

Anna Koivusalo

NUOREN KILPAURHEILIJAN TERVEYTTÄ EDISTÄVIÄ  
TEKIJÖITÄ KILPAURHEILUN TUKENA

Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2011

# NUOREN KILPAURHEILIJAN TERVEYTTÄ EDISTÄVIÄ TEKIJÖITÄ KILPAURHEILUN TUKENA

Koivusalo, Anna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Toukokuu 2011  
Ohjaaja: Flinck, Marja  
Sivumäärä: 41  
Liitteitä: 11

Asiasanat: terveyden edistäminen, nuoren urheilijan ravitseminen, nuoren urheilijan lepo, stressinhallinta, opetus ja ohjaus

---

Kilpaurheilu alkaa nykyään jo varhain nuorena tai jopa lapsuudessa. Aikuismaiseen harjoittelutapaan siirrytään lyhyenkin harrastustaustan jälkeen. Nuoren kehon ja mielen kuormittaminen näin raskaalla tavalla saattaa lisätä urheilun terveystriskejä. Urheiluseuratoiminnan suosion kasvaminen nuorten keskuudessa lisää urheiluseuroilta odotettua vastuunottoa terveyden edistämisestä omalta osaltaan. Tutkimuksia urheiluseurojen terveyden edistämisestä on tehty vähän, mutta uusimmista tuloksista ilmenee urheiluseurojen olevan tavoitteiltaan terveyttä edistäviä. Tavoitteiden käytäntöön vieminen on kuitenkin vielä kesken.

Nuoren urheilijan terveen kehittymisen kulmakiviä ovat ravinto, lepo ja palautuminen. Urheiluharjoittelun yhteydessä ne takaavat optimaalisen kasvun ja kehityksen, sekä tukevat harjoittelua. Näiden kokonaisuuksien hallinta onkin nuoren urheilijan kehittymisen perusta.

Opinnäytetyö toteutettiin projektiluontoisena Porin Naisvoimistelijoiden kilpa-aerobicurheilijoille. Tavoitteena oli lisätä Porin Naisvoimistelijoiden kilpa-aerobicurheilijoiden tietämystä terveyden edistämisestä kilpaurheilun tukena, suunnitella opetus- ja ohjaustapahtumat ja arvioida ne kilpa-aerobicurheilijoiden näkökulmasta. Kohderyhmässä oli 12 iältään 13-18- vuotiasta nuorta tyttöä, jotka ovat jo useamman vuoden harrastaneet kilpaurheilua. Opinnäytetyön varsinainen toiminnallinen osuus suoritettiin keväällä 2011. Toteutus tehtiin opetus- ja ohjaustapahtumina teemoittain. Teemoja olivat lepo ja uni, stressinhallinta sekä ravitseminen. Opetus- ja ohjauskerrat rakentuivat PowerPoint- luennoista, yhteisistä keskusteluista ja osallistavista tehtävistä. Opinnäytetyön teoriaosuus perustui opetus- ja ohjausteemoja koskeviin käsitteisiin.

Suunnittelussa ja arvioinnissa käytettiin apuna terveyden edistämisen malleja, kuten Precede-Proceed- mallia. Toiminnallista toteutumista arvioitiin laaditun palautelomakkeen avulla, jossa oli kuusi suljettua kysymystä ja kaksi avointa kysymystä. Palautelomakkeen avulla pyrittiin arvioimaan tilaisuuksien kiinnostavuutta, hyödyllisyyttä ja saadun tiedon hyödynnettävyyttä kilpa-aerobicurheilijoiden näkökulmasta. Kohderyhmän palautteen mukaan vastaavanlaisille opetus- ja ohjaustilanteille on tarvetta jatkossakin. Vastauksista ilmeni, että saatu tieto oli nyt riittävää, mutta lisätiedollekin on tarvetta.

## HEALTH PROMOTING FACTORS FOR YOUNG ATHLETES TO SUPPORT COMPETITIVE SPORTS

Koivusalo, Anna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Bachelor of Nursing and Health Care

May 2011

Supervisor: Flinck, Marja

Number of pages: 41

Appendices: 11

Key words: health promoting, nutrition of a young athlete, rest for a young athlete, stress management, teaching and guidance

---

Training of competitive sports begins at an early age, even in childhood. Children move on to a challenging training habits even after a short period of practicing. Placing a huge load on a young body and mind in such a harsh way may increase health risks of sports. Increased popularity of sports club activity amongst young people increases the responsibility expectations of health promotion. There hasn't been done much research about sports clubs' health promoting, but the latest results show that their aims are health promoting. Changing the goals into practices is not complete.

Principles of a young athletes healthy development are rest, nutrition and recovery. In pursuation with athletic training they guarantee an optimal growth and development, and support the training. Overall management of these concepts is the basis of development for a young athlete.

This thesis was carried out as a project for aerobic gymnastics athletes' in Porin Naisvoimistelijat. The aim of this thesis was to increase the knowledge of health promoting supporting their competitive sport, to plan the teaching and guidance events and evaluate them from the view of the athletes. The target group consists of 12 girls aged between 13 and 18 which have been actively training for several years. The actual functional part of the thesis was completed in spring 2011. These guidance and teaching events were executed in themes. The themes were rest and sleep, nutrition and stress management. The events were built of PowerPoint presentations, common conversations and exercises. The theory of this thesis was based on concepts of teaching and guidance themes.

Health promotion models as Precede-Proceed model was used as help for the planning and evaluation. The functional process was evaluated with a feedback form. There were six closed and two open questions on the form. The form was used to help evaluate how interesting and useful the events were. According to the feedback from the target group, these events are needed also in the future. The information was enough but there is still need for more information.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	7
	2.1 Projektin tarkoitus.....	7
	2.2 Projektin tavoitteet.....	7
3	PROJEKTIN KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ.....	8
	3.1 Terveyden edistäminen.....	9
	3.1.1 Terveyden edistämisen mallit.....	11
	3.1.2 Terveyden edistäminen nuorten kilpa-urheilussa.....	11
	3.2 Nuoren tytön fyysinen kehitys.....	12
	3.2.1 Urheilun merkitys nuoren kasvulle, kehitykselle ja terveydelle.....	14
	3.3 Opetus, ohjaus ja terveystkasvatus.....	15
	3.4 Nuoren urheilijan lepo ja uni.....	16
	3.4.1 Palautuminen ja kehonhuolto.....	17
	3.5 Nuoren urheilijan stressinhallinta.....	19
	3.6 Nuoren urheilijan ravitseminen.....	20
4	PROJEKTIN KOHDERYHMÄ.....	23
	4.1 Porin Naisvoimistelijat.....	23
	4.1.1 Suomen Voimisteluliitto.....	24
	4.2 Kilpa-aerobic.....	24
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	25
	5.1 Projektisuunnitelman tekeminen.....	25
6	PROJEKTIN TOTEUTUS JA ARVIOINTI.....	28
	6.1 Uni ja lepo.....	28
	6.2 Stressinhallinta.....	30
	6.3 Ravitseminen.....	31
	6.4 Prosessin toteutumisen arviointi.....	34
	6.5 Projektin eettisyys.....	35
7	LOPPUYHTEENVETO JA POHDINTA.....	36
	LÄHTEET.....	39
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Kilpaurheilu alkaa nykyään jo varhain nuorena tai jopa lapsuudessa. Aikuismaiseen harjoittelutapaan siirrytään lyhyenkin harrastustaustan jälkeen. Nuoren kehon ja mielen kuormittaminen näin raskaalla tavalla saattaa lisätä urheilun terveysriskejä. Urheilijoiden terveydenhuolto tulee varmasti siis tulevaisuudessa olemaan oleellinen osa urheilun tukitoimintaa. Suomen terveydenhuoltojärjestelmä, mukaan lukien neuvola- ja kouluterveydenhuolto, on kansainvälisessä mittakaavassa erittäin laadukas ja kustannustehokas. Kuitenkin urheilijoiden terveydenhuolto ja liikuntaan liittyvien terveysriskien ennaltaehkäisy on Suomessa jäänyt vähälle huomiolle. Ennaltaehkäisevä työ urheilijoiden terveyden edistämiseksi vaatii taloudellisia resursseja urheiluorganisaatioilta ja innostuneisuutta terveydenhuoltohenkilöstöltä. Urheilijoiden ennaltaehkäisevä terveydenhuolto rakentuu lääketieteellisestä osa-alueesta, urheiluravitsemuksesta, riittävästä levosta ja palautumisesta sekä lihaskuollostaan. (Hakkarainen. 2009, 170.)

Nuorten keskuudessa urheiluseuratoiminta on suosittua ja tämä lisää urheiluseuroilta odotettua vastuunottoa terveyden edistämisestä omalta osaltaan. Terveyden edistämisessä on urheiluseuroille haastetta vielä pitkäksi aikaa tulevaisuudessa. Kaikkein liikuntaan liitetään nykyään yhä helpommin terveys-käsite. Tutkimuksia urheiluseurojen terveyden edistämisestä on tehty vähän, mutta uusimmista tuloksista ilmenee urheiluseurojen olevan tavoitteiltaan terveyttä edistäviä. Tavoitteiden käytäntöön vieminen on kuitenkin vielä kesken. (Auvinen. 2011, 1-2. Kokko. 2006, 72-73.)

Tässä opinnäytetyössä terveyden edistämisen käsite viedään käytäntöön terveyskasvatustapahtumien muodossa. Auvinen (2011) on Pro Gradu-tutkielmassaan tutkinut Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroja terveyden edistämisen toimintaympäristönä, joka on saanut innoituksensa Terveyttä edistävä urheiluseura- väitöskirjasta (Kokko 2010). Nämä tuoreet tutkimukset osoittavat aiheen ajankohtaisuuden, sekä tuovat hyvin esille kehittämistarpeita tulevaisuudessa.

Opinnäytetyö toteutetaan projektiluontoisena yhteistyössä Porin Naisvoimistelijoiden kanssa. Ajatus opinnäytetyöhön lähti seuran valmentajille eteen tulleista ongelmista käytännön valmennuksessa, sekä urheilijoiden omasta tiedonhalusta. Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä nuorten tietoisuutta kilpa-urheilijan terveysvalintojen merkityksellisyydestä ja terveyden edistämisen keinoista. Kohderyhmänä projektiluontoisella opinnäytetyöllä on Porin Naisvoimistelijoiden kilpa-aerobic ryhmän kilpailevat urheilijat, iältään 13-18 vuotiaat.

Projektiluontoinen opinnäytetyö tukee nuorten kilpa-urheilijoiden omaa tietopohjaa, ja kartoittaa sitä minkälaiselle tiedolle sekä lisäohjaukselle on tarvetta. Teemat käsittelevät nuoren kilpaurheilijan terveyden edistämistä kilpaurheilun näkökulmasta, kilpaurheilijan lepoa, nuoren kilpaurheilijan ravitsemusta sekä nuoren kilpaurheilijan stressinhallintaa ja sen keinoja. Opetuskertojen aihepiirit on määritetty yhdessä seuran valmentajien kanssa. Tuomalla tietoa nuorten kuultavaksi toivotaan samalla heidän terveyden lukutaitonsa kehittyvän. Kilpaurheilun tulisi olla turvallista kasvaville nuorille. Projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorille terveyden edistämisen keinoja kilpaurheilun saralla, ja sitä kautta edistää terveydelle turvallista kilpaurheilua. Sisältö suunnitellaan nuorille sopivaksi ja näkökulma on terveyttä edistävä. Tavoitteena on lisätä nuorten tietoisuutta terveyteen liittyvien valintojen vaikutuksista harjoittelun laatuun ja tuloksiin, ja siten lisätä paljon harjoittelevien nuorten terveyttä ja hyvinvointia.

Nyky-yhteiskunnassa ja mediassa keskitytään paljon lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseen. Liikunnan puutteesta, epäterveellisistä elämäntavoista ja ylipainosta johtuvia terveysongelmia on runsaasti kansanterveydelliseksi riskiksi asti. Paljon urheilivat nuoret taas jäävät vähemmälle huomiolle ja heidän oletetaan usein tietävän terveydestä ja sen ylläpidosta automaattisesti kaiken tarvittavan. Todellisuudessa nuorilla, joiden urheiluharrastus tai kilpaurheilu on vaativaa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, saattaa olla paljon terveyteen liittyviä erityiskysymyksiä ja harhaluuloja. Näitä ovat esimerkiksi ravitsemuksen ja runsaan harjoittelumäärän tasapainottaminen, stressi- ja kiireenhallinta harjoitusmäärän lisääntyessä, ja levon merkityksen ymmärtäminen. Hyvä terveys luo tärkeän pohjan kilpa- ja huippu-urheilulle. Tässä projektiluontoisessa opinnäytetyössä keskitytään urheilijan fyysisen terveyden edistämiseen, mutta myös stressinhallinta on huomioitu yhtenä aihealueena.

## 2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

### 2.1 Projektin tarkoitus

Nuorten urheilijoiden tietämys ja oppiminen urheiluharrastuksen taustalla vaikuttavista terveystekijöistä jää helposti varjoon valmentajien painottaessa lajinomaista tekniikkaa ja vaikeusharjoituksia. Nuoren urheilijan valmentaminen on kokonaisvaltaista työtä, mutta aina valmentajalle ei jää aikaa antaa ”terveyskasvatusta” tai edistää terveyttä, eikä nuorille välttämättä tule mieleen kysyä mikä on paras tapa toimia myös harjoitusten ulkopuolella. Nuorelle saattaa olla selvää ravitsemuksen ja levon tärkeys, mutta asioista ei ole kattavaa tietoa. Perehtyneisyys lisää kiinnostusta. Projektin tarkoituksena onkin näin tietoa lisäämällä kasvattaa nuorten motivaatiota ja kiinnostusta huolehtia terveydestään. Kilpa-urheilu ja oma urheiluharrastus on nuorille usein riittävä syy huolehtia itsestään ja terveydestään muillakin tavoin kuin liikunnalla. Tarkoitus onkin siis tuoda nuorien urheilijoiden ulottuville riittävä tiedon määrä urheilua tukevista terveyden edistämisen keinoista. Tarkoitus on myös esittää tieto nuoria kiinnostavassa muodossa, selkokielellä, sekä nuoria kiinnostavassa asiayhteydessä.

### 2.2 Projektin tavoitteet

Projektin onnistumisen kannalta tavoitteiden määrittely on ensisijaisen tärkeä vaihe. Hyvin toteutettua projektia ei voi pitää onnistuneena, jos tavoitteiden määrittely on suoritettu huonosti tai virheellisesti. Kehnosti määriteltyjen tavoitteiden perusteella ei voida arvioida projektin onnistumista. (Rissanen. 2002, 44.) Opinnäytetyönä toteutettavan projektin tavoitteena oli lisätä paljon harjoittelevien nuorten tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista. Tarkoituksena on, että nuoret ovat tietoisia terveyteen liittyvien omien valintojen vaikutuksista harjoittelun laatuun ja tuloksiin, ja miten ne vaikuttavat terveyteen ja kehittymiseen. Käsitellyt terveysvalinnat liittyvät kilpaurheilijan terveyden edistämiseen, lepoon, ravitsemukseen ja stressinhallintaan.

Terveyden edistäminen on tehotonta, mikäli määritetyt tavoitteet ovat epämääräisiä ja suunnitelmat sekavia. Tällöin terveystaloihin kohdistuva tuki on pinnallista, ja vaikuttavuus jää vähäiseksi. Nyky-yhteiskunnassa pyritään nopeisiin näkyviin tuloksiin, mutta terveyden edistämisen tulokset eivät useinkaan näy heti, ja tämä luo haasteita terveyden edistämisen projekteille. Alla Preceed-Proceed- mallia mukailevat tavoitteet tälle projektituontoiselle opinnäytetyölle. (Pietilä & Räsänen. 2010, 116.)

- 1) Lisätä Porin Naisvoimistelijoiden kilpa-aerobicurheilijoiden tietämystä terveyden edistämisestä kilpaurheilun tukena
- 2) Suunnitella ja toteuttaa opetus- ja ohjaustilanteet levon, ravitsemuksen ja stressinhallinnan merkityksistä kilpaurheilussa
- 3) Arvioida kyseisten opetus- ja ohjaustilanteiden toteutumista Porin Naisvoimistelijoiden kilpa-aerobicurheilijoiden näkökulmasta

(Pietilä & Räsänen, mallia mukaillen. 2010, 108.)

Tässä projektituontoisessa opinnäytetyössä keskeiset käsitteet ovat; terveyden edistäminen, opetus- ja ohjaus, nuoren urheilijan lepo, nuoren urheilijan ravitsemus ja stressinhallinta.

### 3 PROJEKTIN KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ

Seuraavassa esitellään lyhyesti nuoren kilpaurheilijan terveyden edistämiseen liittyviä käsitteitä. Niiden tarkoitus on olla apuna projektituontoisen opinnäytetyön intervention suunnittelussa ja sen toteutuksessa, sekä avata opinnäytetyön sisältöä teoreettisen viitekehyksen muodossa. Tämä opinnäytetyö toteutettiin terveyden edistämisen näkökulmasta.



### 3.1 Terveyden edistäminen

Sosiaali- ja terveysministeriön (2006, 15) Terveyden edistämisen laatusuosituksessa määritellään terveys jokaiselle ihmiselle tärkeänä ja korvaamattomana asiana, elämän perusarvona. Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan terveys on ihmisen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja hengellistä hyvinvointia. Terveys on myös selviytymistä elämän ja eri ikäkausien tuomista haasteista ja tilanteista, ei pelkästään sairauksien puuttumista. Terveys nähdään hyvinvoinnin, toimintakykyisyyden sekä ihmisten ja ympäristön tasapainoisen vuorovaikutuksen yhdistelmänä. Ihminen pystyy vaikuttamaan terveyteensä omilla valinnoillaan, joista seuraa terveyden vahvistuminen tai heikentyminen.

Terveyden edistäminen on toimintansa lähtökohdilta terveyttä edistävää, terveyttä suojelevaa tai sairauksia ehkäisevää. Sairauksia ehkäisevää terveyden edistämistä kutsutaan preventioksi. Promootiosta taas puhutaan, kun yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan terveysvarantoja kasvatetaan positiivisen terveystieteen näkökulmasta. Ottawan julistuksessa (1986) terveyden edistäminen on määritelty laaja-alaisena toimintana, joka luo ihmiselle mahdollisuuksia pitää huolta omasta ja ympäristön terveydestä. Ihmisillä tulisi olla mahdollisuus elää terveyttä tukevassa ympäristössä, joka takaa riittävän terveyttä koskevan tiedonsaannin ja elämäntaidot. Jokaisella tulisi olla tasavertaiset mahdollisuudet terveellisten valintojen tekemiseen. (Lahtinen, Koskinen-Ollonqvist, Rouvinen-Wilenius & Tuominen. 2003. 20-21.)

Ottawa Charter (1986) asiakirjoissa määritetään terveyttä edistävien toimien kriteerit. Kriteerejä ovat terveyttä tukevien käytäntöjen rakentaminen, terveyttä tukevien ympäristöjen luominen, yhteisöllisten toimien vahvistaminen, henkilökohtaisten taitojen vahvistaminen ja terveyspalvelujen uudelleensuuntaaminen. Näiden periaatteiden ja strategioiden tulisi näkyä myös terveyttä edistävän urheiluseuran toiminnassa. Ottawa Charter määrittelee terveyden edistämisen toteutuvan parhaiten silloin kuin sitä toteuttavat monet eri tahot. Nuoret ovat vastaanottavainen kohderyhmä terveyden edistämiseksi ja terveystieteille. Nuoruudessa opitut taidot luovat pohjan lopuelämän terveyden ylläpitämiselle. Vaikutukset opituista terveystottumuksista näkyvät usein kuitenkin vasta myöhemmällä iällä. (Kokko, Kannas & Itkonen, 2004. 102-104, 106-107.)

Suomen valtakunnallista sosiaali- ja terveystalitiikkaa säätelee sosiaali- ja terveystministeriön lakisääteinen Kaste-ohjelma. Ohjelma tavoittelee väestön hyvinvointia ja terveyttä, pyrkii parantamaan palvelujen laatua ja vaikuttavuutta, ja lisäämään väestön osallisuutta. Yksi ohjelman painopisteistä on lasten ja nuorten terveyden edistäminen, sekä perheiden palvelut. Painopistettä pyritään siirtämään pois korjaavasta työstä ja suuntaamaan ongelmien ennaltaehkäisyyn sekä varhaiseen puuttumiseen. Varhaisen puuttumisen tuki on tärkeää kouluissa, vapaa-ajan toiminnoissa, perusterveydenhuollossa ja kotona. (Kaste-ohjelma 2010, 14.)

Terveyden edistämisen termit osallistaminen, omavoimaistaminen ja terveyden lukutaito liittyvät tämän projektiluontoisen opinnäytetyön toteutukseen. Osallistamista pidetään arvokkaana, kun puhutaan terveyden edistämisestä. Yhteisö osallistuu terveyden edistämisen toimintaan, ja sitä kautta pyrkii lisäämään omaa kontrolliaan terveyttä määrittävistä tekijöistä. Omavoimaistamisella tarkoitetaan prosessia, jonka avulla yksilö pystyy kontrolloimaan omia terveysvalintojaan. Terveys on yksilön ja yhteisön voimavara. Terveyttä edistämällä pyritään vahvistamaan yksilön elämäntaitoja, päätöksentekotaitoja ja kyvykkyyttä hoitaa terveyttään, ja sitä kautta parantamaan hyvinvoinnin laatua. (Savola & Koskinen-Olloqvist. 2005, 63-64.)

Terveyden lukutaitona voidaan pitää niitä tiedollisia ja sosiaalisia taitoja, jotka määrittävät yksilön motivaation ja kyvyn hankkia tietoa terveydestä ja käyttää sitä hyväksi omaa terveyttä edistääkseen. Terveyden lukutaito on merkki sellaisen tiedon, taidon ja luottamuksen tason saavuttamisesta, että yksilön katsotaan voivan edistää omaa ja yhteisön terveyttä, muuttamalla elämäntyyliään ja vaikuttamalla elinoloihinsa. Elinikäiseen ja jatkuvaan terveyden lukutaidon kehittymiseen liittyy tietoisuuden lisääminen, jossa yksilölle ja yhteisölle viestitään terveyteen vaikuttavien tekijöiden olemassaolosta ja saatua tietoa käsitellään reflektion eli palautteen avulla. (Savola & Koskinen-Olloqvist. 2005, 84-85.) Tässä projektiluontoisessa opinnäytetyössä pyritään lisäämään kohderyhmän tietoisuutta kilpaurheilua tukevista terveysvalinnoista ja kehittämään kilpa-aerobicurheilijoiden terveyden lukutaitoa.

### 3.1.1 Terveyden edistämisen mallit

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa käytetään apuna mukailten terveyden edistämisen eri malleja. Precede-Proceed-malli on terveysohjelmien suunnittelu- ja arviointimalli. Tämän terveyden edistämisen mallin mukaan terveys ja terveysriskit ovat seurausta monesta osatekijästä ja taustavaikuttajasta. Malli voidaan jakaa kahteen osaan. Ensimmäisessä vaiheessa on tarkoitus etsiä tietoa intervention kohteena olevasta terveysongelmasta. Toisessa vaiheessa interventio toteutetaan, sekä tehdään tulosarviointi. Mallia voi käyttää terveyden edistämisen intervention suunnitteluun ja toteuttamiseen erilaisissa olosuhteissa. (Pietilä & Räsänen. 2010. 100) Precede-Proceed perustuu osallistamisen periaatteen. Suunnittelun ja arvioinnin vaiheissa tulisi ottaa kohderyhmä mukaan (Savola & Koskinen-Olloqvist. 2005, 47).

Precede-Proceed -mallia hyödynnettäessä hahmotellaan ensin haluttu lopputulos. Tarkoitus on keskittyä saavuteltavaan asiaan, ei siihen mitä sen hyväksi pitäisi tehdä. Terveyden edistämisen tulisi olla tavoitteellista ja terveyden edistäjällä tulisi pyrkimyksen kohde olla aina selvillä. Precede-Proceed-mallin hyödyntämisen avulla on mahdollista arvioida terveyden edistämisen vaikuttavuutta. (Pietilä & Räsänen. 2010. 100, 116)

Precede-Proceed mallin lisäksi opinnäytetyössä käytetään yleistä suunnittelu- ja arviointimallia, joka tukee Ottawan asiakirjojen periaatteita ja strategioita henkilökohtaisten terveystaitojen kehittämisessä. Malli tavoittelee terveyslähtöisiä terveyden edistämisen interventioita, ei pelkästään sairauslähtöisiä. Mallin lähtökohtana on positiivinen ja kokonaisvaltainen terveys. Sen menetelminä näissä pyrkimyksissä ovat osallistaminen ja omavoimaistaminen. (Savola & Koskinen-Olloqvist. 2005, 50).

### 3.1.2 Terveyden edistäminen nuorten kilpa-urheilussa

Seuratoiminnan rooli on tärkeä nuorten urheilijoiden terveyden edistämässä. Useissa 2000-luvun taitteessa tehdyissä tutkimuksissa ilmenee esimerkiksi urheilevien nuorten terveystietämisen olevan täysin fyysistä suorituskykyä parantavan ter-

veyskäyttäytymisen vastaista. Terveyden edistäminen osana lasten ja nuorten liikunta-/urheiluseuratoimintaa (2006) artikkelissaan Kokko esittelee toimintaympäristölähtöisen terveyden edistämisen mallin urheiluseuran käyttöön sovellettavaksi. Mallissa jaotteluja on kolme. Ensimmäinen on passiivinen valistusmalli, jossa terveyskasvatusta toteutetaan kohderyhmälle tietyn terveyskäyttäytymisen alueen osalta asiantuntijan toteuttamana. Mallin tavoitteena on lisätä nuorten yksilöllisiä terveystietoja ja -taitoja. Tätä mallia on sovellettu myös tässä opinnäytetyössä. Terveyskasvatusta ei käsitelty irrallisena, vaan tieto terveydestä yhdistettiin urheiluun. Toinen malleista on seuralähtöinen valistusmalli, jossa seura esimerkiksi kouluttaa valmentajat edistämään urheilijoiden terveyttä mahdollisesti yhteistyössä terveysalan ammattilaisten kanssa. Viimeinen malli on seurayhteisön kehittämismalli. Tämä eroaa aikaisemmista malleista pitkän aikavälin tavoitteellaan kehittyä terveyttä edistäväksi seuraksi toimintaympäristön muutoksilla. Tällä mallilla on kuitenkin samankaltaisia välitavoitteita yksilön tiedon lisäämisestä. Seurayhteisöä kehittäviin tuloksiin päästään miettimällä ja muuttamalla positiivisesti seuran toimintaperiaatteita, sääntöjä ja valmennustoimintaa. Seurayhteisön kehittämismallin toteuttaminen edellyttää terveyttä edistävän näkökulman ja asenteen vakiintumista myös seuran johdossa, kuten puheenjohtajan ja hallituksen päätöksenteossa. Seurayhteisön kehittämismalliin edetäkseen seura voi aloittaa passiivisesta valistusmallista. (Kokko 2006, 62-64.)

Auvinen (2011, 49) toteaa tutkimuksessaan Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroista terveyden edistämisen ympäristönä, että seuroissa terveyden edistäminen on hyvin kirjattu sääntöihin ja tavoitteisiin, mutta toteutus ei toimi vielä täysin käytännössä. Kehittämisehdotuksina hän ehdottaa kirjattujen toimintaperiaatteiden toteutumisen arviointia säännöllisesti, seurojen ja terveysalan asiantuntijoiden välistä yhteistyötä, terveysalan asiantuntijoiden pitämiä tietoisuuksia ja luentoja sekä valmentajien vuorovaikutustaitojen korostamista.

### 3.2 Nuoren tytön fyysinen kehitys

Nuoren kehittyminen lapsesta aikuiseksi etenee jokaisella yksilöllistä tahtia. Samat kehitysvaiheet kuitenkin seuraavat toinen toistaan lähes poikkeuksetta. Seuraavaan kehitysvaiheeseen, pääsee kun on ensin käynyt läpi edellisen. Yleisimmin toisiaan

seuraavat fyysisen kehityksen vaiheet, sillä joskus jokin psyykkisen tai sosiaalisen kehityksen vaihe saattaa ohittua. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 39.)

Fyysinen kasvu tulee pyrähdysvaiheeseen, kun nuori tulee murrosikään. Murrosikä eli puberteetti ilmoittaa itsestään kehon fyysisin muutoksin. Fyysiset muutokset, kuten pituuskasvun ja tytön muuttumisen naiseksi käynnistää hormonieritys. Kehittymisnopeus on vaihtelevaa, mutta yleisimmin tytöt kehittyvät poikia varhaisemmin. (Hietala ym. 2010. 39.) Tyttöillä fyysinen kasvu ja sukupuolinen kehittyminen tapahtuu samanaikaisesti. Murrosikä kestää 2-5 vuotta, ja sen aikana lapsi kasvaa fyysisesti aikuiseksi. Murrosikä on myös identiteetin etsimisen aikaa. Löytääkseen uuden identiteettinsä on nuoren päästettävä irti lapsuudesta. (Aalberg & Siimes 1999, 15.)

Kilpaurheilu saattaa runsaan harjoittelun johdosta aiheuttaa nuoren tytön kehitykseen erilaisin tavoin. Kaikki riippuu nuoren tytön painosta, ravitsemuksen tilasta ja harjoittelun rasittavuudesta. Suurimmat riskit liittyvät kuukautiskiertoon ja osteoporoosin kehittymiseen. Häiriöt kuukautiskierrossa ovat yleisiä nuorilla kilpaurheilijoilla. Kuukautiskierto saattaa olla epäsäännöllinen tai kuukautiset jäävät kokonaan pois. Luumassan kasvu tapahtuu myös murrosiässä, ja runsaasta harjoittelusta johtuen luuston kehitys saattaa häiriintyä. Nuorella kilpaurheilijalla näihin riskitekijöihin vaikuttaa hoikkuus tai laihuus, joka johtaa matalaan estrogeenitasoon. (Aalberg & Siimes 1999, 150.)

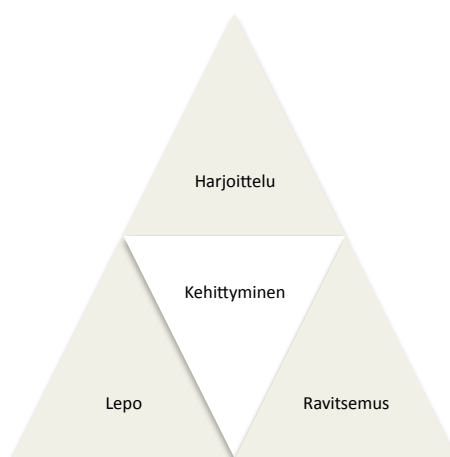
Lapsilla ja nuorilla fyysisen suorituskyvyn harjoitusvaste perustuu kehon eri elinjärjestelmien kehittyneisyyteen, kuten lihassmassan määrään ja raajojen pituuteen. Näihin taas liittyy kiinteästi nuoren fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen ja fysiologinen kehittyminen. Kasvun aikataulu on yksilöllistä. Siksi yksilölliset erot tulisi paremmin vielä huomioida nuorten harjoittelun suunnittelussa. (Hakkarainen 2009, 73-75.)

### 3.2.1 Urheilun merkitys nuoren kasvulle, kehitykselle ja terveydelle

Varhaislapsuudessa liikunta toteutuu lapsen spontaanina liikkumisena. Liikkumisen seurauksena lapsi oppii hallitsemaan kehoaan. Aivojen hermoverkkojen kehittymisen seurauksena liikkuminen on lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintaa. Myöhemmin lapsuudessa liikunnasta tulee keino kehittää kehon voimaa, liikehallintaa ja liikkuvuutta järjestelmällisen harjoittelun avulla. Liikunnan positiiviset vaikutukset korostuvat kun lapset ja nuoret saavat itse valita lajinsa, eikä liian aikaisin siirtyä yksipuoliseen tai liian kovaan harjoitteluun. (Vuori 2005, 145-146.)

Urheilun vaikutukset nuoren terveyteen, sekä psyykkiseen ja fyysiseen kasvuun ja kehitykseen ovat epäsuoria ja suoria. Liikunta parantaa nykyistä terveydentilaa, mutta myös vahvistaa edellytyksiä elinikäiselle liikkumiselle. Urheilu myös ehkäisee altistumista terveyttä vaarantaville tekijöille, sekä vähentää myöhemmän sairastumisen riskiä. Liikunta on siis terveyttä lisäävää, edistävää, suojelevaa ja sairauksia ehkäisevää. Kaikella liikunnalla ei voida olettaa olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Seurausten edellytys on liikunnan toteutuminen edullisilla tavoilla ja edullisissa olosuhteissa. Parhailaan urheiluharrastus nuorena tarjoaa mahdollisuuden vaikuttaa positiivisesti terveyden eri osa-alueisiin, ja omaksua terveellinen sekä kehittävä elämäntapa. (Vuori 2005, 145-147.)

Nuoren urheilijan terveen kehittymisen kulmakiviä ovat ravinto, lepo ja palautuminen. Urheiluharjoittelun yhteydessä ne takaavat optimaalisen kasvun ja kehityksen, sekä tukevat harjoittelua. Näiden kokonaisuuksien hallinta onkin nuoren urheilijan kehittymisen perusta. Harjoittelu yksistään ei tuota tulosta, vaan tarvitaan riittävää lepoa ja oikeinkoostettua ja rytmitettyä ravintoa kehitystä tukemaan. Näiden tekijöiden ollessa tasapainossa keskenään vältetään urheilusta aiheutuvia riskejä, kuten ylipainon, loukkaantumisia ja sairasteluja. Kuviossa 1. kuvataan ”pyhää kolmiyhteyttä”, jossa jokaisen kolmion tulisi kasvaa samassa suhteessa toisiinsa nähden. Käytännössä harjoittelun määrän lisääntyessä ravitsemukseen ja lepoon tulee kiinnittää yhä enemmän huomiota. (Hakkarainen 2009, 168.)



Kuvio 1. Fyysisen kehittymisen perusedellytyksien tasapainoinen suhde (Hakkarainen 2009, 170.)

Kunnat ovat velvollisia järjestämään liikuntamahdollisuuksia nuorille. Liikuntalaki (1998/1054, 1 §) on säädetty edistämään liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua, väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan tukemana. Sosiaali- ja terveysministeriön lakisäätöinen Kaste-ohjelma johtaa valtakunnallista sosiaali- ja terveystaloutta. Ohjelman tavoitteena on lisätä väestön hyvinvointia ja terveyttä, parantaa palvelujen laatua ja vaikuttavuutta, ja lisätä väestön osallisuutta. (Kaste-ohjelma 2010, 3)

### 3.3 Opetus, ohjaus ja terveystaloutta

Neuvonta, ohjaus ja opetus ovat terveydenhuoltoalalla työskentelevän työkaluja. Niiden avulla pyritään pääsemään asetettuihin tavoitteisiin. Ohjaustilanteiden aihepiirit on tarkoin suunniteltuja, samoin kuin aiheista esitetyt kysymykset. Ohjauksessa ja opetuksessa käytetyt vaiheet ja keinot tulee olla perusteltuja. Ohjaus on yleensä ryhmille suunnattua neuvontaa. Ohjausprosessin suunnittelu lähtee ohjauksen tarpeen määrittämisestä. Kohderyhmän on itse tiedostettava tiedon ja tuen tarve. Ryhmän motivointi korostuu. Ohjausprosessin suunnittelun apuna on monia sovellettavia malleja, kuten vuorovaikutusteorioita, kasvatustaloutta ja opetusmenetelmiä. (Laine ym. 1999, 316.)

Opetus on kasvatustaloutta mukaista vuorovaikutusta, jonka tarkoitus on aikaansaada oppimista (Uusikylä & Atjonen 2005, 18.) Opettamisen käsite on tiukasti si-

doksissa oppimiseen ja sitä kautta tiedon määrään, persoonallisuuden kehitykseen ja ihmisenä olemisen merkitykseen. Opetuksen teoria ei siksi ole tärkeää vain opettajille, vaan se on olennainen osio jokaiselle sivistyksestä ja kehittymisen mahdollisuuksista kiinnostuneelle. (Puolimatka 2002, 9.)

Terveyskasvatuksen tarkoitus on turvata nuorille mahdollisimman riskitön kasvu ja kehitys. Pyrkimyksenä on luoda perusta aikuisiän terveyteen ja hyvinvointiin. Sillä on neljä tehtävää; sivistää yksilöä ja opettaa terveystietoja- ja taitoja, virittää keskustelua ja tietoisuusprosessia aiheesta, vahvistaa yksilön minäkuva ja tervettä kasvua sekä avustaa terveysasenteiden ja terveystavoitteiden muuttamisessa. Terveyskasvatuksella pyritään tarjoamaan keinoja terveystavoitteiden saavuttamisessa. Terveyskasvatus sisältää kaikki ne toimet, joilla pyritään lisäämään yksilön mahdollisuuksia terveellisten valintojen tekemiseen, ja parantaa omaa ja yhteisön terveyttä. Terveyskasvatuksella pystytään ehkäisemään paremmin sairauksia, ja sitä kautta edistämään yksilön ja yhteisön terveyttä ja hyvinvointia. (Tyrväinen 2005, 61–62; Kouluterveydenhuollon laatukäsikirja 2007, 7.)

#### 3.4 Nuoren urheilijan lepo ja uni

Unen määrä ja laatu on merkittävää jokaisen ihmisen hyvinvoinnin kohdalla. Riittävän pitkänä ja virkistävänä se toimii keskeisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden osatekijänä. Nuorilla murrosikään liittyvän kasvun ja kehityksen seurauksena unentarve on lisääntynyt. Murrosiässä nuori kohtaa ruumiillisten muutosten lisäksi uusia kehityspiirteitä, kuten identiteetin rakentumisen, ystäväpiirin merkityksellisuuden, seurustelusuhteiden tulo kuvioihin ja sukupolvien väliset ristiriitatilanteet. Nämä kaikki vaativat nuorelta henkisiä voimavaroja. Myös lisääntyvä koulutyön määrä ja oppiminen vaativat pitkiä ja virkistäviä yöunia, sillä nukkuessa opitut asiat siirtyvät työmuistista pitkäkestoiseen muistiin. (Tynjälä & Kannas 2004, 145.)

Yöunen pituutta voidaan pitää yhtenä terveyden mittarina. Sen seurannan tulisi olla yhtä tärkeää kuin painon ja pituuden seuranta kouluterveydenhuollossa. Terveys alkaa kärsiä jatkuvasta liian vähäisestä unenmäärästä. Murrosikäisen hormonitoiminta vaikuttaa unirytmiiin siirtämällä nukkumaanmenoa muutamaa tuntia myöhäisemmä-



si. Murrosiässä oleville väsymys tulee siis vasta pikkutunneilla, yöllä kahden ja kolmen välillä. (Luova, Ravitsemuskatsaus 02/2010, 8-9.) WHO:n eli Maailman terveysjärjestön tutkimuksessa on ilmennyt suomalaisten lasten ja nuorten olevan Euroopan väsyneimpiä. Yönnet jäävät pituudeltaan vain kuuden tunnin mittaisiksi, ja yöllä keskitytään läksyjen tekoon, surffaillaan Internetissä, juodaan energiajuomia ja tekstailaan kännykällä. Yötä ei käytetä välttämättömään tarpeeseen, nukkumiseen. (Kivinen, Keränen & Ruuti 2010, 49.)

Joka neljäs yläkouluikäinen menee nukkumaan vasta klo 23 jälkeen, jolloin yönunen määrä jää liian vähäiseksi aikaisen kouluaamun takia. Elintoimintojen rytmityksen vuoksi joka yö pitäisi nukkua tarvittava määrä, koska viikonloppuisin univelkoja ei voi maksaa pois nukkumalla pitkään. Myöhään illalla nukkumaanmeno aiheuttaa aamulla luonnollisen heräämisajan myöhästymisen, jolloin kunnollinen herääminen tapahtuu vasta noin klo 10-11. Tällöin murrosikäisillä esimerkiksi ruokahalu ei ajoitu oikeaan kohtaan kouluruokailun kanssa ja terveellinen ateria saattaa jäädä syömättä. Nukahtamista edistää rauhoittuminen ennen nukkumaan menoa. Lasten ja nuorten urheiluharrastusten harjoitteluvuorot olisi hyvä tästä syystä olla alkuillasta, jotta rauhoittuminen alkaa ajoissa ja unen tulo aikaistuu. Raskasta kuntoliikuntaa tulisi harrastaa viimeistään 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa. (Luova, Ravitsemuskatsaus 02/2010, 8-9.)

#### 3.4.1 Palautuminen ja kehonhuolto

Yleisessä tiedossa valmennustyössä on jo pitkään ollut, että harjoituksesta palautuminen ja kehittyminen tapahtuu levossa. Harjoitusohjelma perustuu kuormittavan ja palauttavan tai raskaan ja kevyen harjoittelun vaihteluun. Käytännön toteutuksessa levon ja harjoittelun suhde saattaa kuitenkin helposti vääristyä, eikä palautuminen olekaan riittävää. Täydellinen palautuminen edellyttää elimistöltä lähestulkoon stressitöntä tilaa. Elimistön energia- ja säätelyjärjestelmät saavat tällöin riittävästi aikaa kehittyä ja palautua. Nuorten urheilijoiden ongelmaksi muodostuu usein arjenhallinta, sillä koulua, opiskelua, harjoittelua sekä riittävää levon määrää on vaikea aikatauluttaa samaan päivään, viikosta toiseen. Arkena nuorten urheilijoiden unirytmii on säännöllisempi, mutta harjoituksissa ja koulussa kasautuvat paineet saattavat aiheut-

taa stressiä. Viikonloppuja ei useinkaan käytetä lepäämiseen ja palautumiseen, vaan öisin valvotaan myöhään. Tämä aiheuttaa elimistössä ”jetlackin”, joka osaltaan vaikeuttaa taas alkavan viikon harjoittelua ja palautumisprosessia. (Hakkarainen 2009, 170.)

Unen merkitys on kehittymisen ja palautumisen kannalta tärkeää. Syvässä unessa tapahtuu muistijälkien muodostumista, oppimista ja harjoittelun aiheuttamien kudosaaurioiden korjaantumista. Jo muutaman huonosti nukutun yön seurauksena saattaa olla suorituskyvyn laskua, refleksiajat pitenevät ja infektioriski kasvaa. Palautuminen ja lihaksiston kudosaaurioiden korjaantuminen tapahtuu syvän unen aikana vilkkaimminkin erittyvien anabolisten hormonien avulla. Anabolisia hormoneja ovat esimerkiksi kasvuhormoni ja testosteroni. Säännöllinen unirytmii takaa varmemmin ”anabolisen unen”. Sisäisen biologisen kellon toimesta elimistö pyrkii säännölliseen rytmiin, ja kun syvä uni saavutetaan vuorokaudessa aina samaan aikaan, on anabolisten hormonien erittyminen varmempaa. Säännöllinen unirytmii on siis osana palautumisprosessia ja fyysisen suorituskyvyn paranemista. ”Anabolisen unen” vaiheita on myös mahdollista saavuttaa päiväunia nukkumalla, mutta ne on oltava pituudeltaan sopivan mittaisia. Puolesta tunnista tunnin mittaisina päiväunet virkistävät, mutta pidempinä ne saattavat häiritä säännöllistä uni- ja valverytmiä. (Hakkarainen 2009, 170-171.)

Alkulämmittely ja loppuverryttely ovat myös palautumisen edistämisen muotoja levon lisäksi. Alkulämmittely vaikuttaa onnistuneeseen harjoitukseen jopa 20-40%. Venyttely ei aja alkulämmittelyn asiaa, vaikka sekin on tärkeää. Lämmittelyn tarkoituksena on valmistaa tulevaan suoritukseen, mutta se myös palauttaa edellisestä harjoituksesta. Lämmittely vilkastuttaa verenkierron avaten happi- ja energiareitit. Myös loppuverryttelyn tavoitteena on harjoituksesta palautuminen ja seuraavaan harjoitukseen valmistautuminen. Alkulämmittely tulee suorittaa nousevalla teholla ja loppuverryttely laskevalla teholla. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 113.)

### 3.5 Nuoren urheilijan stressinhallinta

Stressi on oikeastaan normaaliin elämään kuuluva selviytymisvoimavararesurssien puuttumisen ilmenemismuoto. Voimavararesurssien puuttuminen kasvattaa stressin kehittymisen riskiä. Ongelmaksi stressi muodostuu silloin, kun sitä ei kyetä hallitsemaan. Kehittyäkseen ihminen tarvitsee tukea ja turvaa, mutta myös kriisejä, haasteita ja stressiä. Stressi on nyky-yhteiskunnassa puhuttu aihe. Sillä saatetaan viitata lähes mihin tahansa elämässä vastaan tulevaan vastoinkäymiseen. (Salo & Tuunainen 1996, 214-215.)

Stressi ei siis niinkään ole terminä tieteellisesti spesifi, vaan ennemminkin käsitteen avulla pystytään tarkastelemaan ihmisen tapoja reagoida ja sopeutua eri tilanteisiin. Stressi-käsitteistön huomioiminen on tarpeellista sekä terveyttä edistävässä työssä, että sairauksien hoidossa. Stressi on reaktio ulkoiseen tai sisäiseen ärsytykseen. Ihminen asettaa itselleen tavoitteet ja ympäristölle vaatimukset. Yksilölliset erot reagoida stressiin ovat suuria. Stressireaktiossa ihminen arvioi uhkaavan tilanteen ja omat voimavaransa, ja toimii niiden mukaan. (Salo & Tuunainen 1996, 214-217.)

Stressistä eroon pääseminen vaatii selviytymiskeinoja ja stressin käsittelyä eli copingia. Copingmenetelmät jaetaan ongelmakeskeisiin ja tunnekeskeisiin keinoihin selvitä stressistä. Ihminen yrittää vaikuttaa joko stressiä laukaisevaan ongelmaan, tai omaan käyttäytymiseensä. Tavoitteena on ulkoisen ja sisäisen tasapainon löytäminen. Toimivassa coping-strategiassa oleellista on järkevyyden, joustavuuden, kaukonäköisyys, usko onnistumiseen ja hallinnan tunne. (Salo & Tuunainen 1996, 224-227.)

Ihmisten stressinsietokyky on täysin yksilöllistä. Asioiden kuormittavuuden ja rasittavuuden määrä on persoonakohtaista. Kykyyn käsitellä stressaavia asioita vaikuttaa oma persoonallisuus, kokemuspohja, käytettävissä olevat coping-keinot, yksilön terveydentila, terveyskäyttäytyminen ja käyttäytymismallit. Myös perityt ominaisuudet, reaktiotapa ja ympäristötekijät vaikuttavat stressin laatuun. (Oksanen, Vahtera & Kivimäki 2007, 161)

Kilpaurheilijalla yleistä on normaalin harjoittelu- ja ajanhallintastressin lisäksi kilpailutilanteesta aiheutuva stressi. Kilpailustressi muodostuu haitalliseksi, jos se juuri

ennen kilpailua aiheuttaa suurta ahdistuneisuutta. Ahdistumisen seurauksena on fyysinen alisuoriutuminen. Liiallisen stressin ja jännityksen taustalla saattaa olla epäonnistumisen pelkoa ja epäonnistumisen kokemuksia. Huono tai hyvä itsetuntemus ja itseluottamus säätelee kilpailustressin määrää. Menestyksellä on kuitenkin suuri vaikutus kilpailutilanteissa näkyvään itsearvostukseen. Kilpailujännityksen hallinnassa olennaisia keinoja on keskustelut valmentajan kanssa ja urheilijan itsereflektointi. Jännityksen syyt on tunnistettava, ja urheilijan on tunnustettava jännitys. Hyviä keinoja on ajatella hyviä ajatuksia ja tuntea hyvä tunteita. Tunne voi muuttaa tunnetta. Jännityksen vastatunne on usein turvallisuuden tunne. (Kaski 2006, 209-213.)

Pitkäaikainen stressi voi uuvuttaa nuoren kilpaurheilijan riippumatta stressin aiheuttajasta. Omistautuneen kilpaurheilijan halu saavuttaa tuloksia ja korkeat tavoitteet lisäävät liikaharjoittelun ja uupumisen riskiä. Uupumisen seurauksena harjoittelu ei ole enää tuloksellista, vaan päinvastoin uuvuttaa lisää. Tällöin urheilu ei enää tuota iloa vaan muuttuu päivittäiseksi rasitteeksi. Uupumistilanteessa urheilijaa tarvitsee tukea ja mahdollisesti taukoa päivittäisestä urheilusta. Valmentajan ja seuran tulee urheiluyhteisönä suojella urheilijaa uupumiselta keskustelujen, terveyskasvatuksen tiedottamisen ja aikaisen puuttumisen keinoin. Uupumista voi ehkäistä esimerkiksi laatimalla viikkoharjoitussuunnitelman, jonka avulla pystyy hahmottamaan viikon aikana kertyvän liikunnan, läksyjentekoajan, kokeisiin luvun ja päivän ruokailut. Suunnitelma ei saa kuitenkaan olla liian sitova. (Kaski 2006, 215. Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 125.)

### 3.6 Nuoren urheilijan ravitseminen

Nuoren urheilijan ravitsemuksen tarkastelu on osaltaan myös lajikohtaista. Kilpa-aerobic lukeutuu esteettisiin taitolajeihin, kuten myös esimerkiksi muut voimistelulajit, taitoluistelu ja baletti. Näissä lajeissa energiankulutus on vähäisempää, kuin monissa muissa urheilulajeissa. Voimistelulajeja harrastavat tytöt ovat usein kehonrakenteeltaan hoikkia ja pienikokoisia, jolloin kehon energiantarvekin on pienempi. Pienestä energiantarpeesta huolimatta riittävä ravintoaineiden saanti on kuitenkin turvattava. Nuoren urheilijan ruokavalio on oltava monipuolisesti koostettu. Sokeri-

ja rasvapitoisten herkkujen osuus koko ruokavaliosta tulisi olla pieni. Vähäruokaisilla on tärkeää syödyn ruoan laatu. (Ray & Ilander 2008. 247.)

Nuorien tyttöjen, ja erityisesti esteettisten lajien harrastajien kohdalla syömisen rajoittaminen on melko yleistä. Pienestä energiantarpeesta riippumatta, syömistä rajoittamalla nuorien urheilijoiden energiansaanti saattaa olla riittämätöntä. Taitolajeissa laihuuden ihannointi on korostunut, ja nuorille urheilijoille saattaa virheellisesti syntyä käsityksiä painonpudotuksen positiivista vaikutuksista suoritukseen. Valmentajan tai muun aikuisen henkilön ajattelemattomasta kommentista painoon tai syömiseen liittyen saattaa olla kauaskantoiset seuraukset. Nuorten urheilussa tulisikin painottaa harjoittelun, harjoittelun tukevan monipuolisen ruokavalion ja levon yhdistelemistä, eikä lainkaan painokeskeistä ajattelutapaa. Annettaessa ohjausta ruokailuun ja ravintoon liittyen on hyvä keskittyä ruoan harjoittelua ja kehittymistä edistävään vaikutukseen. Ravitsemuksella ja riittävällä energiansaannilla on merkitystä harjoittelun tuloksellisuuden, palautumisen ja vastustuskyvyn kehkeytymisen kannalta. (Ray & Ilander 2008, 247.)

Ravitseminen vaikuttaa kehon palautumiseen suorituksesta, sekä kehittää myös suorituskykyä. Siitä on tullut suosittu puheenaihe urheilupiireissä. Kaikki urheiluravitsemusalan ammatti-ihmiset pyrkivät samaan päämäärään. Kertomaan ravitsemuksesta sen tiedon kultaisen jyvän, joka johtaa voittoihin ja nopeuttaa palautumista. Kilpaurheilijoiden ja runsaasti harjoittelevien murrosikäisten harjoittelu saattaa ajoittain olla niin kuormittavaa, ettei tavallisen ihmisen ravitsemussuosituksia voida täysin mukailla. Kasvavien lasten ja nuorten ravitsemusasioissa tulee kuitenkin noudattaa erityistä tarkkuutta. Urheilevien lasten ja nuorten ravitseminen perustuu perusasioihin ja päivittäisen ruoan laadun parantamiseen. (Hakkarainen 2009. 171-172.)

Kasvu- ja kehitysvaihe säätelee nuoren energiantarpeen määrän. Yksilölliset erot eri nuorten välillä saattavat olla suuri. Siksi yleispätevää ohjetta ruoan määrästä ei ole. Nuoren urheilijan kehittymistä, ravinnonsaantia ja jaksamista tulisi arvioida tapauskohtaisesti. Murrosikäisellä energiantarve on suurimmillaan kasvupyrähdyksen aikaan. Kasvupyrähdyksen jälkeen energiantarve pienenee, mutta samaan aikaan harjoittelun määrää usein nostetaan ja energiantarve pysyy samalla tasolla. Liikunnan harrastaminen luonnollisesti nostaa energiantarvetta, joten urheilevan nuoren tulee

syödä enemmän kuin passiivisen nuoren. Oman energiantarpeen pystyy laskemaan energiantarvetaulukon avulla vuorokausittaisten ja painokohtaisten kilokalorisuosituksen mukaisesti. Ne ovat kuitenkin vain suuntaa-antavia lukuja. Jokaisen nuoren kasvu, kehitys ja paino on yksilöllistä. Tärkeintä energiantarpeen täyttymisessä on huolehtia oikeasta ateriarytmistä. Ruoan tulisi olla laadukasta ja aterian jälkeen olon pitäisi olla kylläinen. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 30-33; Ray & Ilander 2010, 35-36.)

Oikeanlaisen ravinnon nuorelle urheilijalle on oltava monipuolista. Useista nuorille urheilijoille suunnatuista ravintoanalyysistä kuitenkin ilmenee ravinnon olevan yksipuolista suurimmalla osalla urheilijoista. Yleisimmin ruokavaliosta jää pois tarpeelliset marjat, kasvikset ja vihannekset. Liian helposti valitaan pikaruokia tai einesruokia. Monipuolisen ruokavalion toteutumattomuus lisää keskustelua ravintolisien tarpeellisuudesta. Ravintolisiinkin on suhtauduttava varauksella nuorten kohdalla. Ravitsemusasiantuntijoiden yleinen kanta on, että monipuolisuus olisi kartoitettava ensin ruokapäiväkirjan- ja analyysin avulla. Analyysin perusteella tehdään korjaukset ja vasta sitten korjataan mahdollisia puutoksia kohdennetuilla ravintolisätuotteilla. Ravintolisät eivät korvaa tavallista ruokaa tai aterioita, vaan niillä tuetaan ruokavaliota kaikki ravintoaineet tarjoavaksi. Ravintolisät ovat ongelmallisia niiden epäselvien sisältöjen, terveystarkien ja dopingvaaran vuoksi. Kriittinen suhtautuminen onkin tarpeen suunniteltaessa ravintolisien käyttöä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35; Hakkarainen 2009, 171-174.)

Monipuolisessa ruokavaliossa nuoren urheilijan kohdalla mitään yhtä ruokaineryhmää ei tulisi painottaa. Nuoren urheilijan kasvua, kehitystä ja terveyttä tukee parhaalla tavalla ravitsemus, jossa hiilihydraattien osuus on 45-60 prosenttia, rasvan 25-35 prosenttia ja proteiinien 17-20 prosenttia päivittäisestä kokonaisravinnosta. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 108-111; Ray & Ilander 2006, 55.)

Ravinnon monipuolisuuden lisäksi tärkeää on oikeanlainen ateriarytmitys. Säännöllisellä ruokailulla pyritään turvaamaan veren tasainen energia- ja rakennusainetaso. Tämän ylläpitämiseksi ravinnosta pitää saada tarvittava määrä energiaa eli hiilihydraatteja ja rasvoja, sekä vitamiineja, aminohappoja ja mineraaleja. Oikea ateriarytmi on laji- ja harjoitusmääräkohtaista. Nuoren urheilijan pitäisi kuitenkin syödä 5-8 ate-

riaa päivässä. Ateriaväli ei saisi olla neljää tuntia pidempi. Tasainen ateriaväli ja suhteellisen pieni ateriakoko tehostaa imeytymistä ja pitää veren ravintoainepitoisuuden oikealla tasolla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39-40; Hakkarainen 2009, 174-175.)

Vesi on ainoa oikea janojuoma arkena. Ennen harjoituksia aterialla tulisi juoda yksi tai kaksi lasillista vettä. Vähäistä juomista päivän mittaan voi korjata vielä juomalla vähän juuri ennen harjoituksia. Riittävä juominen on avainasemassa harjoituksen onnistumisen kannalta. Vettä pitää juoda vaikka ei janontunnetta olisikaan. Kun tuntee janoa, on nestevaje jo kertynyt. Harjoituksissa valmentajan tulee kannustaa juomiseen. Sopiva veden juonnin määrä harjoituksissa on noin 0,5 litraa tuntia kohden, koulussa puolen litran pullollinen, lasillinen joka aterialla ja illalla harjoitusten ja nukkumaanmenon välissä noin litra. (Valtion ravitsemus neuvottelukunta 2005, 40; Ray & Ilander 2006, 171.)

## 4 PROJEKTIN KOHDERYHMÄ

### 4.1 Porin Naisvoimistelijat

Porin Naisvoimistelijat ry on perustettu vuonna 1917, josta tulee vuoden 2011 loka-kuussa kuluneeksi 94 vuotta. Seura liikuttaa paikallisia asukkaita iästä ja sukupuolesta riippumatta. Tällä hetkellä seuran jäsenmäärä on noin 2300, tavoitteena seuralla on saada jäsenmäärä suurenemaan. Porin Naisvoimistelijat on Suomen Voimisteluliiton jäsenseura. Seuran kilpailulajeja on kilpa-aerobic, cheerleading, joukkuevoimistelu ja hiphop- muodostelma. (Porin Naisvoimistelijat ry, Toimintasuunnitelma 2010.)

Projektiluontoiseen opinnäytetyöhön kohderyhmäksi on valittu Porin Naisvoimistelijoiden kilpa-aerobic ryhmästä ne harrastajat, jotka ovat mukana kilpailutoiminnassa. Kilpailijoita on yhteensä 12. Pieni ryhmäkoko on perusteltua opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden onnistumisen kannalta. Pienessä ryhmässä on helpompi käydä avointa keskustelua teemoista ja osallistaa nuoria. Lisäksi ryhmän rajaaminen kilpailuviiniin on perusteltua suuremmalla viikoittaisella harjoitusmäärällä, jolloin

opinnäytetyön terveyden edistämisen aihealueet ovat ajankohtaisempia. Kaikki kohderyhmän urheilijat ovat yläkoululaisia tai lukiolaisia tyttöjä, iältään 13–18 vuotiaita. Lähes kaikilla on takanaan useamman vuoden harrastus- ja urheilutausta.

#### 4.1.1 Suomen Voimisteluliitto

Suomen Voimisteluliitto eli Svoli on Suomen toiseksi suurin lajiliitto. Liittoon kuuluu 395 jäsenseuraa ja jäsenmäärä tällä hetkellä on noin 124 535 liikkujaa. Toiminta jakautuu harraste- ja huippuvoimisteluun sekä järjestö- ja seuratoimintaan. Kilpailulajeja liitossa on nyt kahdeksan; joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten ja naisten telinevoimistelu, rytminen voimistelu, Team Gym, näytösvoimistelu, trampoliinivoimistelu. (Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2011, 4. Auvinen. 2011, 9.)

Suomen Voimisteluliitto on tällä hetkellä mukana Terve Urheilija ohjelmassa. Terve Urheilija ohjelman ensisijaisena tavoitteena on tukea nuorten urheilijoiden sekä huippu-urheilijoiden hyvää terveyttä, ja viedä valmennuskäytäntöön tietoa ravitsemuksesta ja liikuntaturvallisuudesta. Suuren jäsenmäärän kautta liitolla on mahdollisuudet edistää väestön terveyttä. (Terve Urheilija www-sivut. Viitattu 28.4.2011.)

#### 4.2 Kilpa-aerobic

Vuonna 1992 aerobic rantautui Suomeen kun SNLL hankki yksinoikeudet ruotsalaiseen koulutusjärjestelmään. Ensimmäiset Suomen mestaruus -kilpailut järjestettiin lajille vuonna 1993 ja vuoteen 1995 mennessä kilpa-aerobic oli Svoli:n merkittävin ja näkyvin kansallinen ja kansainvälinen kilpailumuoto. Suomessa on järjestetty myös lajin EM- ja MM- kilpailut. (Suomen Voimisteluliiton www-sivut. Viitattu 17.02.2010.)

Kilpa-aerobic on vaativaa huipputason kilpaurheilua, joka vaatii paljon fyysistä harjoittelua. Kilpailuissa kilpaillaan korkealla intensiteetillä 1.30 minuuttia kestäväällä, musiikkiin suoritettavalla ohjelmalla, joka rakentuu dynaamisesta liikkumisesta, voiman ja liikkuvuuden osoituksesta, koordinaatiosta, vartalonhallinnasta ja musiikin ilmaisusta. Kaikkia osia tulee esitellä luovasti ja tasapainoisessa suhteessa toisiinsa.



Ohjelmassa tulee myös näkyä vaadittavat vaikeusosaelementit pakollisilta osa-alueilta. Osa-alueita ovat dynaaminen voima, staattinen voima, hyppy, liikkuvuus- ja tasapaino. Säännöissä noudatetaan Kansainvälisen voimisteluliiton FIG:n eli Federation Internationale de Gymnastiques, määrittämiä sääntöjä. Kilpailuissa on luokkajärjestelmä, luokat 1-6. Kuudes luokka on naisten ja miesten SM-sarja. (Suomen Voimisteluliiton www-sivut. Viitattu 17.02.2010.)

Kilpa-aerobicin harjoittelu pitää sisällään kaikkien osa-alueiden kehittämistä. Ohjelman suorittamiseen vaaditaan myös korkeaa aerobista kestävyyttä. Harjoitteluvuosi jakautuu kolmeen osaan: peruskuntokausi, kilpailuihin valmistava kausi ja kilpailukausi. Kilpa-aerobic on Porin Naisvoimistelijoiden kilpailulajeista menestyksekkäin. Seuran nuoret urheilijat ovat menestyneet kansallisissa kilpailuissa, sekä saavuttaneet maajoukkuerinkipaikkoja. (Porin Naisvoimistelijat ry, Toimintasuunnitelma 2010.)

## 5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 5.1 Projektisuunnitelman tekeminen

Projektiluontoisen opinnäytetyön toteutus lähti käyntiin varsinaisesti vuoden 2010 helmikuussa. Opinnäytetyön kirjoittaja otti yhteyttä Porin Naisvoimistelijoiden toiminnanjohtajaan, ja esitteli alustavan ajatuksen. Seura innostui projektista. Kun opinnäytetyön tavoitteet ja toteutusmenetelmät olivat selkiytyneet, lähetettiin seuran johtokunnan kokoukseen käsiteltäväksi yhteistyöpyyntökirje. Johtokunta oli myöntäväinen ja seura lähti mukaan projektiin. Johtokunta lupasi myös tilat projektin toteutukselle seuran toimistolta. Vuoden 2011 keväällä tehtiin yhteistyösopimus (Liite 1) opinnäytetyön tekemisestä. Sen jälkeen aloitettiin opinnäytetyön varsinainen kirjoittaminen ja toteutus. Lopullisen opinnäytetyön oli tarkoitus valmistua toukokuussa 2011.

Kyseessä oli opetuksen ja ohjauksen avulla toteutettava projektiluontoinen opinnäytetyö. Esivalmisteluihin ja suunnitteluun piti käyttää runsaasti aikaa. Jokainen teemakerta sisältöineen ja menetelmineen tuli suunnitella tarkasti. Suunnitteluvaiheessa

opinnäytetyön kirjoittaja kartoitti avoimella suullisella kyselyllä opinnäytetyön kohderyhmältä tiedon tarvetta ja kiinnostuksen kohteita koskien opetus- ja ohjauskertojen teemoja. Nuoret olivat kiinnostuneita esimerkiksi oikeanlaisesta ravinnosta ennen harjoituksia tai kilpailuja, sekä niiden jälkeen. Lisää tietoa toivottiin myös oheislukun sopivasta määrästä nuorella kilpaurheilijalla. Erityisesti tarvetta oli saada yleisesti tietoa stressistä, siihen johtavista tekijöistä, stressinhallinnasta ja sen keinoista. Lähes kaikki kohderyhmän nuoret urheilijat kokivat olleensa jossakin vaiheessa stressaantuneita koulun haastavuuden ja harjoitusmäärän lisääntyessä.

Projektiluontoisen opinnäytetyön toteutuskertojen aikataulu päätettiin yhdessä seuran toiminnanjohtajan kanssa. Aika- ja tilaresurssien yhteensovittamisen vuoksi teeman lepo ja uni- toteutuskertaan sisällytettiin aloitusinfo, jossa esiteltiin nuorille terveyden edistämisen käsite kilpaurheilua tukevana. Jokaisen toteutuskerran jälkeen kohderyhmältä kerättiin palautelomake. Opetuksen ja ohjauksen apuvälineenä käytettiin PowerPoint- diaesityksiä, jotka opinnäytetyön kirjoittaja oli laatinut teemoista. Diaesityksiin liittyen esitettiin kysymyksiä, joiden tarkoitus oli herättää keskustelua. Opetus- ja ohjausmateriaalit jaettiin osallistujille.

Toteutukset järjestettiin huhtikuussa 2011, kahtena peräkkäisenä viikkona. Ensimmäisellä viikolla peräkkäisinä päivinä olivat levon ja stressinhallinnan osuudet, ja toisella viikolla ravitsemusteema omana osionaan. Lepoteema ja stressinhallintateema oltiin kestoiltaan suunniteltu kolmen tunnin mittaisiksi. Ravitsemusteema oli kokonaiskestoltaan neljän tunnin mittainen. Yhteensä toiminnallista osuutta opinnäytetyössä oli siis kymmenen tuntia. Valmis opinnäytetyö esiteltiin aikataulun mukaisesti toukokuussa 2011. Toteutuskertojen aikataulu ja saatekirje (Liite 2) jaettiin kaikille kohderyhmäläisille. Nuoret kilpaurheilijat palauttivat saatekirjeen lupaosion opinnäytetyön tekijälle. Kaikilla alle 18-vuotiailla oli huoltajan lupa osallistua projektiluontoiseen opinnäytetyöhön.

Ensimmäinen opetus- ja ohjauskerta aloitettiin selvittämällä terveyden edistämistä kilpaurheilun tukena. Yhdessä käytiin läpi kilpaurheilun tuomia vaatimuksia ja edellytyksiä nuorelle. Tarkoituksena oli ottaa esille aikaisempien tutkimusten ja projektien tuloksia. Pohjustus terveyden edistämiseen kilpaurheilun näkökulmasta toimi aloitusinfona projektiluontoiseen opinnäytetyöhön osallistuvilla nuorilla. Samalla nuoril-

le selvitettiin projektin tarkoitus ja tavoitteet. Ensimmäisellä ohjaus- ja opetuskerralla aiheena oli nuoren kilpaurheilijan lepo ja uni. PowerPoint-esityksen avulla käytiin läpi levon ja palautumisen merkitystä nuoren urheilijan harjoittelun ja kehittymisen näkökulmasta. Nuoret osallistettiin teemakertaan yhteisillä rentoutumisharjoituksilla, johon käytettiin rentoutusääninauhaa. Toisen toteutuskerran pääaiheena oli nuoren urheilijan stressinhallinta. Stressin määritelmä ja selviytymiskeinot tuotiin esille diaesityksessä. Stressiä pyrittiin selventämään ja käsittelemään ns. itsereflektiotehtävien kautta.

Ravitsemusta käsittelevällä opetus- ja ohjauskerralla käytiin läpi PowerPoint-esityksen avulla nuorelle urheilijalle soveltuvaa ravitsemusta, energiantarvetta, oikeanlaista ateriarytmitystä ja nuoren urheilijan ravitsemuksen erityiskysymyksiä. Teeman toteutuksen ja tavoitteiden täyttymisen tueksi tehtiin nuorelle urheilijalle soveltuvaa ruokaa yhdessä. Yhteisen ruoanvalmistuksen tarkoitus oli innostaa ja saada nuoret mukaan projektiluontoisen opinnäytetyön toteutukseen. Tarkoituksena oli antaa nuorille ideoita omaan arkiruokailuun, sekä käydä myös läpi miten koko perhe voi osallistua nuoren urheilijan ravitsemuksen toteutukseen.

Budjetti projektiluontoiselle opinnäytetyölle pidettiin pienenä. Porin Naisvoimistelijat lupasivat maksaa ravitsemuskerran ruokailuista aiheutuvat kohtuulliset kulut. Kuluissa päätettiin pysyä noin 50 euron tuntumassa. Opinnäytetyön kirjoittaja päätti omakustanteisesti tarjota osallistujille pientä välipalaa, hedelmiä, karjalanpiirakoita ja kivennäisvettä muilla teemakerroilla. Lähes kaikki nuoret tulivat paikalle suoraan koulusta, joten välipala oli tarpeen jaksamisen ja keskittymisen kannalta. Resurssit opinnäytetyön toteutumiselle olivat melko hyvät, sillä seura oli innostuneesti mukana toteuttamassa projektityötä. Tämä haastoi osaltaan opinnäytetyön laatijankin panostamaan ja perehtymään aiheeseen. Vastaavanlainen opetus- ja ohjausprojektin veto oli uutta tekijälleen, joten riittämätön perehtyminen aihealueisiin olisi ollut riski opinnäytetyön toteutumiselle. Muita huomioonotettavia riskejä oli esimerkiksi ryhmän liian pieni koko. Kaikki eivät välttämättä olisi saaneet lupaa osallistua opetukseen ja ohjaukseen, tai olisi ilmennyt sairastapauksia.

Tämän opinnäytetyön toiminnallista toteutumista arvioitiin laaditun palautelomakkeen (Liite 3) avulla. Palautelomakkeessa oli kuusi suljettua kysymystä ja kaksi

avointa kysymystä. Palautelomakkeen avulla pyrittiin arvioimaan tilaisuuksien kiinnostavuutta, hyödyllisyyttä ja saadun tiedon hyödynnettävyyttä kilpa-aerobicurheilijoiden näkökulmasta. Palautelomake jaettiin osallistujille täytettäväksi jokaisen opetuskerran päätteeksi.

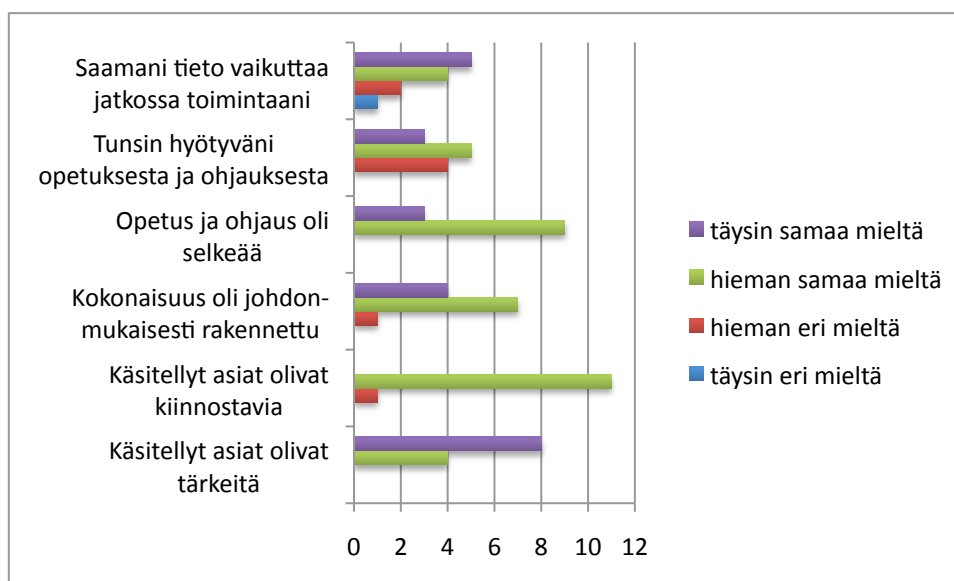
## 6 PROJEKTIN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

### 6.1 Uni ja lepo

Projektin ensimmäisenä osana toteutui uni ja lepo- teema. Ensimmäisen opetus- ja ohjauskerran toteutusta varten opinnäytetyön kirjoittaja meni Porin Naisvoimistelijoiden toimistolle hieman aiemmin valmistelemaan. Opetus- ja ohjaus tapahtui kokoustilassa, joka oli juuri sopivan kokoinen 12 osallistujalle. Kokoustilassa käytössä oli kannettava tietokone ja iso näyttö, jolle aihealueen diat näytettiin. Jokaiselle osallistujalle jaettiin myös diatiivistelmät lepo-temasta (Liite 4), sekä Tavoitteena terve ja menestyvä urheilija- lehtinen.

Luento-osuudesta pyrittiin saamaan osallistava esittämällä kysymyksiä välissä. Kysymykset osoittautuivatkin hyväksi keinoksi herättää keskustelua omista nukkumistottumuksista. Kohderyhmän nuorilla oli myös paljon kysyttävää, joten luento venyi hieman suunniteltua pidemmäksi. Luento-osuus kesti noin kaksi tuntia. Sen päätteeksi kohderyhmälle jaettiin opinnäytetyön kirjoittajan laatima valmis unipäiväkirjatalukko ja vinkkejä unipäiväkirjan pitäjälle (Liite 5). Takeita ei ole, että kaikki hyödynnäisivät unipäiväkirjaa, mutta innostuneille haluttiin tarjota mahdollisuus tarkkailla oman unen määrää. Lopuksi rentoutusharjoitusta varten kokoustilan lattialle levitettiin jumppamattoja. Rentoutusnauha oli noin seitsemän minuutin pituinen. Osa nuorista urheilijoista pystyi hyvin keskittymään rentoutusharjoitukseen, osan rentoutumista taas häiritsi ääninauhan lukijan ääni. Toiveesta päätettiin laittaa vielä pelkkää rauhallista musiikkia soimaan ja kaikki saivat ajatella omia rentouttavia asioita. Selkeästi huomasi, että nuorempien oli vielä vaikea rentoutua, pitää silmiä kiinni ja pysyä paikoillaan.

Yleisesti palaute teemasta oli positiivista. Toteutuskerta oli ensimmäinen ja se opetti tekijälleenkin paljon. Luennon pituus venyi, joten seuraavan toteutuksen materiaali-runkoa tiivistettiin. Kaikkien osallistujien mielestä käsitellyt asiat olivat tärkeitä, ja kokonaisuus oli johdonmukainen. Kaikki eivät kuitenkaan tunteneet hyötyvänsä ope- tuksesta ja ohjauksesta. Yksi vastaajista oli täysin eri mieltä, että saatu tieto vaikut- taisi toimintaansa jatkossa. Kuviossa 2. esitellään palautelomakkeen avulla kerättyä arviointia lepo- ja uniteeman toteutumisesta.



Kuvio 2. Palaute teemasta Lepo ja uni (n=12)

Avoimissa kysymyksissä kaksi vastaaja oli jättänyt vastaamatta viimeiseen kysymykseen. Osa vastauksista oli niukkasanaisia, osa taas oli käyttänyt enemmän aikaa vastausten pohtimiseen:

*” Sain tietoa siitä kuinka paljon pitää nukkua” .*

*”Keskustelut on kivoja, niiden takia jaksoi kuunnella hyvin. Mutta tiesin jo paljon tästä, en tiää muista mutta olisi ehkä voinut olla vielä syvällisemmin tai vaikeemmin asiat.”*

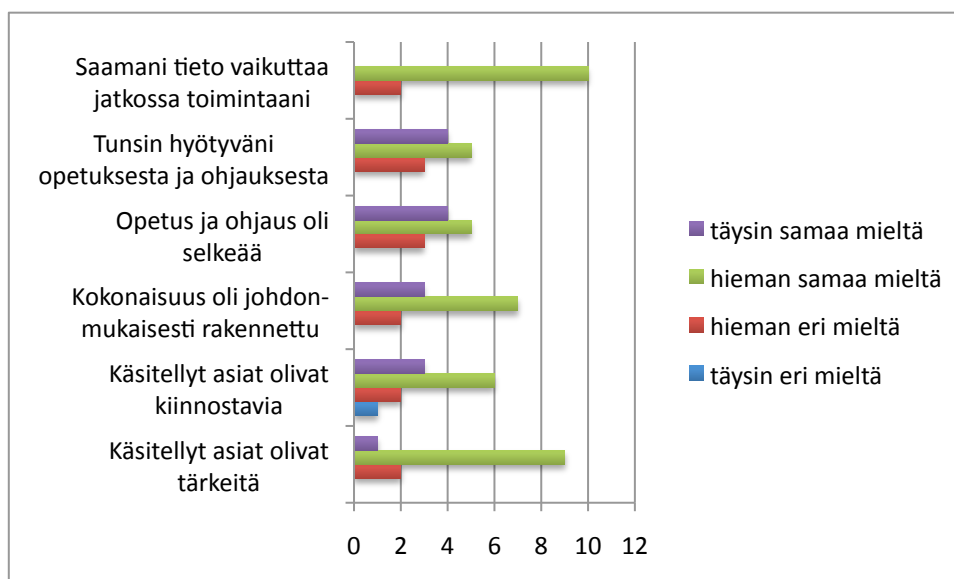
Yleisesti palautteesta kävi ilmi, että mukana oli uutta tietoa. Moni ilmoitti huomaneensa, että nukkuu liian vähän. Myös lepopäivien merkityksestä puhuminen koettiin tärkeäksi. Muutama vastaaja oli maininnut luento-osuuden olevan liian pitkä.

## 6.2 Stressinhallinta

Stressinhallintaosuus oli varmasti kaikkein odotetuin. Monilla urheilijoilla oli koeviikko ja kilpailukausi juuri takana. Lähimuistissa olivat stressaavat ja kiireentäyttämät päivät. Edellisenä päivänä oli ollut ensimmäinen toteutuskerta, ja sitä kautta pitkä ilta. Osa ryhmästä oli selkeästi väsyneempiä kuin edellisenä päivänä. Siksi keskittymisessä oli välillä puutteita, ja ajoittain piti huomauttaa keskustelun ajautuessa muille raiteille. Kaikille jaettiin diatiivistelmät stressinhallintateemasta (Liite 6). Luennon lomassa oli nyt tehtäviä, joiden tekemisen oli tarkoitus pitää mielenkiintoa yllä ja myös haastaa nuoria ajattelemaan itse omia stressinhallintakeinojaan ja voimavarojaan. Nuorten piti valmiille tehtäväpaperille listata kymmenen parasta ominaisuuttaan (Liite 7). Monelle nuorelle tehtävä oli hankala ja vastusteluja tehtävän tekemiseen tuli. Pienen motivoinnin jälkeen kaikki kuitenkin olivat löytäneet omat hyvät puolensa. Ryhmässä käytiin läpi jokaiselta yksi hyvä ominaisuus. Useiden kohdalla ryhmän muut jäsenet totesivat luonteenpiirteiden pitävän paikkansa. Tämän jälkeen nuorten tehtävänä oli pohtia miksi juuri hän on hyvä kilpaurheilija. Tehtävien tarkoituksena oli löytää nuorten omat voimavarat. Kun tiukka paikka taas koittaa, voivat he miettiä omia vahvuuksiaan heikkouksien sijaan. Osallistujille jaettiin myös tyhjä viikkoaikataulupohja (Liite 8), jonka avulla he voivat suunnitella ajankäyttöään ja ehkäistä kasautuvia paineita.

Lopuksi opinnäytetyön tekijä oli suunnitellut yhdessä urheilijoiden valmentajien kanssa mielikuvaharjoituksen (Liite 9) kilpailutilanteesta. Osallistujat sulki silmänsä, ja kilpailutilannetta sekä siihen valmistautumista kuvailtiin mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Urheilijoita pyydettiin miettimään ajatuksiaan, jännitystään ja pelkojaan. Kilpailuohjelma tehtiin mielikuvaharjoitteena. Tämä harjoite sai osallistujilta positiivista palautetta.

Palautelomakkeen vastauksissa oli hajontaa. Osaa vastaajista aihe ei juurikaan kiinnostanut, suurin osa oli kuitenkin hieman tai täysin samaa mieltä aiheen kiinnostavuudesta. Kukaan ei ollut täysin samaa mieltä, että tieto vaikuttaa jatkossa toimintaan. Lähes kaikki uskoivat tiedon kuitenkin jonkun verran vaikuttavan tulevaan toimintaansa. Kuviossa 3. on esitelty stressinhallintateemakerralla kerätty palautelomakkeen avulla saatu arviointi opetuksen ja ohjauksen toteutumisesta.



Kuvio 3. Palaute temasta Stressinhallinta (n=12)

Avoimissa kysymyksissä kävi ilmi, että useat kaipaavat vielä kattavammin ja konkreettisemmin rentoutumiskeinoja. Useassa palautteessa mielikuvaharjoitus todettiin hyväksi. Osa totesi, ettei ole vielä kärsinyt suuresta stressistä;

*”Asia ei koskenut itseäni kauheasti, ainakaan tällä hetkellä” ja ”Ennen luentoja en tiennyt lähes mitään stressistä ja stressinhallinnasta, koska en ole melkein koskaan kärsinyt siitä, mutta jos tulee niin osaan varautua”.*

Voisi ajatella, että kohderyhmän nuorimmilla osallistujilla stressi ei ole vielä niin ajankohtainen asia. Luennolla käydyissä keskusteluissa, ja osasta palautteesta kävi ilmi, että stressaaviakin kausia elämässä on ollut;

*”Tämä oli hyvin kattava. Näitä voisi olla aina välillä vaikka treenien lopussa, valmentaja muistuttaisi...”.*

### 6.3 Ravitsemus

Ravitsemusta käsittelevä opetus- ja ohjaukset oli viimeinen kolmesta. Kaikille jaettiin ravitsemusteeman diatiivistelmät (Liite 10). Näkökulma koko luentomateriaaliin

oli urheilevan nuoren perusravitsemus. Kunnan perusruoka, kotona ja koulussa, riittää nuorelle kilpaurheilijalle. Jotta nuoret kilpaurheilijat ymmärtäisivät riittävän ravitsemuksen merkityksen, diaesityksessä keskityttiin energiantarpeen ja kulutuksen suhteen selventämiseen. Jokainen sai laskea oman energiantarpeensa ohjeiden mukaisesti. Lähes kaikki osallistujat olivat koulussa tai valmentajien kehotuksesta pitäneet joskus ruokapäiväkirjaa, joten heillä oli hieman käsitystä omasta päivittäisestä energiansaannistaan. Oma energiansaanti suhteutettiin laskettuun energiantarpeeseen. Suurin osa kohderyhmän kilpaurheilijoista huomasi oman energiansaannin olevan aivan liian vähäinen energiantarpeeseen nähden. Keskityimme myös riittävään nesteytykseen. Veden juomisen merkitys harjoituksissa ja kilpailuissa jaksamisen kannalta oli monelle epäselvää.

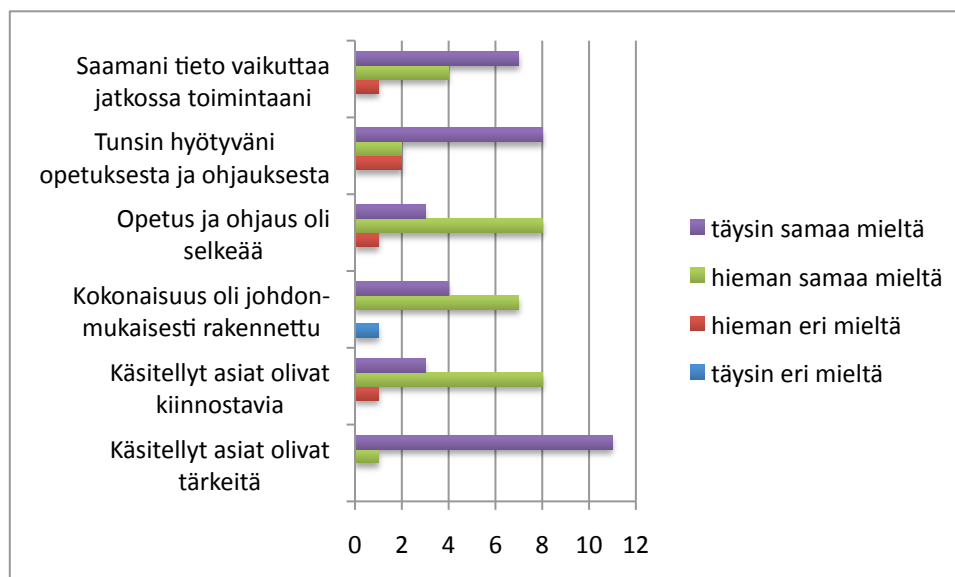
Ravitsemusosuus pidettiin Porin Naisvoimistelijoiden toimistolla henkilökunnan taukotilassa. Käytössä oli ruoanvalmistuksen kannalta olennaiset keittiötilat. Aikaisemmallalla ohjauksella oltiin keskusteltu, mitä ruokaa valmistettaisiin. Eniten ääniä sai itämainen kanawokki. Jälkiruoksi tehtiin hedelmäsalaattia ja raejuustoa. Kilpa-aerobicurheilijat ilmoittivat myös allergiansa, joiden perusteella päädyttiin valmistamaan laktoositonta ruokaa. Ruoka-aineet ja ruoan valmistukseen tarvittavat välineet oli tuotu valmiiksi opetus- ja ohjaustilaan.

Ravitsemusteemakerta alkoi kello 16, ja aluksi pidettiin kahden tunnin luento-osuus. Luennon ja yleisen keskustelun jälkeen ryhmä jaettiin kahteen osaan. Toiset valmisivat pääruoan ja toiset hedelmäsalaatin. Kummallekin ryhmälle nimettiin vastuuhenkilö, joka jakoi vielä tehtäviä. Urheilijoilla oli mahdollisuus soveltaa ruoka käytettävissä olevien aineksien mukaan. Jälkiruoan valmistajat olivat aiemmin valmiita, joten heidän tehtäväkseen annettiin vielä pöydän kattaminen. Yhteinen ruoanvalmistus ja ruokailuhetki sai kiitosta, ja kirvoitti vielä keskustelemaan oikeanlaisista aterioista. Ruoanlaittatuokiosta otettiin myös valokuvia (Liite 11). Osallistujien huoltajat olivat lupalapussa antaneet suostumuksensa valokuvaukseen ja kuvien julkaisuun tässä opinnäytetyössä.

Palautelomakkeista kävi ilmi, että kaikki pitivät ravitsemusteeman asioita tärkeinä. Lähes kaikki vastaajista pitivät kokonaisuutta myös johdonmukaisena. Yhden vastaajan mielestä kokonaisuus ei ollut johdonmukainen. Suurin osa vastaajista koki tiedon



hyödylliseksi ja oli täysin samaa mieltä tiedon vaikuttavuudesta jatkotoimintaan. Kuviossa 4. esitellään tarkemmin palautelomakkeen avulla saatu arviointi ravitsemusteeman toteutumisesta.



Kuvio 4. Palaute teemasta Ravitseminen (n=12)

Avoimista kysymyksistä ilmeni paljon positiivista palautetta juuri ravitsemuskerrasta. Uutta tietoa kerrottiin tulleen paljon ja teemaa keuhuttiin parhaaksi kolmesta. Aihe herätti paljon kysymyksiä ja sitä kautta toi haastetta myös opinnäytetyön tekijälle. Eniten tietoa palautteen mukaan oltiin saatu riittävästä energiansaannista ja siitä kuinka paljon urheilijan todellisuudessa tulisi syödä. Ravintoaineisiin paneutuminen oli osan mielestä tarpeetonta.

*”Luento oli mukava. Luennoitsija osasi vastata hyvin ja oli hyvin valmistautunut”.*

*”Että veden riittävä juonti on tosi tärkeää kun syö riittävästi niin treeni menee paremmin ja suuremmalla teholla”*

*”Ymmärrän, että oikeasti pitää syödä ja juoda riittävästi. Energiatarpeen laskemisjuttu oli tosi tärkeää”.*

*”Ehkä proteiineista ym. kertominen oli turhaa. Puhutaan paljon koulussa”.*

Yhteinen ruokailu ja ruoan valmistaminen sai paljon kiitosta, moni kertoi saaneensa inspiraatiota ruoan ja välipalojen valmistamiseen kotona.

#### 6.4 Prosessin toteutumisen arviointi

Opinnäytetyössä apuna käytettyjen terveyden edistämisen mallien mukaan jokaisen vaiheen toteutumista tulee arvioida erikseen. Projektiluontoisen opinnäytetyön toteutus alkoi määrittelemällä tavoitteet mihin pyritään. Pää tavoitteena oli lisätä Porin Naisvoimistelijoiden aerobicurheilijoiden tietämystä terveyttä edistävästä valinnoista kilpaurheilun tukena, ja suunnitella sopivat opetus- ja ohjaustilanteet. Tavoitteiden määrittely lähti käyntiin tarvelähtöisesti, keskustelemalla yhdessä kohderyhmän, seuran valmentajien ja seuran toiminnanjohtajan kanssa siitä, minkälaiselle tiedolle oli tarvetta. Tämän pohjalta muotoiltiin tavoitteet, ja aloitettiin teoriamateriaalin kokoaminen ja siihen tutustuminen. Tätä prosessin ensimmäistä suunnitteluvaihetta voi kutsua sosiaalisesti diagnoosiksi, jossa kohderyhmän tarpeet ja toiveet otetaan huomioon terveyden edistämässä. Tavoitteiden ja tarpeiden pohjalta koostettiin myös luentomateriaalit. (Savola & Koskinen-Olloqvist 2005, 47.)

Projektiluontoisen opinnäytetyön toiminnallisessa osiossa ja sen toteutuksen suunnittelussa otettiin huomioon terveyden edistämisen välineet osallistaminen ja omavoimaistaminen. Luentojen lopussa tai lomassa oli osallistavia tehtäviä. Ensimmäisellä teemakerralla sovittiin, että jokainen kerää kaiken jaetun materiaalin omaan kansioon. Seuraavalla kerralla lähes kaikilla oli kansiot mukana. Niihin laitettiin luentomateriaalit, Terve Urheilija- ja Kunnon Ruokaa – vihkokset, unipäiväkirjapohja, sekä omien hyvien ominaisuuksien lista. Osallistujia kehoitettiin myöhemminkin keräämään kansioon omaa terveyttä ja kilpaurheiluharrastusta koskevia materiaaleja. Materiaalien kokoaminen samaan paikkaan tukee jatkuvuutta ja omavoimaistamista. Nuori kilpaurheilija pystyy myöhemmin palaamaan asioihin ja tarkistamaan saatua tietoa, mikäli luentokerroilla ei kaikkea tule sisäistetyksi.

Tavoitteena oli myös arvioida opetus- ja ohjaustapahtumien toteutumista kilpa-aerobicurheilijoiden näkökulmasta. Arvioinnissa käytettiin apuna palautelomakkeiden keräämistä. Yleisesti palautteesta ilmeni, että käsitellyjä asioita pidettiin useimmiten tärkeinä, opetuksesta ja ohjauksesta hyödyttiin, sekä usealla luennot saattavat vaikuttaa toimintaan jatkossa. Palautelomake oli toimiva. Sillä saatiin hyödyllistä tietoa toteutuksen kiinnostavuudesta ja vaikuttavuudesta. Lomakkeen esitestausta olisi kuitenkin helpottanut lopullisen arvioinnin tekemistä. Luentorungon johdonmukaisuudesta ja kiinnostavuudesta eivät kaikki vastanneet olleet samaa mieltä. Johdonmukaisempaan ja kiinnostavampaan esitykseen oltaisiin ehkä päästy hyödyntämällä luennon esitestausta pienelle koeryhmälle. Yleisesti suullinen palaute opetus- ja ohjauskerroista oli positiivista.

Resurssiarvion mukaan kaikki meni suunnitellusti. Kaikki kohderyhmäläiset osallistuivat toteutuksiin. Kaikilta saatiin jokaiselta kerralta palautelomake. Aikataulut pitivät, ainoastaan lepo- ja uni-luento venyi hieman, jolloin keskittyminen herpaantui ajoittain. Seuran tarjoamat tilat ja ATK-välineet olivat riittävät. Budjetti pysyi suunnitellussa 50 eurossa.

Lopullisesti tämän projektiluontoisen opinnäytetyön puitteissa on mahdotonta arvioida opetus- ja ohjaustilanteiden vaikutusta kohderyhmän toimintaan jatkossa. Vaikuttavuuden arvioinnista tekee vaikeaa terveyden edistämisen moniulotteisuus. Arvioinninkin tulisi kohdistua eri näkökulmiin. Terveyden edistämisen tulokset eivät ehkä ole nähtävillä heti, varsinkin kun on kyse nuorista. Lähtökohtaisesti projektiluontoista opinnäytetyötä voidaan pitää kuitenkin onnistuneena, kun kohderyhmä on saanut uutta tietoa ja se jollain tavalla vaikuttaa mahdollisesti tulevaan toimintaan. Kilpaurheilijoiden terveyden lukutaito saattaa näin ollen olla kehittynyt toteutuksen myötä.

## 6.5 Projektin eettisyys

Opinnäytetyön toteutuksessa eettisyys oli huomioitava, sillä kohderyhmänä olivat nuoret. Suurin osa osallistujista oli vielä alaikäisiä. Eettisyys oli siis huomioitava jo aihetta valitessa. Aiheen piti olla nuoria kiinnostava, sillä he suostuivat ”uhraamaan” omaa vapaa-aikaansa projektityöhön osallistumalla. Aihealueet piti valita heidän eh-

doillaan. Lisäksi aiheella tuli olla yhteiskunnallinen merkitys. Tämän opinnäytetyön avulla terveyden edistäminen ”jalkautettiin” käytäntöön, mutta se mukaili kuitenkin terveyden edistämisen arvoperusteita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 1997, 25-26.)

Nuorten itsemääräämisoikeutta oli kunnioitettava, mutta myös huoltajilta oli kysyttävä lupa toiminnallisiin toteutuksiin osallistumiselle. Nuoret saivat kotiin vietäväksi saatekirjeen ja lupalapun. Saatekirjeessä pyrittiin mahdollisimman kattavasti kertomaan toteutuksen tarkoitus ja tavoitteet, sekä ilmaista myös mahdollisuus olla osallistumatta. Nuoria oli kohdeltava toteutuksessa vertaisina, mitään opettajan asemaa ei haluttu ottaa. Vastavuoroiseen vuorovaikuttamiseen pyrittiin. Opetuksen- ja ohjauksen toteuttaminen vaati toteuttajaltaan perehtyneisyyttä aiheisiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 1997, 26-27.)

Opinnäytetyötä kirjoitettaessa huomioitiin asianmukaiset ja riittävät lähdeviittaukset. Palautelomakkeiden arvioinnissa pitäydyttiin rehellisyydessä, jotta saatiin totuuden mukaiset tulokset. Kirjoitus- ja raportointivaiheessa pyrittiin mahdollisimman selkeään ja totuudenmukaiseen kuvailuun. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 1997, 27-28.)

## 7 LOPPUYHTEENVETO JA POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen ajatus kyti kirjoittajan mielessä jo alkuvuodesta 2010. Varsinaisesti projektiluontoisen opinnäytetyön toteutus lähti käyntiin kuitenkin vasta keväällä 2011. Kun toiminnallisen toteutuksen sisältöä ja aikataulua suunniteltiin yhdessä seuran toiminnanjohtajan kanssa ja aikataulu lyötiin lukkoon, sujui koko prosessi jouhevasti.

Toiminnallinen toteutustapa oli opinnäytetyölle sopiva. Osallistujilta tuli kiitosta aihealueiden, erityisesti ravitsemusohjauksen, hyödyllisyydestä. Osallistavat keskustelut jättivät käsitellyistä asioista muistijälkiä. Tämän kaltaisen terveystieteellisen ja ohjauksen toteuttamisesta ei kirjoittajalla ollut aikaisempaa kokemusta. Nuoret kilpaurheilijat ja erityisesti tytöt olivatkin otollista kohderyhmää ottamaan vastaan tie-

toa terveyden edistämisestä. Nuoret ymmärsivät kehon olevan heille ”työväline”, josta on pidettävä huolta kehittyäkseen tärkeässä kilpaurheiluharrastuksessa. Käsitellyt aiheet olivat nuorelle urheilijalle sopivia. Lepoa ja stressinhallintaa käsitelleet ohjaukset kiinnostivat nuoria etukäteen. Nuorilla saattoi kuitenkin olla liian suuria odoituksia aihealueista. Stressinhallintakerralla ei esiteltykään yhtä toimivaa keinoa, jolla välttää stressi, vaan kyse olikin kokonaisuuksista ja itsetuntemuksesta.

Urheiluseuran toiminnan näkökulman on hyvä olla terveyttä edistävä, jotta nuoret ymmärtävät terveyden merkityksen urheilun kannalta. Terveyttä edistävällä urheiluseuralla on hyvä olla suunnitelma terveyttä edistävien asioiden esiintuomisesta. Yksi hyvä keino tulevaisuudessa olisi esitellä terveyden edistämisen keinoja omana osiona seuran Internet-sivuilla.

Opinnäytetyön kirjoittajalle opinnäytetyön toteutus projektiluontoisesti oli antoisaa. Käsitellyt aihealueet ovat tärkeitä urheileville nuorille, mutta mukana oli myös paljon perustietoa kenelle tahansa nuorelle. Luentojen rakentaminen ja kirjallisuuteen tutustuminen toi opinnäytetyön kirjoittajalle paljon uutta tietoa, jota voi hyödyntää tulevassa ammatissa terveydenhoitajana. Esimerkiksi kouluterveydenhoitaja kohtaa työssään paljon urheilevia nuoria, joiden harjoittelua saattaa tukea oikea tieto terveyden edistämisestä. Kiinnostusta vastaavanlaiseen terveystapahtumaan on tullut myös toisesta paikallisesta urheiluseurasta, ja tämän toteutus onkin opinnäytetyön kirjoittajan suunnitelmissa tulevaisuudessa.

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä olivat 14-18 vuotiaat tytöt. Jatkossa voisi olla mielenkiintoista suunnata samanikäisille pojille omaan lajiin pohjautuva terveystapahtuma. Kaikkea tässä opinnäytetyössä käytettyä materiaalia ei voi suoraan soveltaa poikiin, sillä harjoittelu ja oppimistyylit ovat erilaisia sukupuolen mukaan. Samoin tulevissa projektiluontoisissa töissä suurta kohdejoukkoa voisi iän mukaan jakaa pienempiin ryhmiin. Tällöin annettava terveystieto vastaisi vielä paremmin urheilijan omaa kehitysvaihetta.

Tulevaisuudessa käsiteltäviä asioita ja vastaavanlaisten projektien aiheita voisi olla esimerkiksi antidoping, urheiluvammojen ehkäisy, urheilijan hygienia, päihteettömyys ja nuorten urheilijoiden syömishäiriöt laajemmin. Terveystapahtuma oli tässä

opinnäytetyössä suunnattu nuorille kilpaurheilijoille, mutta myös nuorten kilpaurheilijoiden vanhemmat olisivat otollinen kohderyhmä samantyyppiselle ohjaukselle. Vanhemmilla ei välttämättä ole tietoa nuorten urheiluharrastuksen kuormittavuudesta ja kuluttavuudesta. Siksi yhteistyö kotien kanssa on urheiluseuran toiminnalle tärkeää, mikäli seurassa halutaan olla mukana urheilijan terveyden edistämisessä. Myös valmentajien kouluttaminen olisi tärkeää. Valmentaja on nuorelle urheilijalle usein tärkeä aikuinen, jonka ohjeita kuunnellaan.

Loppuun vielä lainaus nuoren kilpaurheilijan ainekirjoituksesta aiheesta ”Minä ja kilpaurheilu”;

*”Muutenkin terveellisiä elämäntapoja on noudatettava, ja esimerkiksi unirytmii pidettävä säännöllisenä palautumisen nopeuttamiseksi. Joskus käy mielessä, kuinka paljon yksinkertaisempaa elämä olisi ilman kaikkea laskelmointia, harjoituspäiväkirjoja ja ateriasuunnitelmia. Tämä on kuitenkin tie, jonka olen valinnut, ja kilpaurheilu antaa minulle niin paljon, että olen valmis mukautumaan sen vaatimiin velvoitteisiin.” (Priha 2011, 58-59.)*

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi- nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo

Auvinen, M., 2011. Suomen Voimisteluliiton jäsen seurat terveyden edistämisen toimintaympäristönä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro Gradututkielma. Viitattu 24.4.2011.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26538/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu201102081756.pdf?sequence=4](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26538/URN_NBN_fi_jyu201102081756.pdf?sequence=4)

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitsemus- teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Publishing Oy

Finlex, Valtion säädöstietopankki. 1998. 18.12.1998. 1054/1998 muutoksineen. Liikuntalaki. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>

Hakkarainen, H. 2009. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 161-175.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E., 2010. Nuori ja mieli- koulu mielenterveyden tukena. Kustannusosakeyhtiö Tammi

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 10., osin uud. laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy

Kaste-ohjelma- Alueellisen kehittämistoiminnan suunnitelma vuosille 2008-2011 Länsi-Suomi. 2010. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Länsi-Suomen aluejohdoryhmä. Viitattu 28.4.2011.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=42733&name=DLFE-7909.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-7909.pdf)

Kokko, S. 2006. Terveyden edistäminen osana lasten ja nuorten liikunta- /urheiluseuratoimintaa. Teoksessa Puuronen, A. (toim.) Terveystaju- Nuoret, politiikka ja käytäntö. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 63

Kokko, S. 2010. Health Promoting Sports Club. Youth sports clubs' health promoting profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland. Terveyskasvatuksen väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

Kokko, S., Kannas, L. & Itkonen, H. 2004. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. Liikunta & Tiede 6/2004 101-112. Viitattu 26.4.2011.

[http://www.lts.fi/filearc/192\\_s101-112\\_Kokko.pdf](http://www.lts.fi/filearc/192_s101-112_Kokko.pdf)

Lahtinen, E., Koskinen-Olloqvist, P., Rouvinen-Wilenius, P. & Tuominen P. 2003. Muutos ja mahdollisuus- Terveiden edistämisen tutkimuksen arviointi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2003:15.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 1999. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY

Luova, T. 2010. Uni, elämänrytmit ja koululaisten jaksaminen. Ravitsemuskatsaus 2/2010. 8-9.

Oksanen, T., Vahtera, J. & Kivimäki, M. 2007. Liika on liikaa- stressissäkin. Teoksessa Huttunen J. & Mustajoki, P. (toim.) Elämä pelissä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 161-173

Porin Naisvoimistelijat ry, Toimintasuunnitelma 2010

Priha, A. 2011. Minä ja kilpaurheilu. Teoksessa Salassuo, M. & Kangaspunta, M. (toim.) Hampaat irvessä? Painavia sanoja 11-15 vuotiaiden kilpaurheilusta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura ry, verkkojulkaisuja 39. 58-59. Viitattu 28.4.2011. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/hampaatirvessa.pdf>

Puolimatka, T. 2002. Opetuksen teoria- Konstruktivismista realismiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen- projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti.

Ray, C. & Ilander, O. 2006. Urheilevan lapsen ja nuoren ravitsemus. Teoksessa Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K., Marniemi, A. (toim.) Liikuntaravitsemus. 2. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy , 243-253.

Räsänen, J. 2010. Terveiden edistämisen suunnittelua ja arviointia: Preceed-Proceed-malli. Toim. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveiden edistäminen, teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy 100-116.

Salo, O. & Tuunainen, K. Da Capo- alusta uudelleen. Salutonova Oy

Savola, E. & Koskinen-Olloqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein- käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskus ry. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja –sarja 3/2005

Seppänen, L., Aalto, R., & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro OY, Docendo-tuotteet

Suomen Voimisteluliiton www-sivut. Viitattu 23.3.2011. <http://www.voimistelu.fi/>

Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2010. Viitattu 28.4.2011. <http://www.voimistelu.fi/>



Terveyden edistämisen laatusuositus. 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Viitattu 23.3.2011.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=39503&name=DLFE-9303.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-9303.pdf)

Terve urheilija www-sivut. Viitattu 28.4.2011. <http://www.terveurheilija.fi/>

Tynjälä, J. & Kannas, L. 2004. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984-2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa, WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto: Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Julkaisuja 2, 145-172.

Tyrväinen, H. 2005. Opetussuunnitelmasta oppitunniksi. Teoksessa Kannas, L. & Tyrväinen, H.(toim.) Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylän yliopisto: Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Julkaisuja 3, 61-62.

Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2005. Didaktiikan perusteet 3. uud. p. Werner Söderström Osakeyhtiö

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing. Viitattu 28.4.2011.  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.pdf>

Vidbäck, T., Eklund, U., Mäki, L., Räisänen, U., Korkea-oja, T., Ståhlström, A-M. & Riihimäki, S. 2007. Kouluterveydenhuollon laatukäsikirja. Porin Perusturvakeskus



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Tiedepuisto 3  
28600 PORI

OP07  
SOPIMUS  
OPINNÄYTETYÖN  
TEKEMISESTÄ

## SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Anna Koivusalo	Opiskelijanumero: 0801181	Aloituserhmä: HT06PHO/3
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma, Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Marja Flinck, marja.flinck@samk.fi, 044 710 3430, SAMK Sosiaali- ja terveysala Maamiehenkatu 10 28500 Pori		
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Porin Naisvoimistelijat ry, Anette Isoviita, toimisto@porinnaisvoimistelijat.fi, 02-633 1204, Liisankatu 11, 28100 Pori		
Opinnäytetyön nimi: Nuoren kilpaurheilijan terveyttä edistävät valinnat kilpaurheilun tukena		
Työn etenemisaikataulu: Projektiluontoisen opinnäytetyön toteutuskerrat vkolla 14, työn valmistuminen vkolla 17 Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.		
<p><b>Vakuutukset.</b> Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuhteeseen. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen.</b> Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p><b>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.</b> Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p><b>Immateriaalioikeudet.</b> Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.</b> Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadusta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovi. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p><b>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.</b> Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa salassa pidettäviä määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväksyen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyöstä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: 23.3.2011		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvitys: <i>Anette Isoviita</i> ANETTE ISOVIITA, TOIMINNANJOHTAJA	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: <i>Mullema</i>	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: <i>Anna Malle</i>		

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010

Nuori kilpaurheilija

18.03.2011

Nuoren kilpaurheilijan huoltaja

Porissa

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajaksi ja teen projektiluontoista opinnäytetyötä aiheesta **Nuoren kilpaurheilijan terveyttä edistävät valinnat kilpaurheilun tukena**. Toteutan opinnäytetyöni yhteistyössä Porin Naisvoimistelijoiden kanssa. Käytännössä projektiluontoinen opinnäytetyö toteutetaan opetuksena ja ohjauksena **kolmena eri päivänä** seuran kilpa-aerobicryhmän kilpaileville urheilijoille. Ohjaukset rakentuvat eri teemoista. Teemojen toteutuskerrat jakautuvat seuraavasti:

- Nuoren kilpaurheilijan lepo M 4.4. klo 15-18
- Nuoren kilpaurheilijan stressinhallinta Ti 5.4. klo 15-18
- Nuoren kilpaurheilijan ravitseminen Ke 13.4. klo 16-20

**Paikka: Porin Naisvoimistelijoiden toimisto, Liisankatu 11, 28100 Pori**

Nyky-yhteiskunnassa ja mediassa keskitytään paljon lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseen. Liikunnan puutteesta, epäterveellisistä elämäntavoista ja ylipainosta johtuvia terveysongelmia on runsaasti kansanterveydelliseksi riskiksi asti. Paljon urheilevat nuoret jäävät vähemmälle huomiolle ja heidän oletetaan usein tietävän terveydestä ja sen ylläpidosta automaattisesti kaiken tarvittavan. Todellisuudessa nuorilla, joiden urheiluharrastus tai kilpaurheilu on vaativaa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, on paljon terveyteen liittyviä erityiskysymyksiä ja harhaluuloja. Näitä ovat esimerkiksi ravitsemuksen, levon ja runsaan harjoittelumäärän tasapainottaminen, stressi- ja kiireenhallinta harjoitusmäärän lisääntyessä, ja terveydestä huolehtimisen merkityksen tiedostaminen. Hyvä terveys luo tärkeän pohjan kilpa- ja huippu-urheilulle.

Sisältö on suunniteltu nuorille sopivaksi ja näkökulma on terveyttä edistävä. Tavoitteena on kehittää kilpaurheilua terveydelle turvallisiksi, lisätä paljon harjoittelevien nuorten terveyttä ja hyvinvointia, sekä nuorten tietoisuutta terveyteen liittyvien valintojen vaikutuksista harjoittelun laatuun ja tuloksiin. Olen valinnut opinnäytetyöprojektini kohderyhmäksi Teidät, nuoret kilpa-aerobicryhmän kilpailevat urheilijat. Käytännössä ohjaukset sisältävät teoretietoa, yhteisiä tehtäviä, yleistä keskustelua ja teorian siirtämistä käytäntöön, kuten urheilijalle sopivan ruoan laitoa. Jokaisen ohjauksen jälkeen kerään kyseistä teemaa koskien palautteen.

Osallistumisellesi on suuri merkitys projektiluontoisen opinnäytetyön onnistumisen kannalta. Kiitos jo etukäteen. Viethän kirjeen kotiin myös huoltajasi nähtäväksi ja allekirjoitettavaksi, jotta osallistumisellesi saadaan virallinen lupa. Osallistujien nimet eivät näy lopullisessa kirjallisessa tuotoksessa. Pyydän ystävällisesti palauttamaan saatekirjeen alaosan viimeistään **31.3.2011**.

Terveisin, Anna Koivusalo

yhteydenotot 040 720 9514

anna.koivusalo@student.samk.fi

---

Nuoren kilpaurheilijan terveyttä edistävät valinnat kilpaurheilun tukena

Huoltaja täyttää

Kilpaurheilijan nimi \_\_\_\_\_

Ympyröi vaihtoehto

Kilpaurheilijan huoltajana olen lukenut saatekirjeen, ja myönnän hänelle luvan projektiluontoiseen opinnäytetyöhön

osallistumiselle

KYLLÄ EI

Kilpaurheilija on valmis osallistumaan kaikille ohjaukskerroille

KYLLÄ EI

Kilpaurheilija saa näkyä ohjaukset aikana otetuissa valokuvissa, joita mahdollisesti liitetään

lopulliseen projektiluontoisen opinnäytetyön kirjalliseen tuotokseen

KYLLÄ EI

Päiväys ja paikka \_\_\_\_\_ Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvitys \_\_\_\_\_

---

**PALAUTELOMAKE PORIN NAISVOIMISTELIJOIDEN KILPA-  
AEROBICURHEILJOILLE OPETUS- JA OHJAUSTEEMASTA  
Lepo ja uni/ Stressinhallinta/ Ravitseminen**

Ympyröi mielipidettäsi lähinnä oleva vaihtoehto.

1= täysin eri mieltä

2= hieman eri mieltä

3= hieman samaa mieltä

4= täysin samaa mieltä

1.	Käsitellyt asiat olivat tärkeitä	1	2	3	4
2.	Käsitellyt asiat olivat kiinnostavia	1	2	3	4
3.	Kokonaisuus oli johdonmukaisesti rakennettu	1	2	3	4
4.	Opetus ja ohjaus oli selkeää	1	2	3	4
5.	Tunsin hyötyneni opetuksesta ja ohjauksesta	1	3	3	4
6.	Saamani tieto vaikuttaa jatkossa toimintaani	1	2	3	4

7. Mitä uutta tietoa sait opetus- ja ohjauskerrasta?

---



---



---

8. Mistä asiasta haluaisit vielä lisätietoa?

---



---




---

Kiitos vastauksesta!

29.4.2011


## NUOREN KILPAURHEILIJAN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT VALINNAT KILPAURHEILUN TUKENA

4.4.2011  
Opinnäytetyö  
Anna Koivusalo



## ALOITUSINFO

- Nuoren kilpaurheilijan lepo ja uni
- Nuoren kilpaurheilijan stressinhallinta
- Nuoren kilpaurheilijan ravitsemus



## JOHDATUS TEEMOIHIN

- Kilpaurheilu alkaa nykyään jo varhain, nuorena tai jopa lapsuudessa.
- Aikuismaaseen harjoittelutapaan siirytään lyhyenkin harrastusajan jälkeen.
- Nuoren kehön ja mielen kuormittaminen näin raskaalla tavalla saattaa lisätä urheilun terveysriskejä. Urheilijoiden terveydenhuolto tulee siis tulevaisuudessa olemaan oleellinen osa urheilun tukemista.
- Suomen terveydenhuoltajajärjestelmä mukaan lukien neuvola- ja koulu-terveydenhuolto, on kansainvälisesti ainutlaatuisessa erittäin laadukas ja kustannustehokas. Kuitenkin urheilijoiden terveydenhuolto ja ikäntään liittyvien terveysriskien ennallistebäisy on Suomessa jäänyt vähälle huomiolle.
- Urheilijoiden ennaltaehkäisevä terveydenhuolto rakentuu lääketieteellisistä osa-alueista, urheiluravitsemuksesta, riittävästä levosta ja palautumisesta sekä lihoshuollosta.

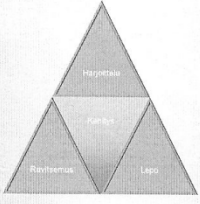
## Tavoitteet

- Lisätä Porin Naisvoimistelijoiden kilpa-aerobicurheilijoiden tietämystä terveyden edistämisestä levon, ravitsemuksen ja stressinhallinnan osalta kilpaurheilun tukena opetus- ja ohjaustilanteiden avulla
- Arvioida opetus- ja ohjaustilanteiden toteutumista Porin Naisvoimistelijoiden kilpa-aerobicurheilijoiden näkökulmasta

## Taustaa

- Terveellinen ravinto + säännöllinen, riittävä lepo=
  - Nuoren optimaalinen kasvu
  - Ehkäisee useita elintapaeräisiä
  - Tukee harjoittelua ja kehittymistä urheilijalla
- Kokonaisuuksien hallinta on nuoren urheilijan kehittymisen kivijalka
- Harjoittelu ei yksinään johda tuloksiin
- Harjoittelu, levo ja ravitsemuksen tulee olla tasapainossa
- Harjoitteluun lisääntyessä, ravitsemukseen ja lepoonkin tulisi kiinnittää enemmän huomiota

## Fyysisen kehittymisen edellytykset



## Nuoren kilpaurheilijan lepo ja uni

Porin Nuorisoliiton  
Kilpa-osasto  
14.4.2011

## Nuoren kilpaurheilijan lepo ja uni

- Elimistön liikunnallisen kuormittamisen (liikuntaharjoitus tai muu liikunta) tavoitteena on yleensä horjuttaa elimistön tasapainotilaa kuormituksen jälkeen kehittyminen ja palautuminen tapahtuvat harjoitusta seuravien levon aikana. Tämä on helppo ymmärtää, mutta käytännössä toteutus levon suhteen monesti on vaikea. Usein harjoitusta tehdään paljon ja levonleikkiä varataan liian vähän aikaa. Väsyneenä liikkuminen altistaa myös ylikuormittumiselle, tapaturmille ja vammoille.
- Aktiivisesti liikkuvilla ja urheiluvilla nuorilla on monesti opiskeluun, harjoitteluun ja rittävän levon yhteensovittamisessa ongelmia. Aktiivista saatestaan huolimatta työmäärän säännöllistä työtä, mutta tällöin opiskelu ja harjoittelu saattavat aiheuttaa kasaantumista stressissä. Viikonloppuisin, jolloin olisi aikaa levätä ja palautua, kilpailaan tai pelataan sarjapelejä kiivaasti. Lisäksi viikonloppuisin myös voidaan usein ajautua unille ja aiheutetaan univajeita. Kaikki nämä palautumisen häiritsevät asiat vaikuttavat harjoitteluun ja palautumiseen negatiivisesti.

## Arvioi mikä on unen tarpeen määrä ikäsiäsi?

Mitkä asiat vaikuttavat unen tarpeeseen omalla kohdallasi?

Arvioi sopiva päivävaikeus kesto?

Pohdi omaa murrosiän kehitysvaiheita, millaisia muutoksia olet havainnut itsessäsi?

## Uni ja unen tarve

- Nuorilla murrosikään liittyvän kasvun ja kehityksen seurauksena unentarve on lisääntynyt.
- Murrosiässä nuori kohtaa ruumiillisten muutosten lisäksi kehityspiirteitä, kuten identiteetin rakentumisen, ystäväpiirin merkityksellisyyden, seurustelusuhteiden tulo kuvioihin ja sukupolvien väliset ristiriitatilanteet.
- Vaativat nuorelta henkisiä voimavaroja
- Lisääntynyt koulutyön määrä ja oppiminen vaativat pitkiä ja virkistävää yötä, sillä nukkuessa opitut asiat siirtyvät työmäisistä pitkäkestoiseen muistiin

## Tarvitset unta

- Nuoret tarvitsevat unta noin 6-10 tuntia joka yö, ei vain viikonloppuisin.
- Pysyminen ja pysyvyyden poimintelu lisää unen tarvetta. Täällä laissa unen tarve ei ole sama kuin aikuisilla.
- Tärkeä onni on se, että on mahdollista saada unta, vaikka onkin väsynyt, ja on mahdollista saada unta, vaikka onkin väsynyt, ja on mahdollista saada unta, vaikka onkin väsynyt.
- Lepo on tärkeä ja unen puute ei aina ole kiva. Tämä on varata lepoa, vaikka onkin väsynyt, ja on mahdollista saada unta, vaikka onkin väsynyt.
- Tärkeä onni on se, että on mahdollista saada unta, vaikka onkin väsynyt, ja on mahdollista saada unta, vaikka onkin väsynyt.

- Autonominen hermoston ja hormonaalisten toimintojen vuoksi
  - Ne saattavat peruselintoimintoja, kuten sykettä ja ruoansulatusta.
- Syvän unen aikana tapahtuu muistijäljen syntyä, oppimista ja liikunnan harjoitusten aiheuttamien kudosauroitoiden korjaantumista
- Lihasiston kudosauroit korjautuvat ja energivarasto palautuvat anabolisten eli rakentavien hormonien vaikutuksen alaisina. Näiden hormonien (mm. testosteroni ja kasvuhormoni) erityy on väkimmäisen syvän unen vaiheissa. Säännöllinen unirytmä tukee partien näiden hormonien erityy, elimistön palautumista ja suorituskyvyn kehittymistä

## Levon fysiologiaa

### SUPERKOMPENSAATIOTEORIA

- Kuormitus järkyttää kehon homeostaasia eli biologista tasapainoa
- Palautuminen takaisin homeostaasiin tapahtuu levon aikana
- Levon tulisi olla viiksdolle lää, jolloin kuormitella kudoksilla ja energia- ja siinäbiokemiallisia oia aikaa palautua itseä lään voimakasta stressää
- Stressi ja epäsuääntölinen unirytmii läkävät katabolisen hormonien lisääntymää ja väimentävät anabolisen hormonien lisääntymää
- Katabolia purkaa kudoksia rakentaa
- Anabolia vahvistaa kudoksia rakentaa

## Fysiologiaa

- Unella on keskeisiä tehtäviä aivojen energiatasapainon, vireyden, suorituskyvyn ja oppimisen säätelyssä.
- Uni on tärkeää myös lihasväsymyksen ja siitä palautumisen säätelyssä. Syvä uni on liikunnasta palautumisen ja elpymisen kannalta tärkeintä.
- Elpyminen ilmenee esimerkiksi aivosolujen energiavarastojen täydentymisenä ja kasvuhormonin erittymisenä.

## Palautumisen fysiologiaa

- Palautuminen ja lihaksiston kudovaurioiden korjaantuminen tapahtuu syvän unen aikana viikkain erittyvien anabolisten hormonien avulla
- Anabolisia hormoneja ovat esimerkiksi kasvuhormoni ja testosteroni. Säätönnöllinen unirytmii takaa varmemmin "anabolisen unen".
- Sisäisen biologisen kellon toimesta elimistö pyrkii sääntönnölliseen rytmiin, ja kun syvä uni saavutetaan vuorokaudessa aina samaan aikaan, on anabolisten hormonien erittyminen varmempaa. Säätönnöllinen unirytmii on siis osana palautumisprosessia ja fyysisen suorituskyvyn paranemista.

## "Päikkärit"

- Päiväunien aikana on mahdollista saavuttaa palauttavan eli anabolisen unen vaiheita
- Urheilijoille tekee hyvää ottaa 30-60 minuutin mittaiset päiväunet osaksi päivärutiineja.
- Puolta tuntia pidemmät "päikkärit" saattavat vaikeuttaa illalla uneen pääsyä ja häiritä unirytmii
- Kokeilemalla löytää itselleen sopivan "päikkäreiden" pituuden. Pirstominen on merkki oikeasta pituudesta.


- Väsymys ja kipeät ja jäykät lihakset kertovat huonosta palautumisesta

- Pitkäkestoista ja kovista harjoitteista ja kilpailuista palautuminen vie luonnollisesti pidemmän aikaa
- Opettele kuuntelemaan kehosi reaktioita eri harjoitteisiin ja pyri löytämään sinulle parhaat palautumistoinenpiteet

## Palautuminen ja valvominen

- Jo muutaman huonosti nukkunut yön seurauksena saattaa olla suorituskyvyn laskua, refleksiajat pitenevät ja infektoriä kasvaa
- Useissa tutkimuksissa on analysoitu pitkän valvomisen vaikutuksia havaintoa tai koordinaatioita vaativin suorituksiin
- Yli 18-24 h valvominen huonontaa tehtävissä suoritumista
- On todettu, että 19 h valvominen vastaa koordinaatioharjoituksissa 0,5 promillen humalaa ja 24 h valvominen jopa 1 promillen humalaa
- Vastaavasti koordinaatio heikkenee todetusti, mikäli univaje on kaksi tuntia seitsemänä peräkkäisenä yönä

## Palautuminen



Palautumista edistäviä tekijöitä

- Monipuolinen ja oikein rytmitetty harjoittelu
- Alkulämmittely
- Loppulämmittely
- Venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu
- Sisätiläinen uni-vaivaryönti
- Rastautuminen
- Stressitilings
- Ravitseminen
- Kylmähoito (akusurheilulla)
- Hieronta ja fysikaaliset hoidot (akusurheilulla)


(<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyrahoonhoitojapalautuminen>)

## Monipuolinen ja oikein rytmitetty harjoittelu

- Harjoittelun ja levon suhde
- Kuormittavan ja palauttavan harjoittelun suhde
- Raskaan ja kevyen harjoittelun suhde
- Mikä mielestäsi on oikea harjoittelun ja levon suhde esim. viikossa?

## Alkulämmittely

- <http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/kuukivito>
- Alkulämmittelyä usein väheksytään, tai sen merkitys on epäselvä
- Ei vain pakollinen osa harjoituksen alkua
- Eri lajeissa erilaista
- Alkulämmittelyn merkitys onnistuneen harjoituksen kannalta on jopa 20-40 % eli lähes puolet



## Alkulämmittely

- Yleissääntö: Mitä tehokkaampi ja talttia vaativampi harjoitus tuo, sitä tehokkaampi alkulämmittely
- Varmittely ei ole samaa asiaa kuin alkulämmittely
- Hengityksen ei ole, vaan keuhkojen on herätettävä myös
- Lämmittelyn tarkoitus ei ole alustaa vaiminsoa seuraavaan harjoitukseen, vaan tehdä palauttaa edellistä suoritusosaa
- Lämmittely aloitetaan yleensä lämmittelyä n. 15 min
  - Aesointia ja dynaamista
- Liikkeiden oltava suuria ja liikkuvuuden laajaa
- Jälkittään lopputuotusta lämmittelyä n. 15 min
  - Liikkeitä keuhkojen harjoitteluun liittyvää
- Vältä staattisia, ettei venykyä

## Alkulämmittelyn tehtävät kehossa

- Sydän ja verisuonitus
  - Sydämen takia alkulämmittely nousujohteista
  - Alkulämmittelyn lopussa saavutetaan syketaaso, joka vastaa harjoituksen aloituksen syketaaso
  - Happi- ja ravintoreitit eli hiussuonisto verisuonissa aukaavat ja lihaksisto pääsee valmistautumaan suorituksen ilman maitohappojen kerääntymistä elimistöön
- Lihaksisto
  - Saa aikaan ja ylläpitää liikettä
  - Lihasten saumattoman yhteistyön takaamiseksi lämmittelyssä kannattaa kuormittaa niin yksittäisiä lihasryhmiä, kuin monia lihasryhmiä samanaikaisesti

- Hermosto
  - Alkulämmittelyn tarkoituksena on osaltaan kehittää harjoitusjärjestelmää
    - Tasapaino, motorikka ja koordinaatio
  - Keskushermostoa kuormittakseen liikkeiden pitää olla keskittymistä vaativia
- Aineenvaihdunta
  - Alkulämmittely tehoittaa n. 50-70 % maksimisykkeestä
  - Aerobinen ja rasva-aineenvaihdunta kehittyä
  - Tärkeää kestävyyskunnan kannalta



- Jänne- ja sidekudosalueet
  - Jänne- ja sidekudosalueet aiheuttavat suurimman kiikan liikkuvuudelle
  - Niiden lämmittäminen on tärkeää elastisuuden aikaansaamiseksi
  - Liikkuvuus vaikuttaa suoritusrentouteen, joka taas vaikuttaa taidon oppimiseen ja rasitusvammojen ennaltaehkäisyyn positiivisesti
- Motivaatio
  - Aikuihmittely valmistaa urheilijan ajatukset tulevaan harjoitukseen
  - Luo innostavan ilmapiirin

### Loppuverryttely

- Loppuverryttelyn tärkeimpänä tavoitteena on harjoituksesta palautuminen ja seuraavaan harjoitukseen valmistautuminen
- Edelleenään ei tarkoiteta venyttelyä
- Aerobisia liikuntamuotoja, kuten kävely, hidkkä
- Dynaamisia toistoja kevyemmin kuin harjoituksessa
- Toteutetaan laskevalla teholla eli päinvastoin kuin alkulämmittely
- Syke ja intensiteetti laskee harjoitusten lopussa

### Venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu

On havaittu, että jo 20 minuuttia lysähtäneessä asennossa istuttu aika voi heikentää ryhdin ja selän stabiiliteetin kannalta merkittävien lihasten toiminnan estymistä seuraavan seitsemän tunnin ajaksi

### Liikkuvuus on urheilijan tärkeimpiä ominaisuuksia

- Varhaismurrosikä on vielä herkkyysaika
- Myöhemmin murrosiässä lihaskudos ja sidekudos nivelen ympärille lisääntyy ja jarruttaa liikkuvuuden kehittymistä
- Huono liikkuvuus ja lihaskireys heikentävät suorituskkyä, koska tällöin liikuntasuoritus vaatii enemmän energiaa
- Venyttelyn terveysvaikutukset ovat kauaskantoiset, ja hyödyttävät urheilijaa myös aikuisiässä
- Liikkuvuus yksilöllistä ja sen kehittyminen vie oman yksilöllisen aikansa

### Venyttelyn ajoitukset ja kestot

- Väärään aikaan ja väärällä tavalla suoritettut venytykset tuottavat enemmän haittaa kuin hyötyä
- Harjoitukseen valmistavat venytykset 5-10 sekuntia dynaamisesti tai staattisesti. Tarkistetaan lihasten tila ja aktivoidaan hermolinajärjestelmää
- Harjoituksen jälkeiset venytykset 20-30 sekuntia. Lihas takaisin lepopituuteen, aineenvaihdunta ja verenkierto lisääntyy.
- Pitkät venytykset 30 sekuntia - 3 minuuttia. 2-3 h harjoituksen jälkeen tai omalla harjoituksena. Lisää liikkuvuutta. Pitäisi suorittaa mandollisimman palautuneena

### Säännöllinen uni-valvetrytmi

- 24 tunnin kokonaisuus, jossa vireystila vaihtelee
- Raja unen ja valveen välillä on häilyvä
- Nukahtamistapumus yöllä suurimmillaan ja aamupäivällä pienimmillään
- Päivällä luontainen väsymishetki klo 15-17
- Fyysinen suorituskky on yöllä heikompaa kuin päivällä
- Tärkeää myös säännöllisyys- nukkumaanmeno- ja heräämisajat

### Unen vaiheet

- NREM eli Non-REM-vaihe
- REM vaihe = nopeiden silmäliikkeiden uni
- Nukahtamisviive tavallisesti viidestä viiteentoista minuuttia
- Kevyen unen kautta siirrytään syvään uneen
- Ensimmäinen REM-univaihe alkaa noin 90 minuutin kuluttua nukahtamisesta

### Uni ja liikunta

- Säännöllisellä liikunnalla on positiivinen vaikutus unen laatuun, nukahtamiskykyyn ja päivän vireystilaan
- Kuitenkin fyysinen aktiivisuus neljä tuntia ennen nukkumaanmenoa pidentää nukahtamisviivettä
- Liikunnan positiiviset vaikutukset uneen korostuvat, jos aerobinen liikunta tapahtuu ennen klo 20
- Linasjännitys on unen aikana vähäinen ja REM-unen aikana erityisen vähäinen

### Lepopäivät

- Liikunnan hyvät vaikutukset tulevat esiin, kun liikuntasuunnitelma tai harjoitusohjelma on laadittu järkevästi. Liikunnan tehon ja määrän ollessa sopivassa suhteessa liikunnasta on hyötyä ja se on kehitettävää. Urheilimisen lisäksi muut elämän eri osa-alueet tulee saattaa tasapainoon ja osaksi järkevää ja tarkoituksenmukaista viikkoharjoitussuunnitelmaa
- Ihminen ei ole robotti. Kovan harjoittelun tai rasittavan harjoittelujakson jälkeen tulee aina olla kevyempiä harjoituksia ja palauttavia jaksoja, koska vain silloin lihaksilla, hermostolla, aivoilla ja koko muulla elimistöllä on mahdollisuus palautua rasituksesta ja valmistautua seuraaviin suorituksiin.

### Viikkoharjoitussuunnitelman laatiminen

- Hyödyllistä kääppärihöllylle
- Väikkösi mahtuu urheilun lisäksi paljon muutakin aktiiviteetteja
- Nähdään päästäänkö viikkoliikuntasuosituksiin
- Näet mitä aiot tehdä, ja osaat itse suhteuttaa onko suunnitelma järkevä
- Enkäise stressiä
- Suunnitelma karkea, ei liian tarkka, jottei kahlitse
- Palvelee perheen yhteistä ajankäyttöä
- Tee lukujärjestyspöytä

### Viikkoharjoitussuunnitelma

- Vakioharjoitukset
- Siirtymiset (koulumatkat, harjoitukset) KÄVELLEN tai PYÖRÄLLÄ!
- Läksyjentekoaika
- Yhdessaolo perheen tai kavereiden kanssa
- Päivän ruokailut
- Omatoiminen harjoittelu

### Viikkoliikuntasuositukset

- 1,5-2 tuntia päivässä nuorilla
- 15 h viikossa harrasteliikkuajalla, kansallisen tason kilpailijalla
- 18-20 tuntia viikossa kansainvälisen tason kilpailijalla
  - Kaikki yli 10 minuutin liikuntasuoritukset luetaan mukaan

## Rentoutuminen

- Rentoutua voi monella tavalla eikä mikään tavoista ole toistaan parempi tai huonompi. Voit rentoutua, rauhoittua, palautua päivän rasituksista ja saada uusia voimavaroja valitsemalla itsellesi sopivat rentoutusmuodot
- Hyviä rentoutuskeinoja ovat esimerkiksi lukeminen, musiikin kuuntelu ja ulkoilu. Joskus peikkä hengähdystauon pitäminenkin riittää. Koulussa tauon voi toteuttaa esimerkiksi vaihtunnilla kavereiden kanssa kävellen
- Rentoutuminen ei sen sijaan tarkoita netissä surffailua, chattailua tai kauhuelokuvan katsomista. Niillä saa toki ajatukset pois muista asioista, mutta ne eivät rentouta eli rauhoita hermostoaamme. Päinvastoin!

## Levosta on oikeasti hyötyä

- Rentoutuneena ja levänneenä
  - opit nopeasti
  - ajattelet seikeästi
  - ratkaiset pulmia tehokkaasti
  - olet luova
  - keskityt paremmin
  - keksit uusia asioita helposti
  - olet rauhallisempi
  - kestät paineita
  - nukahdat helposti
  - palautut rasituksesta
  - et stressaa helpolla

## Kilpa-urheilijan haasteet

- Säännölliseen elämänyrmiin tavoittaminen on urheilijalle helpompaa harjoituskaudella
- Kilpailukaudella unen laatuun, lepoon ja vapaa-ajkaan on vaikuttamassa lukuisia tekijöitä, joihin ei välttämättä itse pysty vaikuttamaan.
  - kipikuntoutusten maksutusajatukset
  - aikarot siirtyessä kisapaikoilta toiselle,
  - kämpäkavereiden uniryhti,
  - kipitajantyyti jne.
- Mahdollisia häirittejiä voi miettiä ja pyrkiä ratkaisemaan ne etukäteen. Kipikäsittelykseen liittyviin univaikeuksiin saat apua rentoutusharjoituksista ja unettomuuteen voi käyttää korvatuja

## Lopuksi

- Lepo ei ole pelkästään unta, vaan myös arjen rutiineista irrottautumista, vapaa-aikaa.
- Urheilijan vapaa-aikaa voi olla ystäväen tapaaminen, lukeminen tai muut harrastukset, jolloin keho ja myös mieli lepäävät.
- Arki aiheuttaa paineita riittävän ajan varaamiseen lepoajalle. Urheilijankin on usein helpompi tinkiä vapaa-ajastaan tai yön tunnista kilpailuryhtiin ja opiskelukireiden paineissa päälle. Pitkään jatkunut tukka päiväryhti koskautuu kuitenkin helposti ylikuormituksen ja sairastumisina, joten ajankäytön suunnitteluun kannattaa nähdä väivaa.
- Urheilijan päivittäisen aikataulussa pitää olla välilyttä. Muista riittävä lepo ja mallei myös sairauden sattuessa tai koukkautumisesta kuntoutuessasi!

## Kysymyksiä:

- Tiedätkö oman unen tarpeesi?
- Miten rauhoitit nukkumaan?
- Miten teillä kotona nukutaan?
- Noudatatko säännöllisiä nukkumaanmenoajoja?



## Hyödyllisiä linkejä:

- [www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi)
- [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)
- [www.svoli.fi](http://www.svoli.fi)

## Lähteet:

- [www.kuoliokenttien-ai.fi/](http://www.kuoliokenttien-ai.fi/) 14.2.2011 <http://www.kuoliokenttien-ai.fi/>
- [www.kuoliokenttien-ai.fi/](http://www.kuoliokenttien-ai.fi/) 14.2.2011 <http://www.kuoliokenttien-ai.fi/>
- [www.kuoliokenttien-ai.fi/](http://www.kuoliokenttien-ai.fi/) 14.2.2011 <http://www.kuoliokenttien-ai.fi/>
- [www.kuoliokenttien-ai.fi/](http://www.kuoliokenttien-ai.fi/) 14.2.2011 <http://www.kuoliokenttien-ai.fi/>
- [www.kuoliokenttien-ai.fi/](http://www.kuoliokenttien-ai.fi/) 14.2.2011 <http://www.kuoliokenttien-ai.fi/>
- [www.kuoliokenttien-ai.fi/](http://www.kuoliokenttien-ai.fi/) 14.2.2011 <http://www.kuoliokenttien-ai.fi/>
- [www.kuoliokenttien-ai.fi/](http://www.kuoliokenttien-ai.fi/) 14.2.2011 <http://www.kuoliokenttien-ai.fi/>
- [www.kuoliokenttien-ai.fi/](http://www.kuoliokenttien-ai.fi/) 14.2.2011 <http://www.kuoliokenttien-ai.fi/>
- [www.kuoliokenttien-ai.fi/](http://www.kuoliokenttien-ai.fi/) 14.2.2011 <http://www.kuoliokenttien-ai.fi/>
- [www.kuoliokenttien-ai.fi/](http://www.kuoliokenttien-ai.fi/) 14.2.2011 <http://www.kuoliokenttien-ai.fi/>

## LIITE 5

<b>UNIPÄIVÄKIRJA Nimi:</b>	<b>Unen määrä /h</b>	<b>mistä</b>	<b>mihin</b>	<b>Treenit ed. iltana</b>	<b>Unenlaatu, päiväunet seuraavana päivänä</b>
<b>Päivä/yö</b>					
Ma-Ti					
Ti-Ke					
Ke-To					
To-Pe					
Pe-La					
La-Su					
Su-Ma					

## UNIPÄIVÄKIRJAN PITÄMINEN

- Pidä unipäiväkirja ja kynä sänkysi vieressä
- Kirjaa unipäiväkirjaan tunteet ja mietteet käydessäsi nukkumaan
- Herättyäsi kirjaa ylös unesi ja niiden tunnelmat
- Kirjaa ylös vaikuttiko edellisen päivän treeni unen laatuun tai nukahtamiseen
- Kirjaa myös päiväunien pituus
- Kirjaa ylös muut vaikuttavat asiat, kuten stressi, koulukiireet, nälkä, lihassäryt yms.


5.4.2011



**Nuoren kilpaurheilijan stressinhallinta**

5.4.2011  
Ariina Kivimäki

**Taustaa**



- Stressi on suomalaisille tuttu ilmiö
- Vain joka viides suomalainen nainen ei ole koskaan kokenut stressiä
- Stressiä voi olla kaiken ikäisillä, myös lapsilla
- Aktiivisesti liikkuville ja urheileville nuorilla on monesti opiskelun, harjoittelun ja riittävän levon yhteensovittamisessa ongelmia. Aikajärjennä saatetaan noudattaa hyvin säännöllistä rytmiä, mutta talon epäselvyys ja harjoitus saattavat aiheuttaa kasaantuvaa stressiä. Viikonloppuisin jolloin olisi aikaa levätä ja palautua, lähtetään tai pelataan saippuleikkiä kivaasti. Loppu viikonloppuisin myös valkootaan usein aamutunneille ja ahutetaan urkivajetta. Kaikki nämä päällekkäin kasaantuvat asiat vaikuttavat harjoitteluun ja palautumiseen negatiivisesti.

**Mitä stressi on?**

- Stressi on luonnollinen ja tarpeellinen reaktio ulkoista tai sisäistä uhkaa tai haastetta vastaan
- Stressillä ei yhtä yleistä määritelmää
- Tilanne, jossa yksilön kohdistuvat vaatimukset ylittävät voimavarat tai rasittavat niitä liikaa
- Stressi on ihmisen kehityksen kannalta välttämätöntä

- Stressi voi olla myönteistä tai kielteistä
- Lyhytkestoisena stressi voidaan mieltää myönteiseksi, sillä se saattaa parantaa suorituskykyä
- Pieni annos stressiä pitää virkeänä
- Useasti kuitenkin kielteistä stressiä
- Kielteinen stressi ylittää voimavarat ja on jatkunut pitkään
- Pitkittymisen seurauksena ongelmanratkaisukyky heikkenee, muistamattomuus lisääntyy ja ahdistus häiritsee suorituskykyä
- Pitkäaikainen stressi on riski sairautumiselle

**Taistelu-pako-reaktio**

- Stressi aiheuttaa elimistössä samoja muutoksia stressihormonien tuotossa sekä taistelu- tai pakotilanteissa
- Stressi on ihmiselle keino, jolla välitetään "tuhoutuminen", suojeleva tekijä
- Pitkään jatkuneena stressi muuttuu vaaralliseksi terveydelle
- Nykyajan yhteiskunnassa taistelu- tai pakoreaktio ei stressitilanteessa useinkaan ole mahdollista normien vuoksi

**Stressin vaiheet**

1. **Häilytysvaihe**  
Viritystaso ensin laskee, sitten nousee nopeasti, syke kasvaa, verenpaine korkea, virittää huippusuorituksiin
2. **Vastustusvaihe**  
Stressin jatkuessa keho yrittää sopeutua stressiin, stressin aiheuttajaa yritetään poistaa
3. **Exhaustio eli uupuminen**  
Energiasäätöt otetaan äärimmilleen käyttöön, stressi muuttuu haitalliseksi ja saattaa aiheuttaa jopa rakenteellisia vaurioita kehossa

### Stressitekijöitä

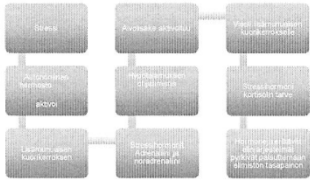
- Kylmyys
- Kuumuus
- Sateily
- Melu



### Sosiaalisia ja psyykkisiä rasitustekijöitä

- Puheen/esitelmän pitäminen
- Koulunkäyntivaikeudet
- Kasaantuvat koulu tehtävät
- Kilpailukausi
- Uuden opettelu
- Oma tai läheisen sairaus
- Parisuhdetilanteiden järkkäminen

### Stressin fysiologiaa



- Miten stressi vaikuttaa sinuun?
- Kuvalle oireita?



### Stressin vaikutukset elimistössä

- Fyysiset oireet
  - Päänsärky
  - Sydämenraskaudet
  - Heikkous
  - Huono paino
  - Puhallus
  - Väsymys
  - Ripuli
  - Tulehdukselliset ja flusit
  - Unihäiriöt, oireet
- Psykkiset oireet
  - Levottomuus
  - Kiihtyneisyys
  - Muuttunut mieliala
  - Väsymys
  - Rasitusstressi

### Yksilöllinen stressi

- Ihmisten herkkyys kokea stressiä vaihtelee
- Stressin kokemiseen vaikuttaa:
  - Oma persoona, käytössä olevat selviytymiskeinot, aikaisemmat kokemukset ja muistit, terveydentila, terveyskäyttäytyminen, käyttäytymismallit, geeni ja ympäristötekijät
- Näiden tekijöiden yhteisvaikutuksista muodostuu yksilöllinen stressi
- Stressin kokemiseen vaikuttaa, se kuinka hyvin yksilö uskoo voivansa vaikuttaa stressitekijään
- Myönteistä on jos kokee voivansa vaikuttaa asioiden kulkuaan

### Stressiltä suojaavat voimavarat

- Voimakas itsetunto
- Selkeä positiivinen minäkuva
- Vahva koherenssin eli elämänhallinnan tunne
- Luottamus omaan pätevytyteen
- Voimavarat karttavat elämäkulussa

### Stressin hallintakeinot

- Stressin hallinta tarkoittaa niitä keinoja, joiden avulla stressiä pyritään lievittämään tai ratkaisemaan
- Stressin hallinta oleellisempaa, kuin se, mikä stressin aiheuttaa
- Stressistä voi selviytyä monella eri keinolla, yhtä patenttiratkaisua ei ole
- Selviytymiskeinot jaetaan
  - Selviytymiskeinoina voi olla
    - Aggressiivinen tausteluheilu
    - Puhuminen jatkua eteenpäin, sen kein mittään ei olisi tapahtunut
    - Tunteiden pilkkoa päättämien
    - Sosiaalinen tuki ja ystävät, läheiset
    - Ystävien kiittäminen
    - Ongelmaanalyysi

### Coping

- Käsitteleykeinot, selviytymiskeinot, hallintakeinot=coping

"jatkuvasti vaihtelevat kognitiiviset ja toiminnalliset pyrkimykset käsitellä tiettyjä ulkoisia tai sisäisiä vaatimuksia, jotka yksilö on arvioinut resurssinsa ylittäviksi tai verottaviksi" (Lazarus & Folkman)

- Ihmisen selviytymisvoimavarat stressistä
- Ulkoisia ja sisäisiä keinoja
- Passiivisia ja aktiivisia

### Copingin edellytykset

- Järkevyys
  - Onko stressin aihe todellinen, kannattaako stressi?
- Joustavuus
  - Oman toiminnan arviointi, toimintasuunnitelmat
- Kaukonäköisyys
  - Ennakointi ja tulevaisuudennäkymät
- Onnistumismielikuvat
  - Lievästi epärealistiset haaveet nostavat psyykkistä toimintakykyä
- Hallinnan tunteet
  - Yksilö käsittää tilanteen jatkumona, jota hän hallitsee, käsitys omista kyvyistä ja kunnianhimmista

- Toimivien stressinhallintakeinojen omaava ei kaipaa liiemmin turvallisuuden tunnetta, vaan etsii uusia kokemuksia, kyseenalaistaa, valitsee ja poisvalitsee
- Ne, jotka suostuvat menemään kohti stressaavia tilanteita selviävät paremmin
- Kun kaikessa ei voi onnistua se merkitsee selviytymisvoimavarojen realisoitumista

### Sosiaalinen tuki ja koherenssi

- Ketkä muodostavat sosiaalisen tukesi verkoston?
- Sosiaalinen tuki antaa:
  - Tunnetukea eli myötäelämistä
  - Vahvistavaa tukea eli kannustaa ja arvostaa
  - Tietotukea eli tietoa ympäristön toiminnasta
  - Välinotukea eli aineellinen läheisiltä saatu tuki
  - Toimivan yhteisön eli yhteisöllisyyden tunteen



- Koherenssi eli elämäntilanne

- Sisäinen ja ulkoinen maailma ovat ennustettavia
- Käytössä riittävä voimavaroja
- Elämässä mahdollisuuksia ja haasteita, joiden eteen ponnistella ja tehdä työtä

- Asiat ja elämä on ymmärrettävissä
- Asiat ja elämä on hallittavissa
- Asiat ja elämä on mielekästä

- Mistä stressipaineet syntyvät

- Koulu
- Koti
- Itseltä
- Kaveriryhmästä?

- Mikä on kunnianhimosi taso? Vaikuttaako se stressiin?

## Kilpailustressi

- Kilpailustressi- ja jännitys on haitallista kun se aiheuttaa juuri ennen kilpailua suurta ahdistusta
- Seurauksena fyysinen alisuoritus
- Taustalla epäonnistumisen pelkoa
- Odotukset menestymiselle saattavat aiheuttaa stressiä
- Saattaa esiintyä huonoa itsetuntoa/itseluottamusta
- Tyydyttävä myös "mitähän muut minusta ajattelevat?"

- Jos kilpailija on huono itsetunto edustaa kilpailusuosittua ja pääääminen suoraan sitä, millaisena hän kokee itsensä
- Menestys pitää urheilijan itsearvostuksen korkealla
- Kilpailutilanteessa ollaan haavoittuvia
- Mikäli kilpailujännitys on todella haitallista, on hyvä keskustella valmentajan kanssa sopivista menetälytavoista
- Arvioinnin kohteena on tällöin urheilijan itsetunto/itsearvostus

- Tärkeää on, että urheilija tunnistaa jännityksen syyt ja tunnustaa jännittävänsä
- Vain tunne voi muuttaa tunnetta
- Mikä tunne helpottaisi oloa?
- Usein jännityksen vastatunne on turvallisuus, Ei rentous!
- Kilpailusuorituksen merkitystä kannattaa pohtia omasta näkökulmasta
- Itseriflexio
- Onnistumisen ja osaamisen taito, tahto ja tunne löydettävä

- Mitä haitallisen kilpailujännityksen taustalla on omalla kohdallasi?
- Mikä auttaa kilpailujännityksessä?
- Mitä keinoja jännityksen ja stressin hallintaan on kilpailuissa?
- Millä keinoin voit tukea muita?

### Urheilijan uupuminen

- Uupuminen, kehon pettäminen ja pitkittynyt stressi on vakava kriisi urheilijalle
- Harjoittelu ei enää tuotakaan tulosta vaan päinvastoin
- Urheilijan halu saavuttaa tuloksia, kovat tavoitteet ja ympäristön paineet lisäävät riskiä uupumiselle ja liikaharjoittelulle
- Urheilu ei enää tuota iloa, vaan on päivittäinen rasite
- Motivaatio laskee, saattaa ilmetä masentuneisuutta ja ahdistusta

- Uupumistilanteessa urheilija tarvitsee tukea
- Tauko päivittäisestä urheilusta?
- Tauko saattaa nostaa motivaatiota
- Kriisitilanteet, kuten uupuminen tai loukkaantuminen voivat opettaa urheilijalle paljon ihmisyydestä ja elämästä
- Urheilijan suojeleminen ja terveyden vaaliminen edellyttää valvettua urheiluyhteisöä
  - Avain keskustelu, kehittämisen, terveyskasvatus ja aikainen puuttaminen

- Milen voit tunnistaa uupumisen?
- Mitä tukea tarvitset siihen?

### Lähteet

- Salo, O. & Tuomainen, K. *Da Capo- alkusta uudelleen*. Salutonova Oy
- Oksanen, T., Vahtra, J. & Kivimäki, M. 2007 *Likka on liikaa-* ohjeita aikin. Teoksessa *Huturiin J. & Mustajoki, P. (toim.) Elämä peissä*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 161.
- Hietala, T., Käköinen, T., Metsäläinen, U., Vanhala, E. 2010 *Nuori ja mieli- koulu mielenterveyden tukena*. Kustannuskeskeinen Tamm
- Hakkarainen, H. 2009. *Nuoren urheilijan terveydenhuolto*. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kallio, S., Lämä, J., Niemi, A., Rönkä, J. (toim.) *Lasten ja nuorten urheilukvaliteettien perusteet*. Lahti: VK-Kustannus Oy. 161-175.
- Käski, S. 2006 *valmentautumisen psykologia kippa- ja huippu-urheilussa*. Helsinki: Edita Prima Oy

**Nuoren kilpaurheilijan stressinhallinta**

**Itsetunto**

Kymmenen parasta ominaisuuttani

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

Miksi olen hyvä kilpaurheilija

---

---

---

**Viikko 15**

**Harjoitusaikataulu**

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai

Kilpa-aerobic, Porin Naisvoimistelijat

## **Mielikuvaharjoittelu**

Nyt jokainen menee mielessään kilpailupaikalle.

Osaat kuvitella miltä kilpailupaikka näyttää.

Minkälaisia ihmisiä siellä liikkuu?

Millainen kilpailumusiikki pauhaa taustalla?

Tunnet ehkä vatsan pohjassa pienen jännityksen nipistyksen.

Millaisia ääniä kilpailupaikalla kuuluu?

Olet ollut siellä ennenkin, tiedät mitä siellä kuuluu tehdä.

Sinulla on kilpailupuku päällä ja olet lämmittelemässä.

Minkälaiset ajatukset rauhoittavat sinua?

Pian on sinun vuorosi.

Lämmittely on nyt tehty hyvin.

Olet valmis jo menemään lavalle.

Sisäänheittäjä pyytää sinut odottamaan vuoroasi.

Edellisen kilpailijan kisamusa alkaa lähestyä loppuaan.

Minkälaiset ajatukset pyörivät päässäsi.

Nimesi kuulutetaan.

Astelet lavalle alkuasentoon.

Mieti miltä siinä tuntuu.

Musiikkisi lähtee soimaan.

Näetkö itsesi ulkoapäin tekemässä suoritusta vai koetko itsesi tekemässä?

Tee koko kilpailuohjelma läpi.

Anna kaikkesi ja keskity vaikeusosiin.

Miltä tuomarit näyttävät?

Häikivätkö valot?

Lopulta olet loppuasennossa.

Mitä ajattelet ensimmäiseksi?

Miten suoritukseksi meni?

13.4.2011

## Nuoren kilpaurheilijan ravitsemus

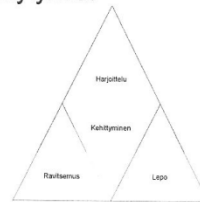
Anna Koivusalo  
13.4.2011

## Urheillevien lasten ja nuorten ravitsemussuositukset

- Vaikkea, sillä tutkittua tietoa urheillevien lasten ja nuorten ravitsemuksesta vähän
- Hyvän syömisen perusteet kuitenkin samat, riippumatta iästä tai aktiivisuuden tasosta
- Urheilijan on kuitenkin ottava tunnollisempi syömisen suhteen
- Urheilivat nuoret tarvitsevat ruokaa enemmän kuin vähän liikkuvat nuoret
- Tärkeää on ruoan koostumus ja ajoitus
- Kunnan ruoka edistää harjoittelussa jaksamista ja palautumista

- Nuoren urheilijan ravitsemuksen tarkastelu on osaltaan myös lajikohtaista
- Kilpa-aerobic tukeutuu esteettisiin taitolajeihin, kuten myös esimerkiksi muut voimistelulajit, taitoluistelu ja baletti
- Näissä lajeissa energiankulutus on vähäisempää, kuin monissa muissa urheilulajeissa
- Voimistelulajia harrastavat tytöt ovat usein kehonrakenteeltaan hohkkaa ja pienikokoisia, jolloin kehon energiantarvekin on pienempi
- Pienestä energiantarpeesta huolimatta riittävä ravintoaineiden saanti on kuitenkin turvattu
- Nuoren urheilijan ruokavalio on oltava monipuolisesti koostettu
- Sokeri- ja rasvapitoisten herkkujen osuus koko ruokavaliosta tulisi olla pieni. Vähäruokaisilla on tärkeää syödä ruoan lastu

## Fyysisen kehittymisen edellytykset



## Hyvän syömisen edut urheilussa

- Energiavarastot pysyvät täysinä
- Harjoittelussa jaksaminen ja kehittyminen paranee
- Lihastyöskentelyn teho ja voimantuotto paranee
- Suojelee lihaskudosta liialliselta rasitukselta
- Verenokeri pysyy sopivalla tasolla
  - Vireystaso
  - Keskitettyisyys ja harjoittelumotivaatio
  - Tekniikka ja motorikka paranevat

- Harjoittelun tuloksellisuus paranee
  - Enkäisee ylipainumista
  - Mahdollistaa kovemman harjoittelun ja myös kehityksen
- Vastustuskyky säilyy
  - Terveet treenipäivät
  - Ei sairasteluja kipailujen yhteydessä
  - Minimoi rasitusvammariskit
- Kehon koostumus säilyy
  - Paino pysyy "itsestään" sopivalla tasolla

## Urheilijan ravitsemuksen ABC

- A. Arkiruokailu kuntoon
- B. Nesteitä riittävästi kokoajan
- C. Kilpailuihin valmistautuminen

## Olennaista

- Energiantarve ja riittävä energiansaanti
- Riittävä hiilihydraattien, proteiinien ja rasvan saanti
- Riittävä vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti
- Ateriarytmi ja aterioiden ajoitukset
- Muut tekijät ja ravintolisät
- Nestetasapainon ylläpito

## Energiantarve

- Energiantarve vaihtelee kasvun ja kehitysvaiheen mukaan
- Murrosiässä korkeampi johtuen runsaasta pituuskasvusta
- Urheilu lisää energiantarvetta
- Energiansaanti ja kulutus oltava tasapainossa
- Läkinnällisen nuoren syötävä yhtä paljon kuin esim. vanhempien
- Murrosiän kasvupyrähdyksen jälkeen energiantarve pienenee, mutta toisaalta laas harjoittelu kovenee, jolloin energiantarve pysyy suurena

## Energiantarve 10-17-vuotiailla tytöillä fyysisen aktiivisuuden mukaan

IKÄ	Vähäinen fyysinen aktiivisuus Kcal/kg/vrk	Fyysisesti aktiivinen Kcal/kg/vrk	Fyysisesti erittäin aktiivinen Kcal/kg/vrk
10	52	60	67
11	48	55	61
12	45	51	57
13	43	48	54
14	39	45	50
15	38	43	49
16	37	43	48
17	37	42	46

## Laske oma energiantarpeesi!

Oma energiantarpeeni: \_\_\_\_\_ kcal/vrk

## Mistä voit tietää syöväsi liian vähän

- Aterian jälkeen nälkä tai nälkä yllättää pian syömisen jälkeen
- Olo on väsynyt tai huonovointinen

## Ravintoaineet

- Ruokavalion koostamisessa on valitta aterioidle ruoka-aineita sopiva kokonaisuus, josta saadaan riittävä määrä energiaa ja ravintoaineita
- Ei karkeaa jakoa terveellisiin ja epäterveellisiin, vaan kokonaisuus
- Hyvään ruokavalioon voi lisätä epäterveellistä hieman, mutta huonosta ruokavaliosta ei terveellisellä elintarvikkeella tehdä hyvää
- Hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat kaikki tärkeitä nuorelle urheilijalle

## Proteiinit

- Proteiini on lihasten ja luuston tärkein rakennusaine
- Urheillessa proteiinitarve kasvaa
- Eläinperäiset elintarvikkeet laadukkaita proteiinin lähteitä
- Jokaisella aterialla pienehkö määrä eläinperäistä ruokaa
- Muutaman kerran päivässä suurempi määrä proteiineja
- Nopeus- ja voimalajeissa proteiinin saantisuositus on 1,5g/kg/vrk
- Hyviä proteiini lähteitä:
  - Maito, kinkku, leikkileivät, kala, liha, kana, kananmuna, raejuusto, raikat, juustot

## Ruokien proteiinipitoisuuksia

- 100 g punaista lihaa = 27 g
- 100 g broilerin filettä (raakapaino) = 23 g
- 100 g valkosta kalaa = 23 g
- 100 g tonnia = 18 g
- 100 g tonnikalaa = 23 g
- 80 g pöppöä = 13 g
- 120 g siivaa = 10 g
- 2 silvaa keittokookkia = 3 g
- 1 kananmuna = 6 g
- lasillinen (2,5 dl) maitoa = 8 g
- lasillinen (2,5 dl) soijamaitoa = 9 g
- purkki (2 dl) jogurttia = 6 g
- 30 g juustoa (3 silvaa) = 9 g
- 2 dl keitettyä risaa = 3 g
- 2 dl keitettyä makaronia = 4 g
- 1 peruna = 2 g

## Hiilihydraatit

- Peikällä hiilihydraattiruoilla ei selviä
- Suuri osa ruoan hiilihydraateista varastoituu lihaksiin, glykogeenivarastoihin, joista keho käyttää niitä energianlähteenä urheilusuorituksissa
- Glykogeenivarastojen tulee olla tasaisesti riittävän täynnä
- Vähäinen hiilihydraattien saanti aiheuttaa matalan verensokeripitoisuuden, jolloin urheilija on väsynyt, pahantuulinen ja huonovointinen
- Hiilihydraattipitoista ruokaa kannattaa syödä joka aterialla, jotta verensokeritaso pysyy tasaisena

- Tasaisen verensokeripitoisuuden ja väreytystason ylläpitämiseksi suosi hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja
- Hitaasti imeytyvässä hiilihydraattiruoissa matala glykemiaindeksi GI
  - Täysjyvävilja, palkokasvit, useat hedelmät
- Nopeasti imeytyvien hiilihydraattien (korkea GI) seurauksena verensokeri nousee, mutta myös romahtaa nopeasti
  - Vähäkaluiset viljälajit, nunsassokerilliset tuotteet
- Hyvistä hiilihydraatti lähteistä saa lisäksi kuituja
  - Näikä pysyy loitolla, suoliston hyvinvointi, ehkäisee sydänsairauksia ja II-tyyppin diabetesta

## Glykemiaindeksi

Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit (korkea GI)	Kohtalaisen nopeasti imeytyvät hiilihydraatit (kohtalainen GI)	Hitaasti imeytyvät hiilihydraatit (matala GI)
Makeiset	Valkoinen riisi	Puurohaukaset, kypsennettämättömät
Murut	Tumma riisi	Täysjyväpasta, ai denté
Mehut	Pasta	Leseet
Kookkeat sekaleivät	Nuudeit	Kotitekoisen myslit
Makeat maitojuomat ja vepsäkkeet	Mysäpalakut	Marjat
Vivutusjuomat	Välipalakeksit	Hedelmät
Perunasose	Puuro	Pavut
Ruunat	Täysjyvävatsleppa	Herneet
Uuhelijuoma	Täysmehu	Jogurtti, maustamaton
Peruna	Banaani	Mato
Matokekshini, glükosi, sakkaroosi	Smoothiet	Fruktosi



- Palautumisen kannalta katsottuna urheilijalle on eduksi syödä kovaa harjoituksen jälkeen nopeasti imeytyviä hiilihydraatin lähteitä, kuten riisiä, perunaa jne.
- Peruna tai muutkaan ruoka-aineet eivät aiheuta ns. voimakasta insuliiniipikkiä elimistössä, silloin kun niitä syödään osana ateriala, jolloin ruuan muut komponentit kuten kasvikset, proteiini ja rasvat vaikuttava koko aterian imeytymisnopeuteen eli koko aterian ns. "glykeemiseen kuormaan"

## Rasvat

- Tärkeitä urheilijalle
- Rasvoista kasvulle ja kehitykselle tärkeitä hormoneja
- Vastustuskyky säilyy
- Hemo-lhasyhteistyö
- Kasvivoijista E-vitamiinia, margariinista D-vitamiinia
- Ei tarvitse olla joka aterialla
- Ennen ja jälkeen harjoittelun kannattaa välttää, jotta ruoka sulaisi ja imeytyisi tehokkaasti
- Rasva sisältää energiaa kaksi kertaa enemmän kuin hiilihydraatit ja proteiini

- Suosi pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa, älä kovaa tyydyttynyttä rasvaa
- Ruokavaliosta 2/3 pehmeää ja 1/3 kovaa rasvaa
- Liiallinen kovan rasvan saanti nostaa korkean kolesterolin riskiä
  - Kalaa kaksi kertaa viikossa
  - Öljyä paistamiseen
  - Pähkinöitä, siemeniä (saksanpähkinöitä ja pellavasiemeniä) kourallinen päivässä
  - Harvemmin rasvaisia lihaa, eisesihoja
  - Vältä huonoja kasvirasvoja, kuten palmuöljyä

## Kasvikset !

- Eivät sisällä paljon hiilihydraatteja
- Ei proteiineja tai rasvaa
- Kasviksista saa kuitenkin tärkeitä antioksidanteja ja kuituja
- Antioksidantit suojelevat urheilijan lihaksia, keuhkoja ja kudoksia urheiluräsukselta, edistävät palautumista, ja ylläpitävät vastustuskykyä
- Sisältävät vähän energiaa, mutta ovat täyttäviä

## Vitamiinit- ja kivennäisaineet

- Nuoren kasvu lisää energiantarpeen lisäksi yksittäisten ravintoaineiden tarvetta
- Painoon nähden suositukset suurempia kuin lapsilla
  - D-vitamiini, C-vitamiini, rauta ja kalsium
  - Esteettisten taitolajien harrastajilla yleensä saanti niukkaa

- Raudan lähteet
  - Punainen liha, maksa- ja veriuuat, täysjyväleipä, puuro, leseet
- D-vitamiinin lähteet
  - Kalat, metsäsienet, maito, margariini, kananmuna, aurinko
- Kalsiumin lähteet
  - Maito, piimä, maitorahka, jogurtit, juustot, silakka, kirjolohi, kaalit
- Syö D-vitamiini-tai monivitamiinilisää, sekä kalsium-tai rautavalmistetta tarvittaessa

## Ruokavalion koostaminen

- Laatu
- Monipuolisuus
- Kohtuus
- Rytmitys
- Rentous
- Kokonaisuus
- Riittävyys

- Aterioiden tulisi olla tasapainoisia kokonaisuuksia

- Lautasmalli Y:n muotoinen

- 1/3 lihaa, kanaa, kalaa

- 1/3 riisiä, perunaa tai pastaa

- 1/3 kasviksia tai salaattia



## Ateriarytmi

- Aterioiden ja niistä saatavan energian tulisi jakautua tasaisesti pitkin päivää
- Ruokailu pitäisi 2-4 tunnin välein, ateriväli ei saa venyä yli 5 tunnin
- Näin ravinnon hiilihydraattit ja proteiinit varastoidaan tehokkaammin lihaksiin (hiilihydraatit glykogeeniksi ja proteiinit lihaseksi)
- Lisäksi ravinnon energiasaanti asettuu helpommin sopivalle tasolle eli liian vähäisen syömisestä tai ylenpöyryyden todennäköisyys pienenee
- Urheilijan on suositeltavaa syödä kolme pääateriaa: aamiainen, lounas ja päivällinen sekä 2-4 välipalaa ja iltapala joka päivä
- Iltapalasta voi tinkiä, jos harjoituksen jälkeen syö runsaamman aterian
- AAMIAISTA TAI PÄÄATERIAA EI SAA JÄTTÄÄ VÄLIIIN!!!

## Esimerkki

KLO	RUOKAILU TAI HARJOITUS
• 7.00	aamupala
• 10.00	pieni välipala
• 11.30	lounas
• 14.00	välipala
• 16.00	kevyt päivällinen
• 18.30-20	HARJOITUS
• 20.15	välipala
• 21.00	iltapala

## Aamupala

- Hyvä aamiainen päivän ruokailujen perusta
- Sen avulla kykenee järkeviin välipalavalintoihin, eikä retkahda napostelemaan herkästi
- Illan herkkutelarve vähenee
- Aamiainen tuo elimistöön ravintoaineita yön jälkeisen pitkän syömättömyyden jälkeen
- Aamiaisella hiilihydraatteja, proteiineja ja nesteitä
- Esim. puuro, jogurtti, kananmuna, täysmehu ja vettä pari lasia TAI ruisleipä, kinkkua, kurkkua, maitoa ja vettä

## Jos aamiainen ei maita

- Herää ajoissa, ettei tarvitse syödä kiireessä
- Tee leivät valmiiksi jo illalla
- Syö vasta muiden aamuuskareiden jälkeen
- Pari lasillista vettä herättää ruokahalun ja tasaa nestevajetta
- Vältä pureskeltavia, kuivia ruokia
- Valitse itsellesi jokin rutiini aamiainen esim. puuro, viili
- Syö aamiainen bussissa

## Lounas

- Lounas yhtä tärkeä ateria kuin päivällinen
- Auttaa jaksamaan koulupäivän ja antaa energiaa illan harjoituksiin
- Käytä lautasmaalia: Y:n muotoista TAI puolet kasviksia, kolmasosat lihaa ja hiilihydraatteja
- Lisäksi 1-2 palaa täysjyväleipää ja lasi maitoa/piimää ja lasi vettä
- Arvosta kouluruokaa, se on ilmaista!

## Päivällinen

- Jos harjoitukset ovat myöhään illalla ajoita päivällinen iltapäivälle
- Vanhempien ja kodin vastuulla tarjota urheilijalle nuorelle lämmin ateria kotona päivittäin
- Nuoren urheiluharrastus haastaa aterioinnin kotona
- Ennen harjoitusta kannattaa välttää punaista lihaa ja rasvoja, koska sulavat heikosti
- Jos päivällinen on ennen harjoitusta, ei kannata syödä mahaan täyteen
- Päivällisellä harjoitusten jälkeen voi hyvin syödä myös punaista lihaa, josta saa proteiinia. Syöminen treenin jälkeen on oleellista palautumisen kannalta

## Iltapala

- Ennen nukkumaanmenoa syöty iltapala tai illallinen antaa väsyneille lihaksille käyttöön ravintoaineita palautumista varten
- Iltasyöminen ei lihota!
- Hiilihydraatit myös sallittuja
- Maitovalmisteet hyviä iltapalalle, maidon proteiinit imeytyvät hitaasti ja siitä riittää lihasten käyttöön vielä aamuyöksi

## Välipalat

- Välipalakuuri postivista
- Välipalan oltava laadukasta, ei rasvaisokeripommi, josta verensokerin nousupikki
- Enemmän kuin pelkkä suupala
- Jotain värikästä, runsasproteiinista, hyviä hiilihydraatteja
- Jos koulussa ei tarjolla, ota mukaan eväät
- Eväiden teko ja määrittäminen on nuoren ja viimekädessä vanhempien vastuulla
- Vanhempien tehtävä huolehtia myös, että kotona löytyy järkeviä välipalavaihtoehtoja
- Välipalat sijoitellaan aterioiden väliin niin, ettei aterioivall verry yli neljän tunnin
- Harjoitusten tuloksiksi välipala n. 1-2 h ennen urheilua

## Nesteytys

- Olenneista muistaa juoda riittävästi koko päivän aikana
- Lihunnan aikana juominen vähenee
- Jos nestetasapainosta on huolehdittu hyvin, alle tunnin harjoittelussa ei ole välttämätöntä juoda
- Riittävä juominen toteutuu kuitenkin harvoin, ja silloin harjoituksissa on huolehdittava juomasta
- Nestevaje heikentää jaksamista ja keskittymistä vaarallia suorituksia sekä altistaa urheiluvammoille
- Vesi paras urheilujuoma
  - 1,5 litraa päivässä ja sen lisäksi 0,5-1 litraa jokaiselta liikuttua tuntia kohti
  - Kutsua juomaa 15-20 min välein urheiluharjoituksen aikana. Kutsus on 1-2 dl.

- Kahden tunnin treeneissä sopiva juontimäärä on n. 1l/h
- Nestevaje kertyy nuorille helpommin kuin aikuisille
- Nesteytys tärkeää myös kilpailupäivinä
- Edellyttää juomista vaikka ei olisiakaan jano
- Nestehukan oireet: janontunne, vähäinen virtsaamisen tarve, virtsan tumma väri
- Kilpailupäivinä tulee kysymykseen myös urheilujuomat (hiilihydraatteja ja suoloja), ei kuitenkaan energijuomat

## Ruokailun ajoittaminen harjoitteluun nähden

- Harjoittelun sujumisen kannalta oleenaista on aterioiden ajoitus erityisesti tavoitteellisesti harjoittelevilla nuorilla
- Liian pitkä ateriajahjoutuus voi heikentää jaksamista, kun taas liian lyhyessä ajassa ateria ei ehdi sulaa
- Kauan sulaa päivät, päivät, broilerinruokakeet, jauheliha ja lentisalaatti
- Päivällinen n. 2 h ennen treeniä, kilpailussa 3-4 h ennen
- 1-2 h aamiaisen tai välipalan jälkeen voi liikkua jo
- Palautusvälipala = sielenkin välipala käynnistää palautumisen heti harjoituksen jälkeen (muista myös liikuntatuotteen ja muun ohjeikkunan jälkeen)
- Maotutuotteet sopivat palautukseen

## Syöminen ja juominen kilpailujen yhteydessä

- Kilpailupäivän ateriarvot poikkeaa tavallisesta
- Ruoan sulatelu vie enemmän aikaa jännityksestä johtuen
- Ruokailun ja kilpailun väli ei saa olla liian pitkä
- Aterian sulateluun kannattaa varata 0.5-1h pidempi aika harjoitteluun verrattuna
- Lämmin ateria 4-5 h ennen kilpailua. Ateriakoko pieni, vältetään ähky
- Välipala 2 h ennen kilpailua
- Jos lämmin ateria ei maistu, se tulee korvata kahdella runsaalla välipalalla

- Mikäli kilpailu on todella myöhään illalla voi syödä myös päivällisaterian noin 4 h ennen kilpailua
- Huoltoasemalle pysähdyttäessä syömään on syytä varoa täyteen ahtamista seisovassa pöydässä
- Rasvaista ruokaa kilpailupäivinä tulee välttää, koska se sulaa hitaasti
- Lämpimän ruoan paras vaihtoehto matkalla on täytetty ruisleipä

- Jaksaminen kilpailussa edellyttää, että energivarastot ovat täynnä
- Tällöin kilpailupäivän syömisessä ei ole aivan välttämättä mitään kuluksen taotea
- Tärkeintä ovat kilpailua edeltävät päivät
- Korkean GI:n hiilihydraattisuorat, laadukkaat proteiinit ja hyvät rasvat
- Kilpailua edeltävänä päivänä tulisi juoda vettä 0.5-1l enemmän kuin normaalisti
- Viilentäjä neuvoo, päävastuu kilpailupäivän ruokailusta urheilijalla itsellä
- Eivät osittavia ja suurtehtäviä vaimiksi, jottei niiden hankkiminen jää huoltoasemalle
- Kilpailun jälkeen voi herkutella, mutta pitää syödä myös palauttavaa kunnan ruokaa

## Kokoa oma eväspussi kilpailuihin

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

- Ehdotuksia:
  - Vettä
  - Kinkku ja vihannestäytteisiä rouhesämpyöitä/ruisleipiä
  - Vuorattu ruokahedelmäsoseita
  - Myyjäpaikalla
  - Kuvattuja hedelmiä
  - Pähkinöitä
  - Smootie
  - Banaania, viinirypäleitä ym. Hedelmiä
  - Raajustoa, maiforahkaa
  - Rajalampirakkoita
  - Hagankorppuja
  - Kielettyjä kananmunia
  - Säilykshedelmiä
  - Mieluusketta
  - pastasalaattia

### Nuorten urheilijoiden syömishäiriöt

- Urheilijan terve hoikkuus on hyvä asia
- Painon sijaan pitää keskittyä ruoan laatuun
- Urheilijan ajatusmaailma ei saa olla paino- ja kehokeksinen
- Syö urheilun, älä laihuuden ehdoilla
- Kun syö kunnon ruokaa, herkuttelutarve vähenee
- Murrosikäisten ei kuulu laihtuttaa
- Murrosiässä tytöillä kehon rasvakudoksen määrä lisääntyy

- Esteettisissä taitolajeissa syömishäiriöriski korostuu
- Kova harjoittelu, niukan ruokavaliion kanssa on selkeä terveysriski
- Oma hyvinvointi on urheilua tärkeämpää
- Liian terveellisesti ei tule syödä, ja terveellisestä syömisestä ei saa muodostua pakkomielleitä

### Naisurheilijan oireyhtymä

- Female Athlete Triad
- Syömisestä tietoinen tai tiedostamaton rajoittaminen, syömisestä varominen
- Painon aleneminen
- Kova, lisääntyvä harjoittelu
- Kuukautisten epäsäännöllisyys
- Psykkinen stressi
- Luuston heikkeneminen, rasisitusvammariski

### Alkoholi ja nuorten urheilu

- Alle 18-vuotiaiden ei kuulu juoda alkoholia!
- Alkoholin haittavaikutukset ovat suuremmat kuin aikuisilla > heikentävät oppimiskykyä, muistia ja tarkkaavaisuutta
- Alkoholi hidastaa palautumista ja kehitystä
- Alkoholi on diureetti eli nesteenoistaja. Se häiritsee nestetasapainon korjaantumista harjoituksen jälkeen
- Alkoholi hidastaa lihasten energiavarojen täyttymistä
- Alkoholi laajentaa pintaverisuonia, jolloin urheilussa syntyneiden vammojen turvotus kasvaa
- Humalasta palautuminen kestää nuorella jopa viikon
- Humalataapaturma voi pilata urheilu-uran

### Lopuksi

- Valitse laadukkaita ruokia perusruokavaliioosi
- Kokonaisuus tärkein
- Ajoittain vain herkkuja
- Valmista itse ruokaa tai ole mukana ruoan valmistuksessa
- Suunnittele ruokailusi
- Ajoita ruokailut oikein harjoitteluun nähden
- Älä ylitä neljän tunnin ateriavälää
- Juo riittävästi

SUURET KIITOKSET  
PROJEKTILUONTOISEEN  
OPINNÄYTETYÖHÖN  
OSALLISTUMISESTA,

NYT SYÖMÄÄN!

## Lähteet

- Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus, eväät energiseen elämään. Lahti: VK-Kustannus Oy
- Terve urheilija [www-sivut](#). Viitattu 12.4.2011
- Ray, C. & Ilander, O. 2006. Urheilijan lapsen ja nuoren ravitsemus. Teoksessa Ilander, O., Borg, P., Laakkonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K., Marniemi, A. (toim.) Liikuntaravitsemus 2. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 243-253.
- Häkkinen, H. 2009. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa Häkkinen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämäsä, J., Nikander, A., Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluväimennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 161-175.
- Ravitsemusneuvottelukunta STM

