

Wellness fitness
Mahdollisia syitä menestykseen

Perälä Anniina

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2022

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja

Tekijä	Anniina Perälä	Vuosi	2022
Ohjaaja(t)	Teemu Niemelä		
Toimeksiantaja	Suomen Fitnessurheilu ry		
Työn nimi	Wellness Fitness – Mahdollisia syitä menestykseen		
Sivumäärä	39		

Fitnesslajien yksi uusimmista lajeista on Suomeen vuonna 2018 rantautunut wellness fitness. Tässä opinnäytetyössä tutkin kyselylomakkeen avulla vuodesta 2019 asti kilpailleita wellness fitness-urheilijoita, tavoitteena löytää yhdistäviä tekijöitä lajin kärkisijoilta ja sitä kautta luoda kuva siitä, mitä Suomen huipulle pääseminen tässä lajissa vaatii. Tavoitteena oli myös saada valmentajien, kouluttajien ja kilpailijoiden tietoon tämänhetkistä dataa siitä, mikä voisi olla toimivin tapa valmentaa ja harjoitella.

Työni tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Aineiston keräsin kyselylomakkeella helmikuussa 2022. Tutkimusryhmänä toimi vuosien 2021-2022 kilpailulisenssin ostaneet wellness fitness-urheilijat. Kyselyyn vastasi 49 urheilijaa, joista kuitenkin kaikki eivät olleet vielä kilpailleet. Kilpailleista urheilijoista vertailin keskenään hyvin menestyneitä mitalisijoille päässeitä ja alemmille sijoille sijoittuneita. Eroja sijoitusten välillä ei löytynyt kaikilla osa-alueilla, mutta selkeitä eroja löytyi ainakin taitoharjoittelun määrässä, sekä painonvaihtelussa. Parhaiten sijoittuneet nostavat painoaan enemmän harjoituskauden aikana, sekä harjoittelevat taito-osuuksia myös harjoituskaudella. Myös tietyt lajitaustat nousivat esille. Taito- ja arvostelulajeissa aiemmin kilpailleita oli paljon mitalisijoilla. Myös kuntoosalitaustaa oli kaikilla mitalisijoille ylettäneillä vähintään yli neljä vuotta. Muita selkeitä eroja ei löytynyt esimerkiksi ruokavalion toteuttamisessa, voimaharjoittelun määrässä, kehonhuollon määrässä tai psyykkisessä harjoittelussa.

Sports and Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	Anniina Perälä	Year	2022
Supervisor	Teemu Niemelä		
Commissioned by	Suomen Fitnessurheilu ry		
Subject of thesis	Wellness Fitness – Possible reasons for success		
Number of pages	39		

One of the newest sports in fitness is wellness fitness, which landed in Finland in 2018. In this thesis, a questionnaire was used to examine wellness fitness athletes who have competed since 2019, with the aim of finding unifying factors of the medalists in the sport and thereby creating an image of what it takes to reach the top of Finland in this sport. The aim was also to make coaches, trainers and competitors aware of current data on what might be the most effective way to coach and train.

The research of the work was carried out as a quantitative study. The data was collected with a questionnaire in February 2022. The research group consisted of wellness fitness athletes who purchased a 2021-2022 competition license. A total of 51 athletes responded to the survey, but not all of had yet competed. Among the competing athletes, those who were very successful were compared to those who were ranked lower. Differences between the rankings were not found in all areas, but clear differences were found, at least in the amount of skill training, as well as in weight variation. Medalists will gain more weight during the training period and focus more on the skills section. Certain sport backgrounds also emerged. In the past, there were a lot of medalists in the skill and critique sports like dance and gymnastics. All those who crossed the medal standings also had a fitness background for at least more than four years. No other clear differences were found, for example, the implementation of diet, the amount of strength training, the amount of mobility training or mental training.

Key words

fitness, wellness fitness, sports, competitive sports

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	WELLNESS FITNESS	8
2.1	Suomen Fitnessurheilu Ry	8
2.2	Wellness fitness lajina.....	8
2.3	Kilpailun kulku	9
3	FITNESSURHEILIJAN HARJOITTELU	12
3.1	Kuntosaliharjoittelu	12
3.1.1	Mekaaninen kuormitus	13
3.1.2	Aineenvaihdunnallinen kuormitus.....	13
3.1.3	Intensiteetti ja volyymi	14
3.1.4	Harjoitusfrekvenssi	15
3.2	Ravitsemus	16
3.2.1	Kilpailukauden ruokavalio.....	18
3.3	Taitoharjoittelu	19
3.4	Kehonhuolto.....	21
4	VALMENTAUTUMISEN ERITYISKYSYMYKSET.....	22
4.1	Psyykinen puoli urheilussa.....	22
4.2	Valmentajan merkitys.....	25
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	27
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	27
6	TUTKIMUSTULOKSET	28
6.1	Kyselyyn vastanneiden taustatiedot.....	28
6.1.1	Kilpailijoiden painonvaihtelu kilpailukaudella ja harjoituskaudella .	28
6.1.2	Urheilijoiden lajitausta	29
6.1.3	Harjoitus- ja kilpailukauden harjoittelu	30
6.1.4	Kehonhuollon määrä	32
6.1.5	Taitoharjoittelun määrä.....	32
6.1.6	Psyykinen hyvinvointi	32
6.1.7	Ruokavalio	33
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	34

LÄHTEET.....	37
--------------	----

ALKUSANAT

Haluan kiittää toimeksiantajaani Ville Isolaa (Suomen Fitnessurheilu ry:n toiminnanjohtaja) ja ohjaajaani Teemu Niemelää, jotka mahdollistivat opinnäytetyöni ja sen sisältämän tutkimuksen. Heistä on ollut iso apu työni valmistumisessa ja ongelmatilanteissa, ja pieneltäkin tuntuva neuvo on vienyt minua hurjasti eteenpäin.

Haluan myös kiittää kaikkia kyselyyn vastanneita. Jokainen vastaus oli tärkeä osa työtäni, enkä ilman niitä olisi päässyt eteenpäin.

Haluan myös kiittää ystäviäni ja luokkalaisiani, jotka ovat antaneet apuja ja neuvoja samalla, kun ovat itsekin olleet samassa tilanteessa.

1 JOHDANTO

Fitnessurheilu on nostanut päätään viime vuosina ja lajin pariin löytää jatkuvasti enemmän kilpailijoita ja harrastajia. Fitnesslajeja on myös tullut lisää, mikä luo yhä useammalle mahdollisuuden kilpailla ja löytää oman lajinsa. Viimeisimpänä uutena lajina Suomeen on tullut vuonna 2018 wellness fitness, jonka suosio sekä taso on noussut vuosi vuodelta. Vielä muutama vuosi sitten wellness fitness vielä haki paikkaansa, eivätkä arvostelukriteerit olleet kaikille selkeät.

Tähän päivään mennessä Suomesta on saatu jo MM-mitalistejakin wellness fitnessissä, joten selkeästi laji on löytänyt paikkansa sekä tiedossa on, mitä lajissa haetaan. Fitnesslajeja on monia, joten tässä opinnäytetyössä halusin löytää niitä tapoja ja tyylejä, joilla juuri wellness fitness-urheilijat ovat päässeet huijulle. Tiedetään, millaista fysiikkaa lajissa haetaan, mutta mitkä tekijät ovat avainasemassa sen saavuttamiseksi?

Tämän opinnäytetyön avulla tavoitteenani oli saada tämänhetkistä tietoa harjoittelusta Suomessa ja sitä kautta tuoda esiin keinoja, joita kannattaisi painottaa harjoittelussa ja valmentamisessa.

2 WELLNESS FITNESS

2.1 Suomen Fitnessurheilu Ry

Suomen Fitnessurheilu ry edustaa Suomessa International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) – järjestöä. Se on maailman suurin kehonrakennus- ja fitnessjärjestö. Suomen lisäksi IFBB toimii 190 eri maassa. Järjestön sisällä on sääntöjä ja arvoja, joiden noudattamista yhdistyksen tulee valvoa. (Suomen Fitnessurheilu 2022) Suomen urheilun eettinen keskus SUEK kieltää dopingaineiden käytön ja valvoo urheilijoita muunmuassa testaamalla satunnaisesti (SUEK 2022). Nykyisin Suomen fitnessurheilu ry pyrkii myös tuomaan esille SUEK:n sääntöjä ja arvoja muunmuassa koulutuksissa, jotta etenkin urheilijat olisivat tietoisia SUEK:n toiminnasta. (Isola 2021)

2.2 Wellness fitness lajina

Wellness fitness -kilpailijalla lihaserotuvuus ei ole niin selkeä kuin esimerkiksi body fitness -kilpailijalla, eli rasvaprosentti voi olla jonkin verran korkeampi. Lajissa haetaan naisellista ja urheilullista fysiikkaa, jossa pääpaino on alakropan lihaksistossa. Fysiikan kuuluu kuitenkin olla tasapainossa, joten yläkropan täytyy olla myös suhteessa alakroppaan lihaksikas, mutta ei lihaksikkaampi kuin alavartalo. Lihasta on enemmän kuin bikini fitnessissä ja body fitnessissä, mutta vähemmän kuin womans physiquessa. (Suomen Fitnessurheilu ry. 2020) Kuten muissakin naisten lajeissa, fysiikan lisäksi tuomarit arvioivat myös kauneutta ja esiintymistä, eli kokonaisuutta. Esiintyminen ja poseeraukset ovat samanlaisia kuin bikini fitness-kilpailijoilla. Wellness fitness sopii rakenteellisesti naisille, joilla ei ole niin hentoinen ja siro luusto, vaan kovuutta saa olla ja rakenne voi olla jyrkempi. Kuitenkin wellnessissäkin haetaan niin sanottua x-mallia, eli kapeaa vyötäröä ja leveää selkää ja jalkoja, jolloin rakenteellisesti täytyy olla lahjakas pärjätäkseen. Wellnessissä on kuitenkin helpompi paikata omia heikkouksiaan lihasmassan määrällä, kun lihasta saa olla runsaasti. Esimerkiksi luonnollisesti leveämmän keskivartalon voi saada näyttämään kapealta, jos selkä ja alavartalon lihasmassan määrä on suuri. (Kotkansalo 2022)



Kuva 2. Wellness fitness junior -sarjan finalistit, Nordic Fitness Expo 2019 (Suomen fitnessurheilu)

2.3 Kilpailun kulku

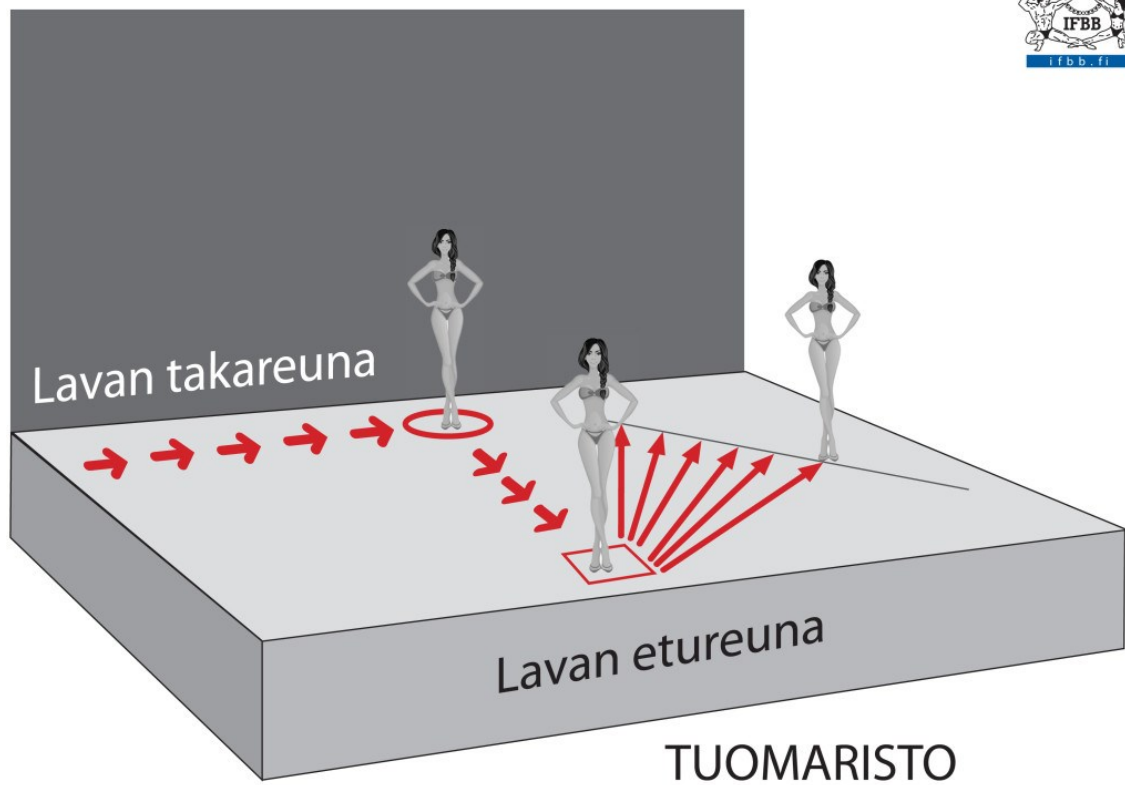
Kilpailu alkaa esikarsintakierroksella, mikäli kilpailijoita on pituussarjassa yli 15. Pituussarjat ovat tällä hetkellä alle ja tasan 158cm, alle ja tasan 163cm, alle ja tasan 168cm sekä yli 168cm. Jos kilpailijoita on alle 15, kilpailu alkaa suoraan semifinaalikerroksella. Pituussarjojen lisäksi kilpailijat jaetaan iän mukaan junioreihin, yleiseen sarjaan sekä masters-sarjoihin. Yleiseen sarjaan voivat osallistua kaiken ikäiset. Juniorit jaetaan minijunnuihin ja junioreihin. Minijunnut ovat iältään 16–19-vuotiaita ja juniorit 20–23-vuotiaita. Juniorina voi kilpailla viimeisenä sinä vuonna, kun täyttää 23 vuotta. Masters-sarjat ovat jaettu iän mukaan 35–39-vuotiaisiin, 40–44-vuotiaisiin ja yli 45-vuotiaisiin. (Suomen Fitnessurheilu ry.)

Semifinaalista karsitaan finalistit eli kuusi parasta. Tuomarit aloittavat arvostelun kilpailijan yleisvaikutelmasta. Kehon linjat, muodot ja symmetria sekä tasapainoisuus kuuluvat yleisvaikutelmaan urheilullisen olemuksen lisäksi. Myös ihon, hiusten ja rusketuksen kunto arvostellaan. Tähän vaikuttaa oleellisesti kilpailijan kyky

esittää itsensä lavalla arvokkaasti. Fysiikkaa tuomarit arvostelevat wellness fitnessin lajikriteerien mukaisesti. (Suomen Fitnessurheilu ry.)

Finaaliin kilpailijat saapuvat lavalle numerojärjestyksessä yksitellen. Kilpailijalla on 30 sekuntia aikaa esittää oma finaalikävely. Finaalikävelyssä kilpailija voi suorittaa vapaavalintaisia poseerauksia niille osoitetuilla paikoilla. Kilpailija aloittaa kävelyn lavan takaosan mukaisesti sivuttain tuomareihin ja pysähtyy lavan takaosassa esittämään yhden vapaavalintaisen poseerauksen ja tervehdyksen. Tämän jälkeen kilpailija kävelee kohti lavan etuosaa suoraan kohti tuomareita ja esittää vapaavalintaiset poseeraukset ainakin edestä ja takaa merkityn alueen sisällä. Käännösten jälkeen kilpailija siirtyy lavan reunaan odottamaan muiden finalistien lavalle tuloa. (Suomen Fitnessurheilu ry.) I-kävelyn aikana kilpailijan kannattaa esittää omalle fysiikalle sopivimmat asennot ja tuoda esille parhaita puoliaan (Kotkansalo 2022).

Kun kaikki finalistit on kutsuttu lavalle, tuomaristo arvioi kilpailijat vielä yhdessä keskenään suorittaen neljäsosakäännöksiä ja kävelyä lavan takaosaan ja takaisin. Päätuomarin pyynnöstä kilpailijat myös vaihtavat keskenään paikkoja, jolloin kilpailijat toistavat neljäsosakäännökset. Finaalikierröksellä arvioinnissa käytetään samoja kriteerejä kuin alkukilpailun aikana, mutta lisäksi esiintyminen kävelyssä otetaan huomioon arvostelussa. (Suomen Fitnessurheilu ry.)



Kuva 1. Finaalikävely (Suomen Fitnessurheilu ry.)

Finaalikerroksen jälkeen siirrytään tulosten julistamiseen. Finalistit tulevat lavan takaosaan riviin numerojärjestyksessä ja tuloksen julistetaan kuudennesta sijasta ylöspäin, jolloin viimeisenä julistetaan kilpailun voittaja. Kilpailijat palkitaan yksitellen ja palkitut jäävät eturiviin odottamaan voittajan julistamista. (Suomen Fitnessurheilu ry.)

3 FITNESSURHEILIJAN HARJOITTELU

Kehittääkseen omaa fysiikkaa ja lajitaitoja täytyy tekemisen olla tasapainossa. Lihaskasvun voi maksimoida vain, jos treeni, lepo ja ravinto ovat tasapainossa (Kotkansalo 2014, 60.) Wellness fitnessissä myös taitoharjoittelu, eli poseeraaminen ja esiintyminen ovat iso osa arvostelukriteerejä, joten niiden harjoittelu on yhtä tärkeä osa lajiharjoittelua. (Suomen Fitnessurheilu 2022)

3.1 Kuntosaliharjoittelu

Harjoittelu harjoituskaudella on lihaskasvuun tähtäävää hypertrofista kuntosaliharjoittelua. Tavoitteena on kehittää lihasmassaa lajikriteereihin sopivaksi, jolloin henkilöstä riippuen pyritään kasvattamaan omia heikkouksia. (Kotkansalo 2014, 61.) Naisten maksimaalinen alavartalon voimantuotto on noin 60–70 % ja ylävartalon noin 50–60 % miesten maksimaalisesta voimantuotosta. Naisten on siis yleisesti helpompi kasvattaa lihasta ja lihasvoimaa alavartaloon ylävartaloon verrattuna. (Mero, Uusitalo, Hiilloskorpi, Nummela & Häkkinen 2012, 113.) Wellness fitness-lajissa alavartalon isompi koko verrattuna ylävartaloon voidaan laskea myös eduksi (Isola 2018, 7). Lihaksen koko korreloi myös voimaa. Noin 50 % voimantuotosta voidaan selittää lihaksen koolla. Lihaksen poikkipinta-alan kasvu tarkoittaa siis myös voiman kasvua kyseisessä lihaksessa. (Mäenennä 2019, 209.) Hypertrofisella harjoittelulla pyritään superkompensatioon, mikä tarkoittaa kehon tasapainotilan hetkellistä järkkymistä. Kun treenataan riittävän kovaa, keho pyrkii palautumaan ja ylikorjaamaan itseään, jotta seuraavalla kerralla selviytyisi paremmin samasta koitoksesta. Tällöin keho saattaa rakentaa uutta lihasta korjatakseen tilannetta. (Hulmi 2015, 50.) Lihaskasvu optimaalisellakin harjoittelulla vain noin 0,50 % viikossa eli tahti on hidasta. (Mäenennä 2019, 209.) Realistinen arvio kokeneelle harjoittelijalle on lähempänä yhtä prosenttia kuukaudessa (Riekkö 2013, 32). Hidaskasvu on selitettävissä evolutiivisilla tekijöillä. Elimistölle on raskasta rakentaa uutta kudosta ja samaan aikaan taata riittävä energiamäärä muille kehon välttämättömille toiminnoille. Aikoinaan kun ruuansaaanti ei ollut niin helppoa ja vaivatonta kuin nykyään, lihaskasvu on ollut toissijainen asia normaalien kehontoimintojen ylläpitämisen rinnalla. Lihaskasvu on ol-

lut elimistölle iso investointi. Kehomme ei tiedä, että nykyään ravintoa on saatavilla yltäkyläisyyteen saakka. Lihaskasvu on siis hyvin hidasta ja vaatii pitkäjänteistä työtä. (Mäennenä 2019, 209.)

3.1.1 Mekaaninen kuormitus

Jotta lihaskasvua pääsee tapahtumaan, täytyy kolmesta kriteeristä ainakin yhden toteutua harjoittelussa. Kolme kriteeriä ovat mekaaninen kuormitus, aineenvaihdunnallinen kuormitus sekä lihasvauriot. Lihasvaurioiden roolia on tutkittu ja tämänhetkisen tiedon mukaan tulokset ovat ristiriitaisia. Tällä hetkellä näytöt kertovat lihasvaurioiden olevan jopa joissain tilanteissa haitallisia lihaskasvua ajatellen. (Mäennenä 2019, 211.)

Mekaaninen kuormitus on lihaskasvun kannalta tärkein kriteeri. Jos lihas ei saa tarpeeksi isoa vastusta harjoituksen aikana, ei sillä ole tarvetta tulla vahvemmaksi ja sitä kautta kasvaa. Jos mekaanista kuormitusta ei tarvittaisi, lihas kasvaisi jo matalan intensiteetin harjoittelusta. Näin ei kuitenkaan ole, vaan lihas tarvitsee riittävän suuren vastuksen kasvaakseen. Hyvänä sääntönä voimaharjoittelussa pidetään vähintään 70 % intensiteettiä, jolloin toistoja pystytään tekemään noin 15. Kaikki tätä raskaammat intensiteetit ja lyhemmät sarjat soveltuvat myös hyvin lihaskasvuharjoitteluun. Pitkällä aikavälillä kaikkia intensiteettejä käyttävä pääsee luultavasti parhaisiin tuloksiin. (Mäennenä 2019, 211) Sopiva keksimääräinen toistomäärä lihaskasvua ajatellen sarjaa kohti on siis 6–12 toistoa, mutta myös pidempiä ja lyhyempiä sarjoja kannattaa tehdä aika ajoin (Hulmi 2015, 152).

3.1.2 Aineenvaihdunnallinen kuormitus

Lihastyössä syntyy haitallisia aineenvaihdunnan sivutuotteita, kun se jatkuu pitkään kovatehoisena. Näiden kerääntyminen vaikuttaa negatiivisesti lihassupistukseen ja suoristusta on vaikea jatkaa. Tällaisessa tilanteessa lihaksessa tuntuu poltetta, mikä johtuu siitä kun aineenvaihdunnan sivutuotteina syntyy happamia vetyioneja ja fosfaattia. Lihassolut myös turpoavat paikallisen hapenpuutteen vuoksi, mikä lukeutuu myös aineenvaihdunnalliseen kuormituksen aiheuttaviin tekijöihin. Okklusioharjoittelu, eli laskimoverenkierron rajoittamiseen perustuva

harjoittelu osoittaa aineenvaihdunnallisen kuormituksen roolin olevan todellinen lihaskasvun kannalta. Okklusioharjoittelu tehdään 10–40 % intensiteetillä sitomalla harjoitettavan raajan yläosaan esimerkiksi kuminauha, jotta verenkierto rajoittuu. (Mäennenä 2019, 212) Viime vuosina tutkimukset ovat osoittaneet, että matalan kuormituksen vastusharjoittelun lisääminen verenkierron rajoittamisella aktiiviseen lihasistoon voi saada aikaan merkittävää hypertrofiaa, vaikka kuorma olisi niinkin alhainen, kuin 30 % (Hughes, Paton, Rosenblatt, Gissane & Patterson 2017, 1). Kuitenkaan lihaskasvu ja voiman taso ei kehity samoilla tavoin, kuin yli 70 % intensiteetillä (Mäennenä 2019, 212).

Ärsykevaihtelua voidaan luoda lyhyillä 1–2 minuutin lepojaksoilla, jolloin voidaan korostaa aineenvaihdunnallista kuormitusta hypertrofiaharjoittelussa. Kuitenkaan lyhyiden lepojaksojen käyttö jatkuvasti ei ole optimaalisinta lihaskasvun kannalta. Lyhyt lepojakso johtaa kompromissiin mekaanisen jännityksen ja volyymin kanssa. Mekaaninen kuormitus ja lihassupistuksien aiheuttama jännitys on tärkein kriteeri lihaskasvua ajatellen, joten aineenvaihdunnallista kuormitusta kannattaa käyttää niiden rinnalla, ei pelkästään. (Mäennenä 2019, 212–213)

Tämänhetkinen näyttö lihasvaurioiden yhteydestä lihaskasvuun on heikkoa. Aiemmin sitä on pidetty yhtenä tärkeimmistä kriteereistä lihaskasvulle. Tämänhetkisen tiedon mukaan on siis parasta keskittyä täyttämään mekaanisen jännityksen ja aineenvaihdunnallisen kuormituksen kriteerit. (Mäennenä 2019, 213)

3.1.3 Intensiteetti ja volyymi

Hypertrofiaharjoittelussa 70–80 % työsarjoista kannattaa tehdä 6–15 toiston sarjapituudella. Kuitenkin lihaskasvua on mahdollista saavuttaa merkittävä määrä myös lyhyemmillä ja pidemmällä sarjapituuksilla, kunhan volyymia on tarpeeksi. Lihaskasvu kun vaatii joko mekaanista tai aineenvaihdunnallista kuormitusta, optimaalisinta olisi sisällyttää harjoitteluun molempia. (Mäennenä 2019, 214) Ensimmäisiä sarjoja ei suositella tehtävän uupumukseen saakka, jotta kokonaisvolyymi ja intensiteetti pysyvä järkevällä tasolla (Hulmi 2015, 152.)

Jos itseä miellyttää lyhyet sarjat ja raskaampi kuorma, voi lihaskasvu niilläkin olla hyvinkin merkittävää, kunhan muistaa pidentää toisesta päästä eli sarjojen määrästä. Lyhyet sarjat vaativat enemmän työsarjoja, jotta lihakseen saadaan hypertrofiaan johtava ärsyke. Tässäkin kannattaa muistaa yksilöllisyys ja omat mielitymukset. Jos toiselle lyhyet raskaat sarjat tuntuvat vievän turhaa jaksamista loppupuolen harjoituksesta heti alussa, kannattaa raskaimpia sarjoja vähentää ja lisätä pidempiä sarjoja, jotka aiheuttavat vastaavasti suuren aineenvaihdunnallisen kuormituksen. (Mäennenä 2019, 213.) Raskaat moninivelliikkeet kannattaa kuitenkin sijoittaa treenissä alkupäähän, jotta lihasten väsyessä tekniikka ei kärsi. Eristävät ja apuliikkeet ovat tästä syystä hyvä jättää treenin loppupäähän, jolloin on turvallisempi tehdä liike jo väsytyllä lihaksella. Isot moninivelliikkeet pitävät yleensä huolen treenin mekaanisesta kuormituksesta, kun taas apuliikkeet stimuloivat lihaksia aineenvaihdunnallisen kuormituksen kautta. (Hulmi 2015, 152–153)

Hyvässä lihaskasvua kehittävässä harjoitusohjelmassa pitäisi yhdistää sopivassa suhteessa haluttua intensiteettialuetta ja sarjapituutta, sarjojen määrää ja sitä kautta volyymikuormaa. Yleismääriteltynä laadukkaassa työsarjassa sarjapituus ja kuorma ovat sopivat, kun nostovaihe on mahdollisimman terävä, yritys pysyy korkeana koko sarjan ajan sekä toistot ovat teknisesti moitteettomia. Loppuun pitäisi jäädä varaa tehdä noin kaksi teknillisesti puhdasta suoritusta. (Mäennenä 2019, 215–216.)

3.1.4 Harjoitusfrekvenssi

On vahvaa näyttöä siitä, että kahdesti viikossa harjoittelu on lihaskasvun kannalta parempi kuin kerran viikossa. Kolmesta tai enemmän kertoja viikossa treenaamisesta ei ole samanlaista näyttöä. Frekvenssiä tulisi lisätä vasta kun kehitys ei ole enää nousujohteista matalalla frekvenssillä. Alkuun frekvenssiä lisätessä tulisi volyymi pysyä samana ja sitä kuuluisi ennemminkin vain jakaa useammalle treenipäivälle, kuin lisätä määrällisesti. Kokonaisvolyymi on kuitenkin todennäköisesti se ratkaiseva tekijä lihaskasvuun tähtäävässä harjoittelussa. Siksi onkin tärkeä keskittyä yksilöllisesti harjoitteluun. Valitse se frekvenssimäärä, jolla pystyt tuomaan parhaimman volyymin harjoitteluun. (Mäennenä 2019, 218)

3.2 Ravitseminen

Lihaskasvun edellytyksiin treenin lisäksi kuuluu oikeanlainen ravitseminen. Lihaskasvua ajatellen tärkeintä on huomioida riittävä energian sekä proteiinin saanti. (Hulmi 2015, 156.) Kun tavoitteena on lihaskasvu, energiaa tulisi saada päivässä arviolta 45–50 kcal/kg. Energiansaannin pitäisi olla noin 10 % kulutusta suurempi, jotta lihaskehitys olisi optimaalista. Mitä isompi energiansaanti, sitä helpompi lihaksen on kehittyä riippumatta siitä, mistä ylimääräinen energia koostuu. Lihaskasvu on kuitenkin tehokkaampaa, jos osa ylimääräisestä energiasta koostuu proteiineista. Jos energiansaanti on reilusti yli tarpeen, alkaa kehoon muodostua myös rasvaa. (Ilander 2018, 197.)

Painoharjoittelun yhteydessä tapahtuvasta kehonpainonnoususta vain 30–50% on lihasta, tilanteessa jossa energiansaanti on 500–100 kcal kulutusta korkeampi. Tällöin loput painosta on rasvaa, joten ylimääräistä rasvaa kertyy kehoon huomattava määrä lihaksen lisäksi. Kuitenkin lihasmassan muodostuminen on suurempaa silloin, kun ylimääräisestä energiansaannista isompi osa koostuu proteiineista. Lihaskasvua tapahtuu kuitenkin myös, vaikka energiansaanti ja -kulutus olisivat tasapainossa. (Ilander 2018, 194.) Fitness-urheilijan kannattaisi kehityskaudella välttää turhaa rasvan kertymistä, sillä kilpailukaudella rasvasta pyritään pääsemään eroon. Kuitenkin fitness-urheilijan on tärkeä optimoida lihaskasvu, joten ravintoa ja proteiinia on saatava kuitenkin riittävästi. (Kotkansalo, 2022)

Lihaskudos, kuten myös iho, luusto, sisäelimet ja veren sisältämät proteiinit muodostavat suuria proteiinikeskittymiä elimistössä. Proteiinit koostuvat aminohappopoketjuista. Aminohappoja on sekä välttämättömiä että ei-välttämättömiä. Ihminen pystyy muodostamaan proteiineja 20 aminohaposta, joista kahdeksan on välttämättömiä. Niitä ei siis voida valmistaa elimistössä, joten ne on saatava ravinnon mukana. (Ilander 2018, 194; Rinta 2015, 82.)

Lihasproteiinin hajoaminen lisääntyy harjoittelun myötä, jolloin lihasproteiinitasapaino pysyy harjoituksen jälkeen negatiivisena. Kuitenkin kun harjoittelun rinnalla

keskitytään riittävään ja oikeanlaiseen ravitsemukseen, lihasproteiinin hajoaminen vähenee. Vastaavasti lihasproteiinin muodostuminen lisääntyy, mikä tarkoittaa lopputuloksena lihasmassan kasvua ja voimaominaisuuksien kehittymistä. (Ilander 2018, 196) Oikea määrä proteiinia urheilijalle, joka pyrkii maksimoimaan lihaskasvun on noin 2–2,5g/kg. Säännöllisesti syöminen takaa riittävän energian- ja proteiininsaannin, mutta mahdollistaa myös lihasproteiinisynteesin nousun muutaman kerran päivässä. Proteiinisynteesi on tärkein mekanismi lihasten kasvussa, sillä se on proteiinien rakentumisprosessi. (Hulmi 2015, 10, 156-157) Jotta lihasproteiinin muodostuminen voitaisiin maksimoida, tulisi proteiinia nauttia tasaisesti päivän aikana. Harjoituksen jälkeinen anabolinen vaikutus kestää 24 tunnista 48 tuntiin. Optimaalinen lihasproteiinin muodostus toteutuu, kun proteiinia nautitaan 3–4 tunnin välein. Tällöin kehitys on jatkuvaa ja harjoitusadaptaatiota tapahtuu keskeytymättä. (Ilander 2018, 214.)

Proteiinin lisäksi ravinnosta tulisi saada rasvoja ja hiilihydraatteja. Rasvojen riittävään saantiin tulisi kiinnittää huomiota, jotta hormonituotanto ei häiriinny. Testosteroni- ja estrogeenipitoisuudet voi pienentyä, jolloin lihaskehitys ja palautuminen häiriintyy. (Ilander 2018, 237) Muita rooleja rasvalla on vastustuskyvyn ylläpito, tulehdusten vähentäminen ja aineenvaihdunnan säätely. Rasva sisältää energiaravintoaineista suhteessa eniten energiaa (9 kcal/g), joten rasvan sisällyttäminen ruokavalioon on helppo tapa saada päivään lisää energiaa. (Ilander 2018, 236.) Rasvoja tulisi saada päivän aikana vähintään 1 g/kg tai 25–40 % päivittäisestä energiansaannista (Hulmi 2015, 157.)

Kun rasvojen ja proteiinien saanti on hallussa, eli päivän kokonaisenergiansaannista noin 30 % tulee rasvoista ja noin 25 % proteiineista, loput energiasta täytetään hiilihydraateilla. Hiilihydraateista tulee siis saada noin 45–60 % päivän energiantarpeesta. Urheilijoilla ja aktiiviliikkujilla hiilihydraattien määrä tulisi olla korkeampi, kuin passiivisella henkilöllä. Energiantarpeen voi laskea suuntaa antavasti esimerkiksi netistä löytyvällä energiantarvelaskurilla, jossa otetaan huomioon ikä, sukupuoli, pituus, paino ja aktiivisuus. Tarkemman arvion energiansaavuudesta voi laskea urheilijalle tietyn kaavan mukaan. Laskelmia varten täytyy tietää urheilijan rasvaton massa, joka selvitetään kehonkoostumusmittauksen avulla. Laskelmat ovat kuitenkin aina vain suuntaa antavia, joten absoluuttista

totuutta on mahdoton tietää. Laskelmaan tarvitaan myös tieto urheilijan painosta, rasvaprosentista, energiansaannista, liikunnanaikaisesta energiankulutuksesta, liikunnan kestosta sekä lepoenergiankulutuksesta. Energiansaannin voi laskea esimerkiksi ruokapäiväkirjan avulla, liikunnanaikaisen energiankulutuksen voi tarkistaa esimerkiksi sykemittarin avulla. $EA = \text{energiansaanti} - (\text{liikunnan aikainen energiankulutus} - \text{lepoenergiankulutus liikunnan aikana}) / \text{rasvaton massa}$. (Ilander 2018, 23.)

Voimalajeissa, joihin fitness luokitellaan, hiilihydraattien tarve harjoituskaudella on kohtalainen, verrattuna esimerkiksi kestävyyslajeihin, jossa hiilihydraattien tarve on erittäin suuri. Kohtalainen hiilihydraattien määrä tarkoittaa vuorokaudessa 5–7 g/painokilo. Kilpailukaudella, jolloin tavoitteena on painonpudotus, hiilihydraattien tarve on vain 4–6 g/kg/vrk eli melko pieni. (Ilander 2018, 145.)

3.2.1 Kilpailukauden ruokavalio

Fitnesslajeissa oleellinen osa kilpailukautta on kehon rasvamäärän vähentäminen ruokavalion ja liikunnan avulla, samalla ylläpitäen harjoituskaudella kerättyä lihasmassaa. Lajeissa joissa ei vaadita kovaa kestävyyttä, kuten wellness fitness, voidaan kisakunto saavuttaa vähentämällä energiansaantia ensisijaisesti hiilihydraateista. (Ilander 2021, 418.) Kilpailukauden kesto riippuu usein kilpailijan lähtökunnosta. Painonpudotustahti saisi olla noin puoli kiloa viikossa, jolloin pystytään minimoimaan lihasmassan väheneminen. Keskimääräinen dieetin pituus on noin 20–25 viikkoa, jolloin pudotettavaa on naisella kymmenisen kiloa. (Kotkansalo 2022)

Tasainen proteiininsaanti on erityisen tärkeää silloin, kun tavoitteena on vähentää kehon rasvamäärää ja samaan aikaan ylläpitää tai lisätä lihasmassaa. Dieetin kanssa täytyy myös edetä hitaasti, kun tavoitteena on säästellä lihasmassaa. Vaatimuksena sille, että lihasmassan määrä pienentyisi mahdollisimman vähän dieetin aikana, on että erityisesti tehokasta voimaharjoittelua sisällytetään dieettiin. Myös proteiininsaanti tulee olla runsasta, eli noin 1,5–2,5g/painokilo. (Hulmi 2018, 109.) Dieetin alkuvaiheessa lähdetään karsimaan ruokavaliosta vain turhat ja tyhjät energiat, esimerkiksi roskaruoka ja lisätty sokeri. Muutaman viikon ajan

paino putoaa vain tällä, kunnes tulisi tehdä vähän muutoksia ruokavalioon. Tällöin energiansaantia kannattaa vähentää hiilihydraateista tai rasvoista ja samaan aikaan jopa lisätä proteiinin saantia. Kun paino ei enää putoa näillä keinoin, on aika vähentää päivittäistä kokonaisenergiansaantia noin 200–500 kilokalorilla. Kun paino putoaa noin 1 % painosta viikossa, minimoidaan lihasten katoaminen. Rasvojen saantia ei tulisi pudottaa alle 0,8 g/kg edes kovassa energiavajeessa niiden terveydelle edullisten vaikutusten takia. Energiaa kannattaa siis karsia enimmäkseen hiilihydraateista. Riippuen kovan intensiteetin liikunnan määrästä dieetillä, hiilihydraatteja voidaan rajata 40 prosenttiin energiasta. Jos kovan intensiteetin liikuntaa tulee vähän, voidaan hiilihydraatin määrää laskea jopa huomattavasti tämän alle. (Hulmi 2015, 168–169.)

Painon pudotessa ja rasvaprocentin laskiessa myös energiankulutus laskee. Kevyempänä ihminen kuluttaa vähemmän arjessa. Siinä vaiheessa, kun paino ei enää laske, saattaa kyseessä olla ”säästöliekki”, eli adaptiivinen termogeneesi. Sen uskotaan olevan ihmiselle kehittynyt selviytymismekanismi, joka pyrkii hidastamaan painonlaskua ja täten ehkäistä nälkäkuolemaa. Tätä tilaa pystyy ehkäisemään parhaiten toteuttamalla dieettiä mahdollisimman hitaasti ja pitkällä aikavälillä, jotta liian suurta energiavajetta ei pääsisi syntymään. Energiansaantia tulisi siis vähentää asteittain kehon sopeutuessa aina vähitellen laskevaan painoon ja tätä kautta energiankulutukseen. (Iländer 2018, 32.)

3.3 Taitoharjoittelu

Taidon oppimisessa on kolme eri vaihetta, joista ensimmäisessä eli alkuvaiheessa urheilija hahmottaa tekemistään useilla vaihtelevilla toistoilla. Urheilijalla on mielikuva tekemisestään ja tavoitteestaan, mutta tekemisessä tulee erehtymisiä ja toistot ovat kömpelöitä. (Mäennenä 2019, 32.) Poseeraus- ja esiintymisharjoittelu kannattaa aloittaa aina pienin askelin asia kerrallaan. Poseeraustunneilla pelkkä korkokengillä seisominen saattaa tuottaa useimmille urheilijoille haastetta, kun taas toisille se on luonnollista. Lähtötaso voi siis olla eri, vaikka sinänsä tekeminen on molemmille uutta. Ennen varsinaista poseerausharjoittelua, kannattaa tehdä harjoitteita tasapainon, lihastuntemuksen, liikkuvuuden ja kehonhallin-

nan kanssa. Poseeraamisessa täytyy tuntea oma keho ja sitä kautta kehonhallinnasta ja hyvästä ryhdistä on hyötyä. Myös aiempi lajitausta, kuten erilaiset tanssit ja muut toiminnalliset kehonhallintaa vaativat lajit ovat hyvä pohja wellness fitnessissä vaadittavalle esiintymiselle ja poseeraamiselle. (Kotkansalo 2022)

Toisessa vaiheessa eli assosiaatiovaiheessa onnistuneita toistoja alkaa olla runsaasti ja urheilija alkaa tiedostamaan itse virheet ja onnistumiset. Vaihtelua kuitenkin tapahtuu ja urheilija edelleen miettii, milloin tekee mitään. Lopullisessa vaiheessa, jota kutsutaan myös automaatiovaiheeksi, nimensä mukaisesti taito tapahtuu automaattisesti. Urheilija ei enää joudu yrittämään ja tietoisesti miettimään tekemistään, vaan tekeminen tulee selkäytimestä ja on urheilijalle helppoa. (Mäennenä 2019, 32.)

Fitnesslajeissa taitoharjoitteluun kuuluu kilpailuissa käytettävien poseerausten ja anatomisten asentojen harjoittelu sekä esiintyminen. Taitoharjoittelua tulee tehdä ympäri vuoden, sillä jokainen oppii taidot yksilölliseen tahtiin, mutta se vaatii jokaiselta paljon aikaa. Poseeraamisessa huomioidaan taitojen oppimisen mallin mukaiset tekijät. Poseerausharjoittelua harjoitellaan fitness-urheilijoiden keskuudessa 1–4 kertaa viikossa kilpailukaudella (Isola 2018) Kotkansalon (2022) mukaan poseerausharjoittelu pitäisi olla hallussa jo harjoituskaudella, jolloin kilpailukaudella harjoittelu olisi enemmänkin hiomista ja esiintymisen viilaamista ja viimeistelyä. Kilpailutilanteessa kaiken täytyy tulla lihaskuivana, joten ainakin viikottain täytyisi kilpailijan harjoitella sekä harjoitus- että kilpailukaudella. Poseerauksissa on tärkeää osata tuoda omat vahvuudet esiin ja peittää mahdollisia heikkouksia. Hyvä tapa harjoitella poseerauksia on esimerkiksi välipäivinä ennen venyttelyä. Poseeraaminen on lihaksille isometristä harjoittelua, joten se kehittää myös lihasten hermotusta. Kuten kaikki taitoharjoittelu, poseeraaminenkin kannattaa aloittaa perusasioista eli pakollisista asennoista. Ennen kuin siirtyy eteenpäin, täytyy ne osata vaikka unissaan eli niissä täytyy päästä automaatiovaiheeseen. (Savolainen 2016, 83.)

Poseerausta kannattaa harjoitella eri ihmisten ja valmentajien kanssa. Yksin opettelu ei riitä parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Tietävä valmentaja

osaa neuvoa oikeat asennot ja tyyli, millä urheilija voi parantaa suoritustaan. Lisäksi se, että harjoittelee muiden katsellessa, tuo itsevarmuutta kilpailutilannetta ajatellen. Esiintyessä kannattaa pyrkiä pitämään luonnollisuus ja rentous mukana, mikä onnistuu vain, jos esiintymistilanteessa on itsevarma ja tekeminen on hallussa. Kilpailutilannetta tulisi myös harjoitella, jotta lihas tottuu staattiseen piitoon ja esimerkiksi syvät vatsalihakset ja niin sanottu korsetti pysyy kasassa koko kilpailusuorituksen ajan. (Kotkansalo 2022)

3.4 Kehonhuolto

Verryttelyn omaista venyttelyä ja liikehdintää kannattaa tehdä päivittäin ja sen toteuttaminenkin voidaan hoitaa esimerkiksi treeniä ennen tai jälkeen. Näissä harjoitteissa ei tarvitse tuntua kovaa venytystä, eikä voimantuoton tulisi nousta korkeaksi. Tällainen liikeradan huoltaminen eroaa taas liikerataa kehittävästä harjoittelusta. Kehittävää harjoittelua tulisi tehdä erillisenä treeninä, eikä ainaakaan ennen voimaharjoittelua, sillä se voi viedä tehoja itse voimaharjoituksesta. (Mäennenä 2017, 125.) Kuitenkin voimaharjoittelun aikana tehdyt laajat liikeradat kehittävät samaan aikaan liikkuvuutta, kun venymis-lyhenemissykli pitää lihasten aineenvaihdunnan vilkkaana. (Aalto & Seppänen 2012, 16). Samoin kuin voimaharjoittelussa, liikkuvuusharjoittelun täytyy olla progressiivista. Tämä tarkoittaa joko harjoituskertojen lisäämistä tai pidentämistä. (Mäennenä 2017, 125.) Tärkein tekijä liikkuvuusharjoittelussa on säännöllisyys. Aktiivisena pysyminen ja monipuolinen liikunta ehkäisevät liikerajoituksia ja sitä kautta tuki- ja liikuntaelinsairauksia (Pihlman, Luomala & Mäkinen 2018, 93.) Wellness fitness-kilpailijoilla yleinen ongelma liikkuvuudessa tulee esiin sivuposeerauksessa vaadittavassa rintarangan liikkuvuudessa, sekä lonkankoukistajan, pakarän ja takareiden huoltamattomuudessa/kireydessä. Urheilijan kannattaa siis pitää huolto kehonhuollosta ja liikkuvuudesta myös poseerauksia ajatellen. (Kotkansalo 2022)

4 VALMENTAUTUMISEN ERITYISKYSYMYKSET

4.1 Psyykkinen puoli urheilussa

Kaikissa lajeissa on sekä fyysinen ja psyykkinen puoli. Fyysisestä puolesta ja sen kehittymisestä huolehditaan harjoituskaudella, kilpailujen ulkopuolella. Taidot, tekniikka ja oma fyysinen kunto on kilpailuja tai peliä edeltävänä päivänä poikkeuksetta se, mikä se tulee kilpailutilanteessa olemaan. Yön aikana kunto ei enää kasva huomattavia määriä, jolloin siihen ei voi enää vaikuttaa itse kilpailupäivänä. Se, mihin urheilija ja valmentaja voi vaikuttaa, on psyykkinen puoli. (Virolainen & Virolainen 2017, 7.) Mentaalivalmennuksen puute tulee usein esille urheilijoiden kanssa keskustellessa. Ongelmana tuntuu olevan se, että mentaalivalmennus on tullut kuvioihin vasta ongelmien ilmetessä, eikä ennaltaehkäisevää mentaalivalmennusta ei ole ollut. (Vuohijoki & Kirsi 2018, 149.)

Vuonna 2016 Rio de Janeiron olympialaisissa useat suomalaiset kertoivat epäonnistumisen syyksi mielen ja psyykkisen puolen. Myös niitä urheilijoita oli, jotka onnistuivat rikkomaan omien ennätystensä lisäksi myös maailmanennätyksiä. Näistä onnistujista useat pystyvät käyttämään mielen voimavaroja hyödykseen. Useat urheilijat sanovat kääntävänsä jokaisen kiven päästäkseen huipulle ja pystyvänsä tekemään parhaimman suorituksen, mutta vain osa muistaa kaiken fyysisen valmentautumisen lisäksi kääntää sen psyykkisen puolen kiven. (Virolainen & Virolainen 2017, 12.) Vasta viime vuosina on alettu kunnolla keskustelemaan ihmisen psykologisista perustarpeista (Tikkala, J. 2014).

Huippusuoritukseen vaaditaan prosessi, jossa on monta osa-aluetta. Onnistuneen suorituksen saavuttamiseksi jokaisen osa-alueen on onnistuttava. Alussa urheilijan täytyy tunnistaa, kuka hän on. Täytyy tiedostaa omat vahvuudet ja heikkoudet, unelmat ja tavoitteet, millaisen asenteen omaa urheiluun ja miten käsittelee vastoinkäymisiä sekä mitkä asiat vaikuttavat omiin tunnetiloihin. Oma asenne sekä unelmat ja tavoitteet ohjaavat päivittäistä tekemistä. Harjoittelu, lepo, ravitseminen ja rentoutuminen täytyy olla tasapainossa. Urheilijan täytyy osata käsitellä tunteitaan, sekä tiedostamaan ne. Täytyy myös osata käyttää mahdollisia työkaluja, jotta kykenee vaikuttaa omaan tunnetilaansa. Paineiden

alla toimiminen ja stressi näkyvät kaikki omassa tunnetilassa. Emootiot, vireystaso ja itseluottamus vaihtelevat urheilijoiden välillä suoritusilanteessa. Omiin tunnetiloihin voi vaikuttaa muunmuassa itsepuhelulla, musiikilla, kehon asennolla, kosketuksella, meditaatiolla, rutiineilla ja mielikuvaharjoittelulla. Urheilijan täytyy oppia, mikä toimii itselle parhaiten. Kaiken tämän tiedostaminen ja suorittaminen oikein läsnäolon, eli keskittymisen ja hetkessä elämisen kanssa, johtaa huippusuoritukseen. (Virolainen & Virolainen 2017, 13.) Huippu-urheilijaksi ei synnytä, vaan kivutaan pikkuhiljaa. Muutos ja kehitys vie aikaa, joten urheilijan täytyy opetella kärsivällisyyttä. Tekemisestä pitäisi nauttia, jotta motivaatio pysyisi vuodesta toiseen korkealla. (Vuohijoki & Kirsi 2018, 136–137.)

Huippusuorituksessa urheilija pääsee niin sanottuun flow-tilaan eli optimaaliseen suoritusilaan. Flow-käsitteen on lanseerannut alun perin psykologi Mihaly Csikszentmihalyin. Flow-tilassa ihminen tuntee positiivisia tuntemuksia, kuten innostusta ja huumaa, hän on täysin uppoutunut tekemiseen ja suoritus tuntuu tulevan automaatiolla, jolloin yleensä ylletään myös omiin huippusuorituksiin. Flow-tilalla saattaa olla myönteisiä vaikutuksia ihmisen liikkeisiin sillä tavoin, että koordinaatiokyky paranee tahdonalaisten sekä automaattisesti toimivien lihasten paranevan yhteistyön voimasta. (Forssell 2014, 153–155.)

Kun kilpailu on kovempaa, halutaan parantaa suoriutumista kaikilla osa-alueilla. Psykkisellä valmennuksella pyritään kehittämään yksilön suorituksia, elämänhallintaa ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Psykkinen valmennus on sidoksissa niihin kokemuksiin, joita urheilija kokee kilpailuissa ja harjoituksissa. Psykkinen valmennus ottaa huomioon kokonaisuuden eli fyysisen, taktisen ja taitovalmennuksen. (Heino 2000, 14.) Ihminen on kokonaisuus. Muuttamalla mitä tahansa osaa ajattelussamme, kehonkielessä tai tunteissamme, pystymme vaikuttamaan mielentilaan ja sitä kautta vireeseen. (Forssell 2014, 20.)

Jokaiselle rakentuu oma psykkinen järjestelmä vuorovaikutuksen ja ympäröivän maailman myötä. Kaikilla se on erilainen, eivätkä muuten hyvät kokemukset ympäristön ja muiden ihmisten kanssa takaa, että itselle kehittynyt toimintatapa olisi urheilullisen menestyksen kannalta paras. Kun harjoitellaan kohti kovia tavoitteita, pyritään elämän muut osa-alueet muovaamaan parhaalla mahdollisella tavalla urheilutavoitteita tukeviksi. On helppo asettaa suuria tavoitteita, mutta ne

saavuttaakseen täytyy myös tehdä paljon työtä, mikä ei olekaan niin helppoa ja vaatii paljon monelta osa-alueelta. Kun vertaillaan menestyneiden ja menestymättömien urheilijoiden harjoittelua, kilpailua ja siviilielämää, on löydetty tekijöitä, jotka vaikuttavat keskeisesti urheilu-uran kehitykseen ja siihen, että urheilijan on mahdollista menestyä. (Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016, 213.)

Urheilijalla on syytä olla pienempiä välitavoitteita, jotka ovat saavutettavissa urheilijan tasoon nähden. Näin urheilija pääsee etenemään portaakkoa pitkin kohti päätavoitettaan ja kokee matkalla onnistumisia. Harjoittelu täytyy sovittaa yhteen muun elämän kanssa, eikä päivärytmi voi olla liian levoton ja paikasta toiseen hyppivä. Harjoitteluympäristö, mukaan lukien harjoittelukaverit ja valmentaja tulee olla innostavia ja heillä täytyy olla optimaalista vireystilaa lisäävä vaikutus. Riittämätön tuki ja stressaava elämäntilanne voi aiheuttaa urheilijalle jopa loukkaantumisia ja ongelmia palautumisessa. Vuorovaikutus ystävien ja perheen välillä on tärkeää ja lähimmäisten on tuettava ja oltava myös sitoutuneita urheilijan tavoitteisiin. Talouden pitää olla kunnossa, jotta urheilija voi keskittyä harjoitteluun, eikä aikaa ja voimavaroja mene turhaan taloudellisiin huoliin ja ylläpitoon. Harjoittelun on oltava riittävää sekä laadullisesti että määrällisesti. Urheilijan on tärkeä harjoitella oikeanlaiseen mielentilaan virittäytymistä ennen harjoittelua, jolloin harjoituksesta saadaan kaikki irti ja urheilija voi olla siihen täysin tyytyväinen. Tähän vaaditaan kykyä säädellä tunnetiloja ja kuunnella omaa kehoa ja sen tuntemuksia. Suoristusten ja niiden tason seuranta- ja testiohjelma täytyy olla riittävä, jotta pysytään myös kartalla riittävästä palautumisesta ja levon määrästä ja laadusta. (Mero ym. 2016, 213.) Palautumiseen vaikuttaa suuresti uni. Unta ja lepoa täytyy olla tarpeeksi ja sen täytyy olla laadukasta. Palautumisen lisäksi uni vaikuttaa urheilijalle merkittäviin asioihin, kuten vastustuskyvyn ylläpitämiseen, keskittymiskyvyn ylläpitämiseen, muistitoimintoihin, stressin purkamiseen, hormonitasapainon luomiseen sekä jopa kiputilojen vähenemiseen. (Jaakkola 2017, 153.) Kilpailuja tulee olla riittävästi, jotta motivaatio ja tavoitteet pysyvät mielessä. Kilpailujen tulee kuitenkin olla itsetuntoa tukevia ja siksi asteittain kovenevia. Riittävät psyykkiset taidot auttavat urheilijaa keskittymään olennaiseen, nostavat itseluottamusta, merkitsevät kykyä toteuttaa mielikuvaharjoittelua, sietää paineita sekä käsitellä stressiä ja pettymyksiä rakentavasti. (Mero ym. 2016, 213–214.)

Arvostus urheilupsykologiaa kohtaan on noussut ja tarjonta urheilupsykologian kursseihin on kasvussa. Liikunnanohjaajat, valmentajat, liikunnanopettajat ja kunto-ohjaajat pääsevät koko ajan helpommin käsiksi urheilupsykologiseen tietoon, mikä auttaa heitä kehittämään ja saavuttamaan erilaiset päämääränsä. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 28.)

4.2 Valmentajan merkitys

Kuntosali- ja fitnessharjoittelussa psyykinen valmennus on aina läsnä. Vaikka fitnessvalmentajalla ei olisi psyykkisen valmentajan koulutusta, tulee hänen kyetä tukemaan urheilijaa myös psyykkisellä puolella. Se tapahtuu huomaamatta vuorovaikutuksessa elein, teoin ja sanoin. Hyvä valmentaja osaa ottaa huomioon nämä asiat ja osaa valita sanansa oikein tukien urheilijan psyykkistä hyvinvointia. Hyvältä valmentajalta vaaditaan ihmissuhdeosaamista ja vuorovaikutustaitoja. (Törmälehto 2018, 63–64.) Urheilijan asenteet ja henkinen kasvupinta on hyvin riippuvainen omasta valmentajasta. Valmentajan tulee osata antaa palaute oikealla tavalla, sillä ulkonäkökeskeisessä lajissa urheilijalle saattaa syntyä käsitys, että kelpaisi vain täydellisenä, vaikka valmentaja puhuisi vain kilpailupäivän tavoitteista. Valmentajan tulisi aina olla läsnä myös kilpailukauden ulkopuolella. Ristiriidat saattavat nousta pintaan, kun kilpailut jää taakse ja palataan kehityskaudelle. Keho muuttuu lyhyessä ajassa ja muutoksen hyväksyminen voi olla haastavaa, varsinkin kun lajin parissa palautetta annetaan aina ulkonäön perusteella. (Laukka 2016, 82.) Valmentaja on myös iso osa urheilijan motivaation ylläpitoa. Monet lopettavat voimaharjoittelun, kun kehitys hidastuu ajan kanssa. Motivaatio ei riitä jatkamaan, kun tulokset eivät näy enää nopeasti. Tässäkin tärkeänä lähtökohtana on valmentajan kanssa yhdessä asetetut realistiset tavoitteet. (Virtamo 2010, 21–22.)

Kilpaurheilussa valmentaja kokee tunteita ja tapahtumia urheilijan mukana, ja hänen täytyy myös itse valmistautua fyysisten asioiden lisäksi henkisesti kilpailuun. Valmentaja ei ole kone vaan ihminen, jolloin jännitys ja muut tunteet ovat normaaleja myös valmentajan puolella. Samalla tavalla kun valmentajan jännittynei-

syys ja epävarmuus heijastuvat urheilijaan, voi valmentajan itsevarma ja kannustava olemus tarttua myös urheilijaan. Valmentajankin täytyy siis harjoitella itesesäätelyä kilpailuihin valmistautumista sekä itse kilpailutilannetta varten etukäteen, niin että onnistuu suoriutumaan kilpailutilanteesta optimaalisella tavalla urheilijaa tukien. Valmentaja kokee siis paljon sisäisiä haasteita, joihin hänen täytyy sopeutua. Sisäisiä haasteita ovat itesesäätely, motivaatio sekä itseluottamus ja ammatillinen itsetunto. Kun valmentajalla on riittävän hyvät itesesäätelykeinot, hän onnistuu säätelemään tunnetilojaan ja ajatuksiaan siten, että työtilanteissa säilyy ammattimainen asenne. Tämä vaatii itsevarmuutta ja taitoa, mutta se kehittyy varmasti kokemuksen kautta. Tätä kannattaa valmentajan harjoitella tiedostamalla ja kirjaamalla ylös tilanteet ja asiat, joihin ei ole ja on tyytyväinen. Myös tilanteiden kertaaminen siten, että miettii mitkä asiat laukaisivat toiminnan, johon ei ollut tyytyväinen toiminnassaan. Näiden pohtiminen ja tiedostaminen seuraavaa kertaa varten kehittää valmentajan itsetietoisuutta ja -varmuutta. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 276–277.)

Valmentajan kannattaisi pyrkiä kehittymään ammatissaan jatkuvasti. Elämän mukana karttuva kokemus ja elämä itsessään tietysti kehittää valmentajaa ajan kanssa, mutta tietoiset valinnat oman kehityksen kannalta vievät osaamista nopeasti eteenpäin. Lukeminen ja itsenäinen tiedonhankkiminen on oppimisen ensimmäinen taso. Toisella tasolla valmentaja kehittää taitojaan kollegan avulla, jolloin aloitteleva valmentaja saa näkökulmia ja oppeja kokeneemmalta. Kokeneempi valmentaja voi myös toimia mentorina, mikä kehittää noviisin omaa osaamista. Kolmannella tasolla tulee ulkopuolinen asiantuntijan apu. Valmentajalla itsellään voi olla myös oma valmentaja, esimerkiksi urheilupsykologi, jolta hän saa oppeja ja työkaluja psykologisiin haasteisiin ja tilanteisiin valmentaessaan. Neljännellä tasolla on kouluttautuminen. Koulutuksiin lasketaan sekä yksittäiset luennot, että ammatilliset tutkinnot. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 281–282.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa lisätietoa wellness fitness-lajista ja avata merkityksellisiä tapoja kehittyä wellness fitness-lajissa. Haastattelututkimuksen avulla pyrin löytämään eroja valmentautumisessa menestyneiden ja vähemmän menestyneiden välillä ja sitä kautta löytää niitä tekijöitä, jotka voisivat vaikuttaa menestymiseen lajissa. Lajin harrastajat saavat tietoa oikeanlaisesta harjoittelusta, lisäksi valmentajat voivat käyttää tietoa hyväkseen valmennuksessa. Toimeksiantaja voi käyttää opinnäytetyötä esimerkiksi koulutuksissa.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Kyselyyn vastanneiden taustatiedot

Tämän kyselytutkimuksen kohderyhmänä toimivat suomalaiset wellness fitness-urheilijat, jotka ovat kisanneet vuosien 2018–2021 välillä. Kyselyyn vastasi lopulta 51 naisurheilijaa, joista kuitenkin vain 40 oli aiemmin kilpaillut. Lopuilla oli ensimmäiset kilpailut vasta tulossa, tai olivat kilpailleet esimerkiksi body fitness-lajissa. Ikäjakauma oli 16-vuotiaasta yli 45-vuotiaaksi asti, enemmistö oli 24–29-vuotiaita ja suurin osa 20–39-vuotiaita. Sijoitukset vaihtelivat ensimmäisestä sijasta 10. sijaan. Enemmistö vastaajista oli joskus sijoittunut 7. sijalle. Top 3-kilpailijoita vastasi kyselyyn 10, joista voittajia oli 4.

6.1.1 Kilpailijoiden painonvaihtelu kilpailukaudella ja harjoituskaudella

Painokyselyyn oli vastannut kaikki 51 kyselyyn osallistujaa, joista kuitenkin 25 ei joko tiennyt, ei ollut kilpaillut ja antoi vain arvion tai ei halunnut kertoa omaa harjoituskauden painoa tai kisapainoaan. 24 kilpailijan välillä ei ollut isoja eroja kisapainon ja harjoituskauden painonvaihteluiden välillä, vaan suurimmalla osalla painoa on pudotettu kilpailuihin noin reilu kymmenen kiloa (11,4 kg).

Vertaillessani top 3-sijoittuneita urheilijoita (10hlö) muihin, keskiarvo pudotetulle painolle oli vähän korkeampi (12,7 kg) verrattuna koko porukkaan. Pudotettu painomäärä vaihteli 7 ja 17 kilon välillä, kuitenkin suurin osa oli pudottanut 10–16 kiloa, joten hajonta ei ollut selkeän suurta kahta poikkeusta lukuun ottamatta. Top 3-urheilijat pudottavat 20 viikkoa kestäväällä dieetillä keskimäärin 635 g painoa viikossa. Suurimmalla osalla kilpailijoista pudotustahti viikossa pysyy edelleen alle 1 % omasta painosta, eli lihasten katoamista on pystytty välttämään. Vertaillessani muita, kuin top 3-urheilijoita, keskiarvo pudotetuille kiloille oli 9,6 kg. Tulosten mukaan parhaiten menestyneet kilpailijat pudottavat keskimäärin siis yli kolme kiloa enemmän painoa kilpailudieetin aikana.

6.1.2 Urheilijoiden lajitausta

47 urheilijaa vastasi lajitaustakyselyyn. 38 vastaajalla oli jotain lajitaustaa. Yleisin lajitausta oli jalkapallo (8). Myös tanssi (7), voimistelu (6) ja muut fitness-lajit (6) olivat suosittuja. Muita lajeja oli muunmuassa uinti, taitoluistelu, cheerleading, voimanosto ja ratsastus. Tällä hetkellä suurin osa kilpailijoista ei harrasta muita lajeja ainakaan tavoitteellisesti. Muita harrastuksia tutkimuksen mukaan on eniten erilaiset mailapelit ja kevyt aerobinen harjoittelu, kuten pyöräily, lenkkeily ja hiihto. Raskaampia lajeja wellness fitnessin rinnalla oli voimanosto ja crossfit. Oikein suunniteltuna nämä lajit voivat hyvin tukea wellness fitnessissä vaadittua lihaskasvua. Voimanostossa suoritettavat lyhyet sarjat raskaalla kuormalla tuovat lihaksille mekaanista kuormitusta, mikä on lihaskasvun kannalta tärkein kriteeri. Crossfit-harjoittelu on toiminnallista korkean intensiteetin harjoittelua (Akonniemi, Kormalainen & Tuppurainen 2018, 35), jossa aineenvaihdunnallinen kuormitus on korkea, mutta sekään ei vie Mäennenän (2019, 212) mukaan tilaa lihaskasvulta vaan päinvastoin. Tutkimukseen osallistuneet voimanosto- ja crossfiturheilijat olivat menestyneet sarjassaan. Kuntosalilla olivat oletettavasti kaikki tutkittavat harjoitelleet jo ennen kilpailuja. Suurin osa kilpailijoista oli harrastanut voimaharjoittelua 6-7 vuotta. Mitalisijoilla kaikki olivat harrastaneet kuntosalia yli 4 vuotta. Keskiarvolta mitalisijoille päässeet kilpailijat olivat harrastaneet kuntosaliharjoittelua 6,3 vuotta.



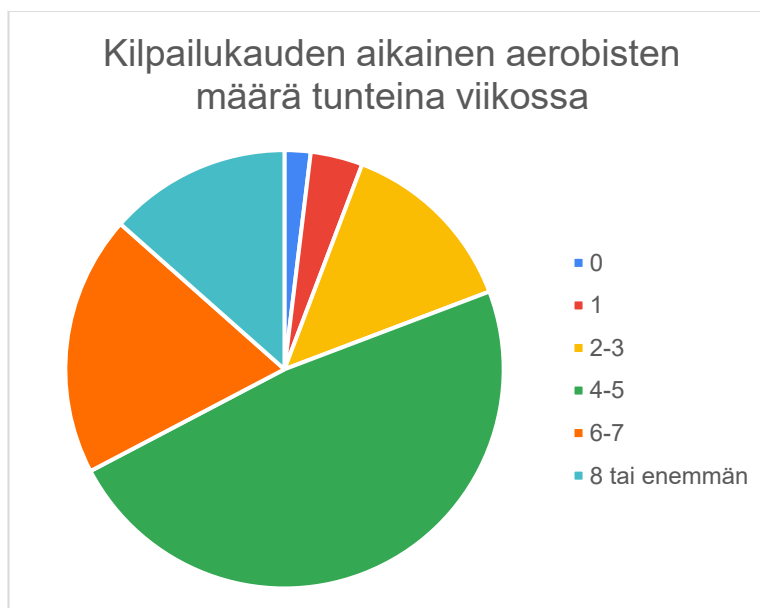
Taulukko 1

6.1.3 Harjoitus- ja kilpailukauden harjoittelu

Kyselyssä tutkittiin harjoitus- ja kilpailukauden aikana tapahtuvan voimaharjoittelun, kehonhuollon ja taitoharjoittelun määrää. Aerobisen harjoittelun määrä vaihteli melko paljon kilpailijoiden väillä. Harjoittelukaudella aerobista harjoittelua tehtiin vähemmän ja kilpailukaudella aerobinen harjoittelu lisääntyi kaikilla mitalsijoille yltäneillä. Kaikki mitalistit tekivät kilpailukaudella vähintään 2-3 tuntia aerobista harjoittelua.



Taulukko 2



Taulukko 3

Voimaharjoittelua harjoiteltiin sekä kilpailu- että harjoituskaudella keskiarvolta 4,6 kertaa viikossa. Mitalisijoilla olevat kilpailijat harjoittelivat kaikki vähintään neljä kertaa viikossa sekä harjoitus- että kilpailukaudella.

6.1.4 Kehonhuollon määrä

Kehonhuollon määrä vaihteli harjoitus- ja kilpailukaudella jonkin verran. Harjoituskaudella noin puolet, eli suurin osa vastaajista, teki kehonhuoltoa vain 0–1 kertaa viikossa. Kilpailukaudella suurin osa (45 %) teki kehonhuoltoa 2–3 kertaa viikossa. Harjoituskaudella kukaan vastaajista ei tehnyt kehonhuoltoa yli 5 kertaa viikossa ja kilpailukaudellakin vain 4 % vastaajista. Merkittäviä eroja mitalistien ja muiden välillä ei tässä löytynyt. Mitalisijoille oli päästy sekä vähäisellä että isommalla määrällä kehonhuoltoa.

6.1.5 Taitoharjoittelun määrä

Suurimmat eroavaisuudet harjoittelu- ja kilpailukauden välillä oli selkeästi taitoharjoittelun määrässä. Jopa 20 % vastaajista ei tehnyt ollenkaan taitoharjoittelua harjoittelukaudella, mutta kilpailukaudella suurin osa harjoitteli 2–3 kertaa viikossa taito-osuuksia. Harjoittelukaudella suurin osa (57 %) harjoitteli taitoa kerran viikossa. Kukaan vastaajista ei harjoitellut taitoja harjoittelukaudella yli kolmea kertaa viikossa kun taas kilpailukaudella 16 % vastaajista harjoitteli viikossa viisi kertaa tai enemmän viikossa ja 14 % neljä kertaa viikossa. Kaikki mitalisijoille yltäneet harjoittelivat sekä harjoitus- että kilpailukaudella taito-ominaisuuksia vähintään kerran viikossa. 65 % vastaajista oli erikseen poseerausvalmentaja fyysikkavalmentajan lisäksi. Mitalisijoilla olleista suurimmalla osalla (70 %) oli erikseen poseerausvalmentaja.

6.1.6 Psykkinen hyvinvointi

Vain 14 % vastaajista käyttävät psyykkistä valmennusta hyödykseen jollain tavalla, esimerkiksi psykoterapian, terapian, psykologin tai psyykkisen valmentajan kautta. Kuitenkin melkein 90 % vastaajista on jokin keino ylläpitää tai harjoittaa omaa psyykkistä hyvinvointia. Iso osa kertoi keskustelevansa valmentajan ja lähipiirin kanssa. Myös uni, liikunta ja ravitsemus oli isossa roolissa heillä, joilla ei ollut ulkopuolista kontaktia psyykkiselle valmennukselle. Muutama kertoi myös käyttävänsä päiväkirjaa ja ajatusten ylös kirjoittamista. Mitalisijoilla olleilla ei kenenkään ollut ulkopuolista psyykkistä valmentajaa tai kontaktia.

6.1.7 Ruokavalio

Valmentajan laatimaa ruokavaliota noudatti kyselyssä 65,3 % ja makrojakaumaa 24,5 %. Loput 10,2 % käyttivät molempia soveltaen. Vertailllessani kilpailijoiden ruokavalion toteutuksia, kävi ilmi, että sekä ruokavaliolla että makrojakaumaa toteuttaen on päästy mitalisijoille.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa saatiin tärkeää dataa tämänhetkisestä tilanteesta suomalaisten wellness fitness-urheilijoiden harjoittelussa. Tutkimuksen avulla onnistuin löytämään asioita, joita menestyneet urheilijat tekevät tai ovat tehneet eri tavalla verrattuna muihin. Ensimmäinen havaintoni liittyi wellness fitness-urheilijoiden painonvaihteluun harjoitus- ja kilpailukauden välillä. Isolan (2017) tutkielman mukaan kilpailudieetti kestää noin 20 viikkoa. Tutkimuksen mukaan Suomessa kilpailevat wellness fitness-urheilijat pudottavat painoa kilpailudieetin aikana keskimäärin 570 g viikossa, mikä tarkoittaa alle 1 % suurimman osan kilpailijoista painosta. Alle 1 % painonpudotustahti näyttää minimoivan lihasten katoamisen (Hulmi 2015, 168). Mitalisijoille päässeet kilpailijat olivat keskiarvoltaan pudottaneet enemmän painoa verrattuna muihin kilpailijoihin. Heidän kehonpainonsa oli siis harjoituskaudella noussut korkeammalle. Tämä saattaa kertoa siitä, että harjoituskaudella on vallinnut positiivinen energiatasapaino, mikä taas on ihanteellinen lihaskasvua ajatellen. Positiivisen energiatasapainon vallitessa lihaksen lisäksi kehoon kertyy rasvaa. Wellness fitnessissä vaaditaan paljon lihasmassaa, jolloin harjoituskaudella tavoitteena on kasvattaa lihasta mahdollisimman tehokkaasti eli nopeasti. Lihaskasvu on tehokkainta energian saatavuuden ollessa korkea. Kun kehossa vallitsee positiivinen energiatasapaino, on se ihanteellinen tila lihaskasvun kannalta, mutta samalla lisääntyy myös kehon rasvakudoksen määrä. Tutkimuksen mukaan parhaiten menestyneet wellness fitness-kilpailijat olivat kehityskaudella nostaneet painoaan enemmän kuin alemmilla sijoituksilla olevat kilpailijat. Tästä voimme päätellä, että heillä on kehityskaudella vallinnut positiivinen energiatasapaino, jolloin heillä on ollut paremmat mahdollisuudet kasvattaa kehon lihasmassaa. Syy, miksi kaikki urheilijat eivät pyri tähän, saattaa olla pelko liiallisesta rasvan kertymisestä ja sitä kautta epävarmuus omasta kehosta. Ruokavalioiden toteutusta tarkastellessani, en havainnut selkeitä eroja. Ei siis ole väliä menestyksen kannalta, syökö tarkan ruokavalion mukaan tiettyjä ruoka-aineita pienellä vaihtelulla, vai vaihtelevasti tietyn makrojakauman mukaisesti. Molemmilla tavoilla on mahdollista päästä mitalisijoille ja kasvattaa lihasta harjoituskaudella.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että wellness fitness-urheilijoilla oli paljon yhteistä lajitaustaa. Suosituin laji oli jalkapallo. Jalkapalloilijan alavartalon lihakset ovat usein hyvin kehittyneet ja jalkapallo antaa hyvin pohjan erityisesti alavartalon voimaharjoitteluun, kun hermotus on kunnossa. Jalkapalloilijat eivät harjoita hypertrofia voimaharjoittelua, vaan pääpaino on räjähtävyys-, nopeus- ja maksimivoimaharjoittelussa (Salokannel & Savolainen 2018, 56). Lihaskasvua kuitenkin tapahtuu myös muissa, kuin hypertrofiaan tähtäävässä voimaharjoittelussa. Kuitenkin myös tanssi, voimistelu ja muut tanssilliset lajit olivat huomattavan usealla lajitaustana. Voimistelussa pyritään harmoniaan, eli luontevaan kokonaisuuteen, jossa lihasvoima, nivelten liikkuvuus, kestävyys, koordinaatio ja ilmaisu muovaisivat tasapuolisen kokonaisuuden (Koskela ym. 1988, 100). Wellness fitnessissä yksi arvostelukriteeri on esiintyminen ja kehonhallinta poseerauksissa, mihin tanssilliset lajit antavat todella hyvän pohjan. Tanssillisissa lajeissa ollaan usein myös hyvin tietoisia omasta kehostaan ja sen kulmista. Esiintyessä on tärkeä tiedostaa oma keho ja osata tuoda esille omat vahvuutensa ja sitä kautta piilottaa heikkoutensa. Poseerausharjoittelu ja sen vaatima liikkuvuus, tasapaino ja kehonhallinta ovat haastavia asioita opetella alusta lähtien, joten tanssillisen lajitaustan omaavat voivat kokea poseeraamisen ja esiintymisen omaksi vahvuudekseen ja sitä kautta onnistuvat tuomaan itsensä esille itsevarmasti ja oikealla tavalla omiin vahvuuksiin keskittyen. Kolmanneksi yleisin lajitausta oli muut fitness-lajit. On selvää, että kaikkiin fitness-lajeihin vaaditaan kokemusta kuntosaliharjoittelusta ja tavoitteellisesta voimaharjoittelusta. Jos on aiemmin kilpaillut muissa fitness-lajeissa, on pohjalla valmiiksi rakennettua lihasta, sekä myös kilpailutilanteesta on kokemusta, jolloin lavalla olo ja esiintyminen saattaa luonnistua helpommin ja itsevarmemmin. Psykkinen valmennus ei ollut isossa roolissa kyselyiden vastanneiden keskuudessa, mutta suurimmalla osalla menestyneistö oli kuitenkin joko valmentaja tai lähipiiri, joille puhuminen piti yllä henkistä hyvinvointia. Matikan & Roos-Salmen (2012) mukaan valmentajan itsevarmuus ja varma ote tarttuu myös urheilijaan ja heillä täytyisikin olla työkaluja, miten tuoda kehittää kilpailijan itsevarmuutta. Kyselyyn vastanneilla on siis luultavasti kaikilla hyvin osaavat valmentajat myös psyykkisellä saralla Mero ym. (2016) mukaan vuorovaikutus ystävien ja perheen välillä on tärkeää ja lähimmäisten on tuettava ja oltava myös sitoutuneita urheilijan tavoitteisiin, jotta menestyminen olisi mahdollista. Kyselyssä tulee ilmi, että suurin osa keskustelee perheen ja läheisten

kanssa pitääkseen huolta psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Osa oli kuitenkin myös miettinyt esimerkiksi urheilupsykologilla käymistä, joten luultavasti henkinen valmennus tulee lisääntymään tulevaisuudessa. Matikan & Roos-Salmen (2012) mukaan urheilupsykologeja arvostetaan koko ajan enemmän, joten myös niiden määrä ja tarve on nousussa.

Mahdollisia syitä menestykseen voisi siis olla ainakin kehityskauden energiamäärän selkeä lisääminen, jolloin lihaksilla olisi optimaalinen tilanne kehittyä, vaikka rasvaa kertyisikin vähän enemmän ja pudotettavaa tulisi muutama kilo enemmän kilpailuihin. Toinen iso tekijä on aiempi lajitausta ja wellness fitnessistä tukevat harrastukset. Tutkimuksessa nousi selkeästi esille ainakin jalkapallo ja muut alavartalon lihaksia kehittävät lajit, sekä voimistelu, tanssi ja muut kehonhallintaa ja esiintymistä vaativat lajit. Kolmantena tärkeänä ja selkeänä eroavaisuutena nousi esiin taitoharjoittelun määrä. Tutkimuksen mukaan jokainen mitalisijalle yltänyt harjoittelee sekä harjoitus- että kilpailukaudella poseeraamista ja esiintymistä vähintään kerran viikossa, sekä suurimmalla osalla (70 %) on oma poseerausvalmentaja, joten ulkopuolinen ohjaus on varmasti kannattavaa. Myös psyykkinen hyvinvointi ja sen harjoittaminen jollain tapaa on tärkeää. Vähintään oma tukiverkosto tai osaava valmentaja olisi hyvä olla tukemassa henkistä hyvinvointia, sekä elämän muiden osa-alueiden tulee olla balanssissa.

LÄHTEET

Aalto, R. & Seppänen, L. 2012. Tuloksia kuntosaliharjoittelulla. Jyväskylä: Docendo Oy

Akonniemi, A. & Kormilainen, V. & Tuppurainen, M. 2018. Kaikki CrossFit-harjoittelusta. Fitra Oy.

Forssel, C. 2014. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tallinna: Tietosanoma Oy, 153–155.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Hughes, L. & Paton, B. & Rosenblatt, B. & Gissane, C. & Patterson, S. D. 2017. Blood flow restriction training in clinical musculoskeletal rehabilitation: a systematic review and meta-analysis. School of Sport, Health and Applied Science.

Hulmi, J. 2018. Lihastohtori 2. EU: Fitra Oy

Hulmi, J. 2015. Lihastohtori. Saarijärvi: Fitra Oy.

Ilander, O. 2021. Liikuntaravitsemus 3.0. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Ilander, O. 2018. Liikuntaravitsemus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Isola, V. 2018. Valmennus- ja testausoppi. FITNESSURHEILUN LAJIANALYYSI JA VALMENNUKSEN OHJELMOINTI. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologia. Valmentajaseminaarityö.

Isola, V. 2017. Valmennus- ja testausoppi. FITNESSURHEILIJOIDEN KEHONKOOSTUMUS, LIHASKOKO JA HORMONITASAPAINO KILPAILUDIEETILLÄ JA PALAUTUMISJAKSOLLA. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu-tutkielma.

Jaakkola, J. 2017. Väkevä elämä. EU: Tammi.

Koskela, P., Saksi, R., Ylen, P., Nordman, T., Koivusaari, E., Vilenius, P-L., Fränti, S., Rasimus, T., Kallioniemi, M., Jaakkola, H., Koskinen, S., Raivio, M.,

Helminen, A., Helin, P., Linna-Laiho, J., Rantalainen, L., Manninen, M., Murtoniemi, H. & Lampinen, E. 1988. Naisvoimistelu – liikunnan iloa. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Kotkansalo, J. 2022. Suomen Fitnessurheilu ry:n virallinen valmentaja. Haastattelu 6.5.2022.

Kotkansalo, J. 2014. Intohimona Fitness. Saarijärvi: Fitra Oy

Laukka, P. 2016. Urheilulääkäri. Saarijärvi: Fitra Oy.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.

Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus oy.

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

Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K. & Parkkinen, J. 2019. VOIMAHARJOITTELU-Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy

Mäennenä, J. 2017. Venyttely & Liikkuvuusharjoittelu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Pihlman M., Luomala T. & Mäkinen J. 2018. Liikkuvuusharjoittelu – hallittua voimaa ja liikkuvuutta. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Rieki, J. 2013. Kuntotehdas – ravinto, paasto, harjoittelu. Helsinki: Tammi.

Rinta, M. 2015. Syö, liiku & kehity. Saarijärvi: Fitra Oy.

Salokannel, M. & Savolainen, E. 2018. Valmennus- ja testausoppi. Jalkapallon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian tieteenala. Valmentajaseminaarityö.

Savolainen, M. 2016. Supermass – Treenaa kuin legenda. Saarijärvi: Fitra oy.

SFU. 2022. Suomen Fitnessurheilu ry. Internetsivut. Viitattu 3.3.2022. <https://suomenfitnessurheilu.fi/>

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Helsinki: Auditorium.

Törmälehto, M. 2018. Valmennuksella voittoon. EU: Fitra.

Virolainen, I. & Virolainen, H. 2017. Mielen voima urheilussa. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Virtamo, J. 2010. Voimaharjoittelu & kehonmuokkaus. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Vuohijoki, A. & Kirsi, M. 2018. Voima kanssamme. Helsinki: Otava.