

NÄILLÄ EVÄILLÄ



KOOVEESSA

Olli Savikko

SISÄLLYSLUETTELO



1. JOHDANTO
2. RAVINTO
 - 2.1 ARKIRUOKAILU
 - 2.2 HARJOITUSTA EDELTÄVÄ RAVINTO
 - 2.3 HARJOITUKSEN JÄLKEINEN RAVINTO
 - 2.4 RAVINTOSISÄLTÖ
3. LEPO / PALAUTUMINEN
 - 3.1 LIHASHUOLTO
 - 3.2 VENYTTELY
 - 3.3 UNI
4. PÄIHTEETTÖMYYS
 - 4.1 ALKOHOLI
 - 4.2 NUUSKA JA TUPAKKA
5. HYGIENIA
6. HENKINEN HYVINVOINTI
7. LIITTEET
 - Kuva 1 Harjoittelun, ravinnon ja levon suhde kehittymiseen
 - Kuva 2 Esimerkki urheilijan päivärytmi
 - Kuva 3 Harjoittelun perusidea
8. LÄHTEET



1. JOHDANTO



Näillä eväillä Kooveessa –projekti on terveyttä edistävä ohjelma, mikä on suunnattu seuran urheilijoille ja toimijoille. Ohjelman tavoitteena on sisällyttää terveyden edistämisen keinoja seuran päivittäiseen tekemiseen ja toimintaan. Fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin avulla urheilijoita autetaan parempiin ja mielekkäämpiin urheilusuorituksiin.

Päivittäiseen toimintaan pyrimme vaikuttamaan erityisesti lajin ulkopuolisia tukitoimia tehostamalla. Oikeanlainen ravinto, lepo, päihteettömyys, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat avaimia tehokkaampaan ja laadukkaampaan harjoitteluun. Laadukas terveyden edistämisen toiminta ohjaa urheilijoitamme parempiin kilpailu- ja ottelutuloksiin.

Harjoittelun fyysinen perusidea on rikkoa elimistön toimintakykyä, joka palautuu ja kehittyy sopivalla ja riittäväällä ravinnolla, huolellisella lihashuollolla ja oikealla unirytmillä.

Kun urheilija harjoittelee hyvin, syö oikein, lepää riittävästi, on päihteetön ja henkisesti hyvinvoiva, on se yhtälö terveeseen ja urheilulliseen elämäntapaan. Se luo pohjan urheilussa ja elämässä menestymiseen.



2. RAVINTO



Ravinto on tärkeä tekijä, mikä vaikuttaa suurelta osin urheilijan kehittymiseen. Oikeanlaisen ravinnon peruspilarina on arkiruokailu. Arkiruokailu, riittävä nesteiden nauttiminen ja hyvä asenne syömiseen antavat pohjan oikeanlaiselle ravitsemukselle. Ravinnon koostumuksella ja sisällöllä pystytään vaikuttamaan urheilusuoritukseen ja siitä saatavaan hyötyyn.

Urheilijan tulee tarkkailla omaa syömistään, mutta ruokailu ei saa muuttua vaivalloiseksi. Ruoka tuo ihmisille mielihyvää, joten ruokailusta pitää nauttia ja sen täytyy olla jokapäiväinen nautinto.





2.1 ARKIRUOKAILU

- Syö säännöllisesti ja riittävän usein (5-7 kertaa) päivässä
 - Vähintään kaksi pääruokaa + hyviä välipaloja
- Koosta pääateriat urheilijan lautasmallin mukaisesti
 - 1/3 lihaa, kalaa tai kanaa
 - 1/3 perunaa, riisiä tai pastaa
 - 1/3 salaattia tai raasteita
- Syö hyviä välipaloja
 - Hedelmät, sokeroimattomat jogurtit ja rahkat yms.
- Väriä aterioihin: kasviksia, hedelmiä, marjoja sopivasti
- Leipää yms. viljatuotteita joka aterialla (suosi täysjyvätuotteita)
- Sopivasti rasvaa, huomio rasvan laatuun (vältä tyydyttyneitä rasvoja)
- Kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä
- Juomana pääsääntöisesti vettä, maitoa tai piimää
- Herkut herkkaina: ei nälkään eikä kunnon välipalojen tai aterioiden korvikkeena
- Muista riittävä vitamiinien ja hivenaineiden saanti (erityisesti talvella)



2.2 HARJOITUSTA EDELTÄVÄ RUOKAILU



Pyri syömään hiilihydraattipitoista ruokaa ennen harjoitusta ja kilpailua, sillä hiilihydraatit toimivat harjoituksen aikana pääasiallisena energianlähteenä. Hyviä hiilihydraatteja ovat tuotteet, joissa on

- kuitua > (6)-10 g/100g tuotetta (leivät)
- sokeria <15g/100g,
- täysjyväviljaa >50% (murot, myslit)
- Täysjyvätuotteet (riisi, pasta)

Tavoitteena suorituksen alkaessa:

- Mahalaukku on jo tyhjä, kuitenkin olo sopivan kylläinen
 - energiavarastot (lihakset ja maksa) täynnä, verensokeri normaali
- Pääaterian ja liikunnan väliin noin 1,5-3h
- Hyviä välipaloja vielä noin tunti ennen harjoitusta
 - ei makeisia / raskasta ruokaa tuntia ennen harjoitusta
- Juomana pääsääntöisesti vesi



2.3 PALAUTTAVA RAVINTO



Pyri syömään heti harjoituksen jälkeen välipala, jolla saat palautumisen käynnistymään. Käynnistä palautuminen heti syömällä proteiineja ja hiilihydraatteja

- banaania, jogurttijuomaa, rahkat, leikkele + juustoleipä
- juo vettä vielä janon sammuttuakin (nestetasapaino)

Syö proteiinipitoinen pääruoka 1-2 h harjoituksen jälkeen. Proteiinien pääasiallinen tehtävä on olla rakennusaineena lihaksistolle ja vastustuskyvyllle. Proteiinit korjaavat kudoksissa harjoituksen aikana tapahtuneita muutoksia ja sen avulla palauttaa ja rakentaa elimistöä harjoituksen jälkeen.

Kehittävän harjoittelun tueksi ja palautumisen tehostamiseksi proteiinipitoiset välipalat ovat erityisen tärkeitä urheilijoille.





2.4 RAVINTOSISÄLTÖ

Hiilihydraatit:

- Harjoituksen pääasiallinen energianlähde
- Syö hyviä hiilihydraattilähteitä (40-60% / päivän energia tai 4-6 g/kg)
 - leipä, peruna, pasta, riisi, mysli, puuro, banaani, kiisselit, mehut

Proteiinit

- Elimistön rakennusaine (lihakset, vastustuskyky)
- Kudosten korjaustoimet, palautuminen, energianlähde
- Syö hyviä proteiinilähteitä (15-30% / päivän energia tai 1,2-2,5 g/kg)
 - liha, kala, kana, maitotuotteet, kananmuna

Rasvat

- Elimistölle välttämätöntä, liian vähärasvainen ravinto on riski urheilijoille
- Syö sopivia (tydyttymättömiä) rasvoja (25-35% / päivän energia tai 1-2g/kg)
 - Kasvipohjaiset rasvat, omega 3 ja 6 rasvahapot

Vitamiinit ja mineraalit

- Syö hyviä suojaravintoaineiden lähteitä 500g/päivä
- Hedelmät, marjat, vihannekset, juurekset



3. LEPO / PALAUTUMINEN



Harjoitus kuormittaa elimistössämme erityisesti hermostoa ja lihaksia. Harjoituksen aikana energiavarastot kuluvat ja mieli rasittuu. Elimistön osien palautumiseen tarvitsemme lihashuoltoa, venyttelyä, ravintoa, unta ja lepoa.

Palautuminen kovasta suorituksesta voi kestää muutamia päiviä. Esimerkiksi lihaksiston palautuminen kovasta harjoituksesta voi kestää 1-3 vrk, kun taas energiavarastojen palautuminen kestää muutamista minuuteista tunteihin, riippuen ravinnosta.

Hyvin palautunut urheilija pystyy ja jaksaa harjoitella tehokkaammin ja laadukkaammin, jolloin myös uuden harjoituksen vaikutukset kehittävät urheilijaa paremmin.

Urheilijan säännöllinen päivärytmi luo pohjan tehokkaammalle palautumiselle.



3.1 LIHASHUOLTO JA VENYTTELY



Kovan harjoituksen jälkeen kannattaa tehdä huolellinen lihashuolto. Palauttavaan lihashuoltoon on hyvä sisällyttää 10-15 min aerobinen verryttely, mikä poistaa harjoituksessa syntyneitä maitohappoja tehokkaasti ja näin ollen nopeuttaa palautumista huomattavasti. Matalalla teholla tehtävissä harjoituksissa verisuonissa huuhtoutuu hapekasta verta, mikä palauttaa erityisesti lihaksistoa. Myös mieli ja hermosto palautuvat matalatehoisessa palauttavassa harjoittelussa.

Lihasta huoltavana harjoituksena voi tehdä esim. keppi-/kuminauhajumpan, liikkuvuus tai aerobisen harjoituksen. Säännöllinen lihashuolto pienentää loukkaantumisriskiä. Aerobinen lihashuolto parantaa lihashuollon lisäksi kestävyysominaisuuksia.



3.2 VENYTTELY



Venyttelyn tasot jaetaan kolmeen osaan:

Lyhyet venytykset, joiden kesto on 5-8 sekuntia

- Tehtävänä valmistaa lihakset harjoitukseen
- Alkuverryttelyssä tehtäviä lyhyitä venytyksiä ei tule venyttää ääripituuteen, jottei lihaksen elastisuus laske.

Keskipitkät palauttavat venyttelyt, joiden kesto on 10-30 sekuntia

- Tehdään heti harjoituksen jälkeen
- Keskipitkät venytykset palauttavat lihasta kohti lepopituutta ja nopeuttavat palautumista.
- Heti harjoituksen jälkeen tehtäviä keskipitkiä venytyksiä ei tule venyttää ääripituuteen, sillä lihaksen suojamekanismit eivät ole toiminnassa

○ Pitkät venytykset, joiden kesto on 30 sekuntia-3 minuttia

- Kehittävät lihasten venyvyyttä ja liikkuvuutta.
- Pitkät venytykset tulee tehdä 30min-2h harjoituksen jälkeen, jolloin venytys voidaan viedä pikku hiljaa ääripituuteen saakka.



3.3 UNI



Uni on palautumisen kannalta tärkein palautumiskeino. Unessa keho korjaa harjoituksessa ja päivän aikana tulleita räsitustiloja. Unen aikana elimistöön erittyy anabolisia piikkejä, joiden aikana päivän tehdyt harjoitukset kehittyvät. Kukaan ei kehity harjoituksen aikana, vaan silloin suorituskyky heikkenee. Kehittyminen tapahtuu levossa anabolisten piikkien avulla.

Päiväunilla ja alkuyön unella on lihaksistoa rentouttava vaikutus. Syväuni ja anaboliset piikit ajoittuvat alkuyöhön. Aivojen palautuminen ja lihaksiston kehittyminen painottuu alku- ja keskiyöhön.

Säännöllinen unirytmä mahdollistaa paremmat:

- Kasvuedellytykset (anaboliset piikit)
- Oppimisen (unessa hermoradat ja muistitoiminnot vahvistuvat)
- Keskittymisen (univaje vastaa lievää humalatilaa)
- Ehkäisee infektioita (immunitetin vahvistuminen vaatii unta)

Lyhyet ja epäsäännölliset yöunet poistavat ja vähentävät anabolisia piikkejä ja vähentävät lihasten lepoaika.



4. PÄIHTEETTÖMYYS



Koovee tukee toiminnassaan päihteettömyyttä. Päihteet eivät kuulu Kooveen urheilijoiden eikä toimijoiden arkeen. Päihteettömyys näkyy seuran toimintatavoissa ja päivittäisessä toiminnassa.

Kooveen valmentajat, ohjaajat ja toimihenkilöt eivät käytä nuuskaa tai tupakoi, eivätkä esiinny alkoholin vaikutuksen alaisena missään joukkueen tapahtumissa.

Seura antaa tietoa joukkueille ja yksilöille päihteiden vaikutuksesta urheiluun ja elämän hallintaan.

Päihteetön, terve urheilija oppii paremmin, harjoittelee tunnollisemmin ja kehittyy nopeammin.



4.1 ALKOHOLI



Alkoholi ei kuulu urheilijan arkeen. Humalatilaa aiheuttamat sisäiset ja ulkoiset vauriot voivat kestää useita päiviä, ja ne alentavat urheilussa suorituskykyä. Vaikka alkoholi on jo poistunut elimistöstäsi, on se jättänyt jälkensä mm. verenkiertoon, energiavarastoihin ja yleiseen vireystilaan. Itse asiassa jatkuva alkoholinkäyttö estää urheilijaa yltämästä huippusuorituksiin, vaikkei hän olisikaan alkoholisti.

Alkoholin vaikutus urheilijalle:

- Humalatilassa elimistön energiavarastot tyhjenevät ja niiden uudelleen rakentaminen vie useita päiviä.
- Alkoholi heikentää kehon immunitettijärjestelmää ja lisää infektioriskiä
- Alkoholi tuhoaa kehossa hermosoluja (joiden tilalle ei synny uusia), mikä heikentää urheilijoiden toimintakykyä
- Pitkäaikaiskäytössä lihasten rakenteissa tapahtuu muutoksia ja nopeasti lihassyt pienenevät
- Pienetkin alkoholimäärät lisäävät tapaturman ja urheiluvamman vaaraa



4.2 NUUSKA JA TUPAKKA



Tupakointi ja nuuskaaminen heikentävät urheilijoiden suorituskykyä merkittävästi. Tupakansavussa ja nuuskassa olevat myrkyt imeytyvät verenkiertoon suun ja keuhkojen kautta. Nikotiini ja muut nuuskasta ja tupakasta saatavat kemialliset myrkyt stressaavat sydäntä ja ahtauttavat verisuonia. Nikotiinin vaikutuksesta veren virtaus valtimoissa kiihtyy, mutta lihasten verenkierto taas vähenee.

Tupakan vaikutukset urheilijalle:

- hapensaanti huonontuu ja keuhkojen toimintakyky heikkenee
- krooninen yskä ja hengitysteiden limaisuus haittaavat hengittämistä

Nuuskan vaikutukset urheilijalle:

- aiheuttaa ien- ja suutulehduksia sekä hampaiden reikiintymistä, jotka heikentävät suorituskykyä
- hidastaa palautumista urheilusuorituksen jälkeen



5. HYGIENIA



Seura ja joukkue opettavat yksilölle huolehtimista omasta henkilökohtaisesta hygieniasta sekä omien liikuntavarusteiden huolehtimisesta. Omalla henkilökohtaisella puhtaudella ja siisteydellä urheilija ottaa huomioon myös muut joukkue-/ kilpailukaverit. Harjoitustilanteissa yhteisten tilojen siisteys on lähtökohtana joukkueiden ja yksilöiden hygienialle. Peseytyminen kuuluu osana harjoitukseen. Huolellinen peseytyminen pienentää influenssa-aaltoja sekä muita tarttuvia tauteja seuran ja joukkueen sisällä. Seura antaa erityistilanteissa tarvittavat ohjeistukset.

Oikeanlainen pukeutuminen sekä oikeiden tekstiilimateriaalien huomiointi harjoitustilanteissa edistävät urheilijoiden henkilökohtaista hygieniaa ja pienentävät esimerkiksi influenssa-aaltoja.



6. HENKINEN HYVINVOINTI



Kooveessa pyritään tukemaan urheilijoiden henkistä hyvinvointia . Jokainen urheilija huomioidaan ryhmässä yksilönä.

Seuratoiminnassa sekä seura että joukkue tulee yksilöille merkittäväksi sosiaalisesti yhteisöksi. Joukkue tuo yksilölle kokemuksen ryhmään kuulumisesta ja tukee yksilön sosiaalista hyvinvointia. Joukkueessa yksilö voi kehittyä sosiaalisessa kanssa käymisessä.

Liikunta on merkittävä tekijä yksilön psyykkisen terveyden edistäjänä. Henkiseen hyvinvointiin liikunta antaa tukea erityisesti seuraavilla tavoilla.

- Mielihyvän tunne, endorfiinien vapautumisesta
- Onnistumiset urheilussa tukevat yksilöä ja vahvistavat itseluottamusta
- Itsetuntemuksen lisääntyminen, yksilö oppii hallitsemaan omaa kehoaan

Konfliktitilanteissa esim. kiusaaminen asioihin puututaan välittömästi ja asiat selvitetään perusteellisesti joukkueen sisällä valmennuksen ja joukkueenjohtajien kanssa. Tarvittaessa ongelmatilanteet ratkaistaan puheenjohtajan ja valmennuspäällikön kanssa. Joukkueessa, jossa kaikki ”puhaltavat yhteen hiileen ” on yksilöiden hyvä olla ja kehittyä sekä urheilijana että ihmisenä.



7. LIITTEET



Kuva 1: Harjoittelun, ravinnon ja levon suhde kehittymiseen

Kuva 2: Esimerkki urheilijan päivärytmi

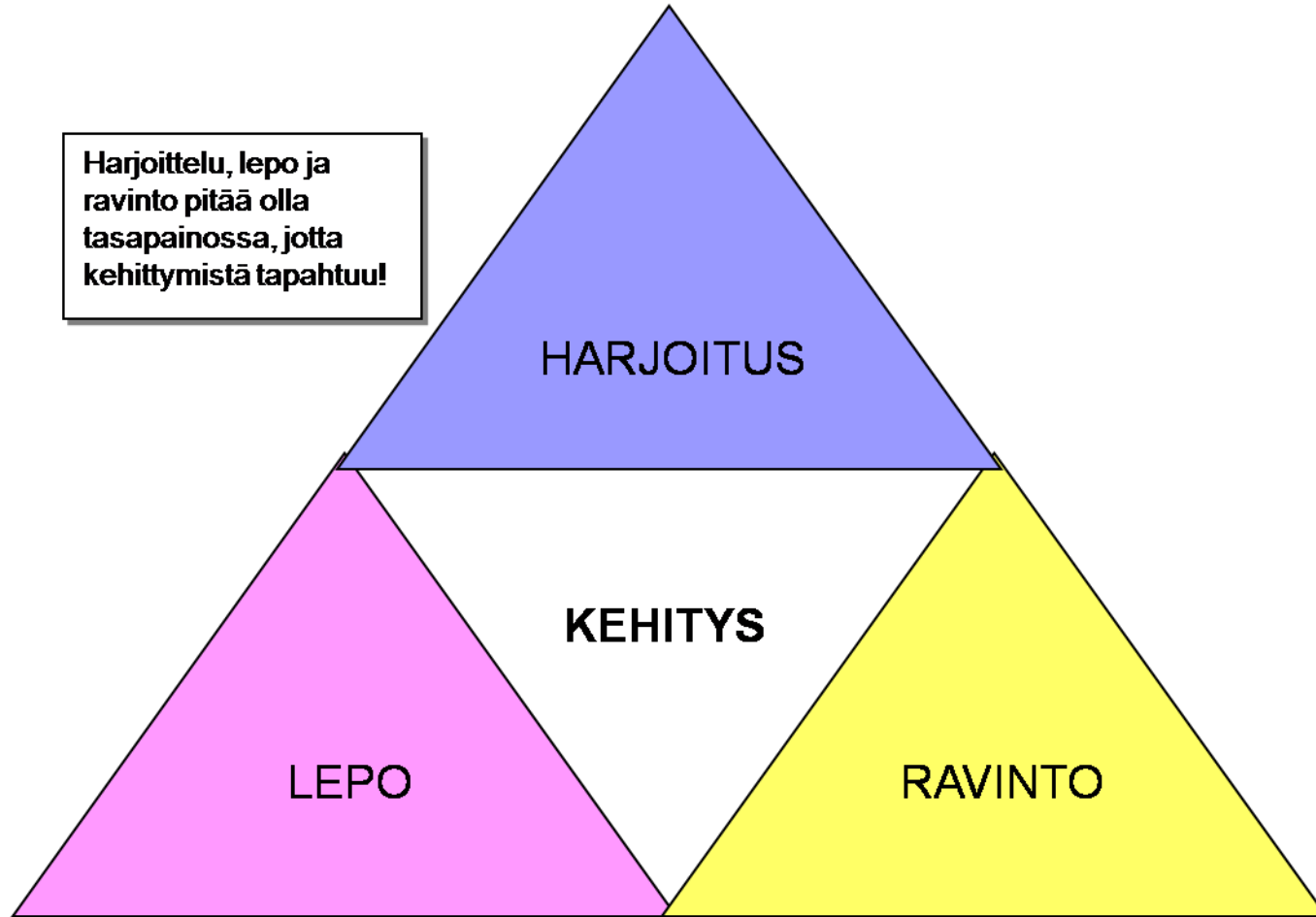
Kuva 3: Harjoittelun perusidea



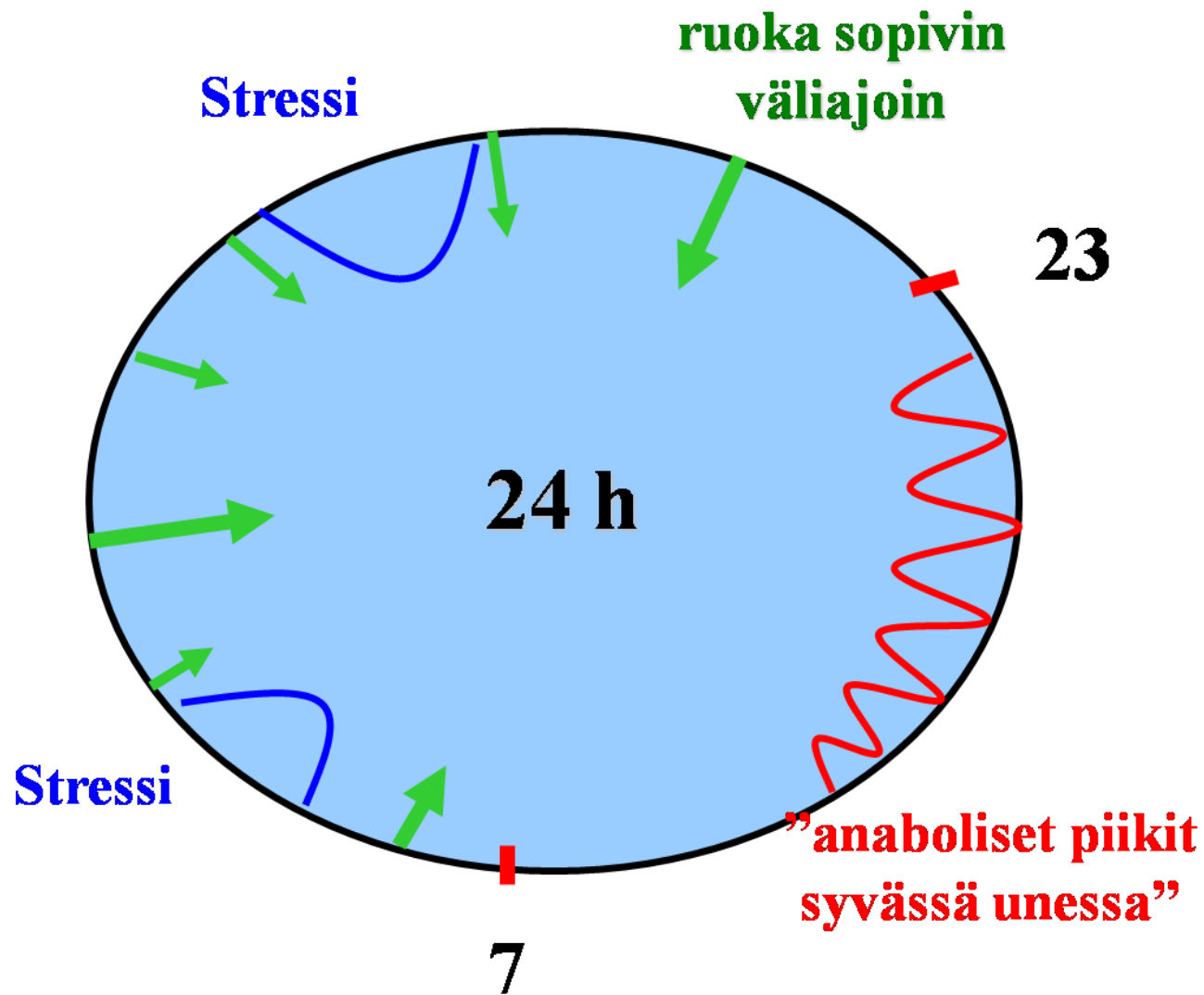
HARJOITTELUN, RAVINNON JA LEVON SUHDE KEHITTYMISEEN



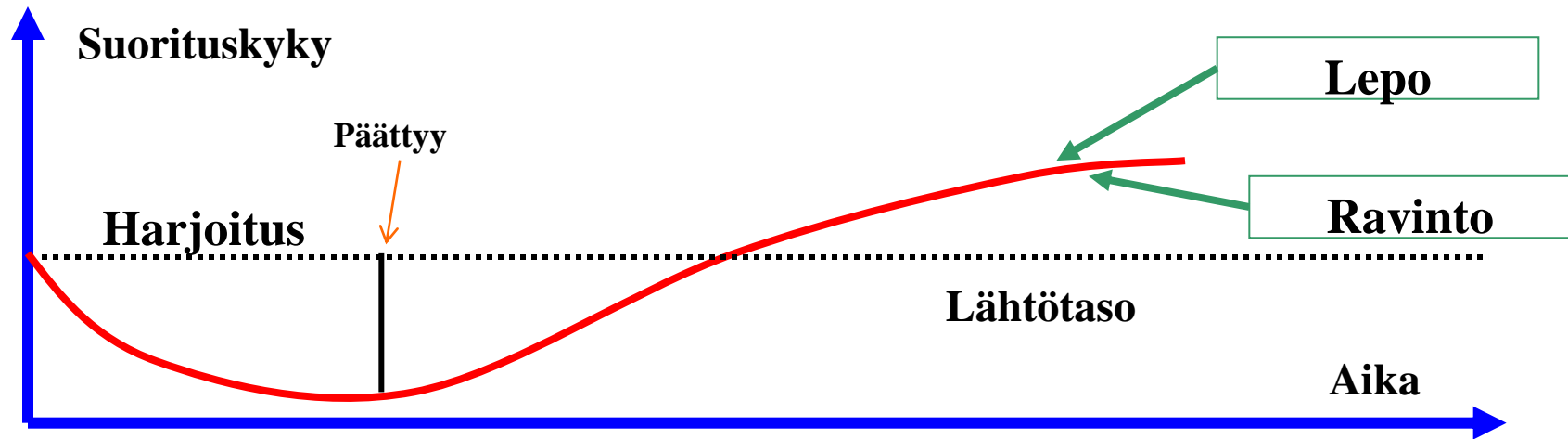
Harjoittelu, lepo ja ravinto pitää olla tasapainossa, jotta kehittymistä tapahtuu!



ESIMERKKI URHEILIJAN PÄIVÄRYTMI



HARJOITTELUN PERUSIDEA



Kuva3.

Harjoituksen aikana urheilijan suorituskyky laskee. Harjoituksesta palaututtaessa urheilijan suorituskyky kasvaa. Oikeanlaisella levolla ja ravinnolla harjoituksesta saatava suorituskyvyn parantuminen on tehokkaampaa.





8. LÄHTEET

- Borg, P. Hiilloskorpi, H. Fogelholm, M. Liikkujan ravitseminen. Edita. Helsinki, 2004
- Ilander, O (toim.) Liikuntaravitseminen. Valmennuskolmio. Jyväskylä, 2006
- Ilander Olli. Nuorten ravitseminen.
[http://www.finhockey.fi/nuoret/terveyden edistaminen/nuorten ravitseminen/](http://www.finhockey.fi/nuoret/terveyden_edistaminen/nuorten_ravitseminen/)
- www.terveliikkuja.fi tai www.terveurheilija.fi www.noc.fi/ Urheilijan ravitseminen
- Hakkarainen Harri. Huoltava ja palauttava harjoittelu.
- Hakkarainen Harri. Kehittymisen kulmakiviä, SJL LTV1 koulutusmateriaali 2009.
- Andrén-Sandberg, Åke 1993: Urheilu ja alkoholi 1. painos. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava
- Suomen Sydäntautiliitto: Tupakoinnin vaikutukset sydämelle ja verenkierrolle:
[http://www.sydanliitto.fi/kaikki sydamesta/savuttomuus/sydan/fi FI/tupakoijansydan/](http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/savuttomuus/sydan/fi_FI/tupakoijansydan/)

