

2. Valmennuskokemuksesi?

- Alle vuosi
- 1-2 vuotta
- 2-3 vuotta
- 3 tai enemmän

3. Minkä käsitellyistä aiheista koit hyödyllisimmäksi omassa valmennustyössäsi? (Valitse vain yksi tai useampi vaihtoehto)

- Ravitseminen
- Palautuminen
- Motivaatio
- Pääteet
- Ei mikään

4. Mistä aiheesta olisit halunnut laajemmin tietoa? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

- Ravitseminen
- Palautuminen
- Motivaatio
- Pääteet

En mistään näistä

5. Minkä arvosanan antaisit koulutukselle asteikolla 1-5? (1=välttävä ja 5=kiitettävä)

1

2

3

4

5

6. Millaista hyötyä koet saaneesi koulutuksesta omaan valmennustyöhösi?

7. Miten haluaisit koulutusta kehitettävän?

Kiitos vastauksista!