



KEHITTYYMISEN KULMAKIVET

Harjoittelu, ravinto & lepo

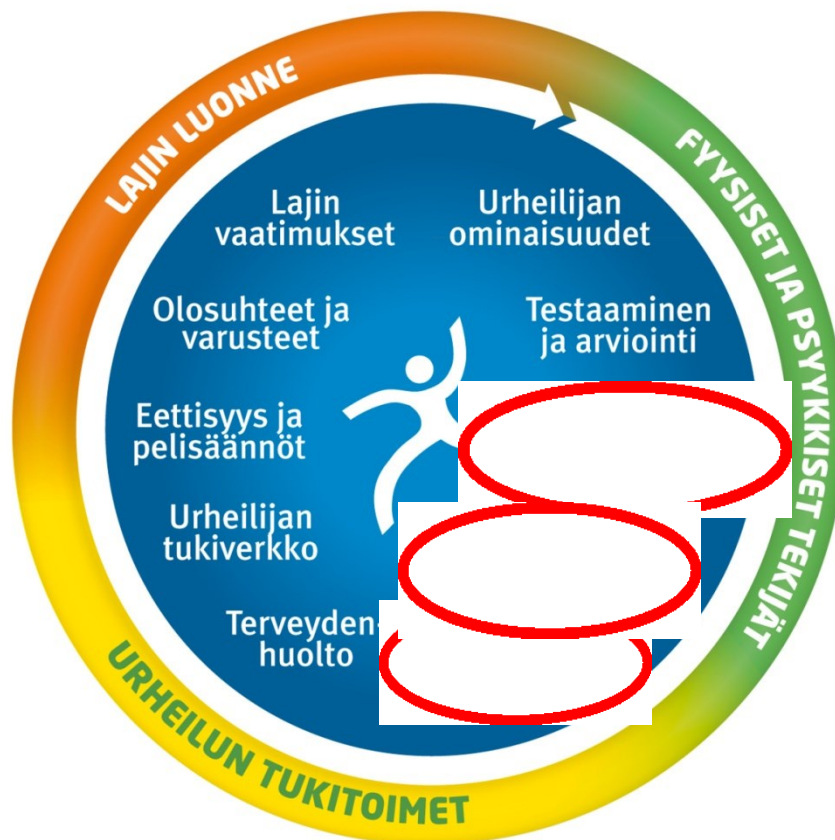


Teija Meling

Terve Urheilija-kouluttaja, nuorten (ja aikuisten) valmentaja, fysioterapeutti,
kahden urheilevan nuoren äiti



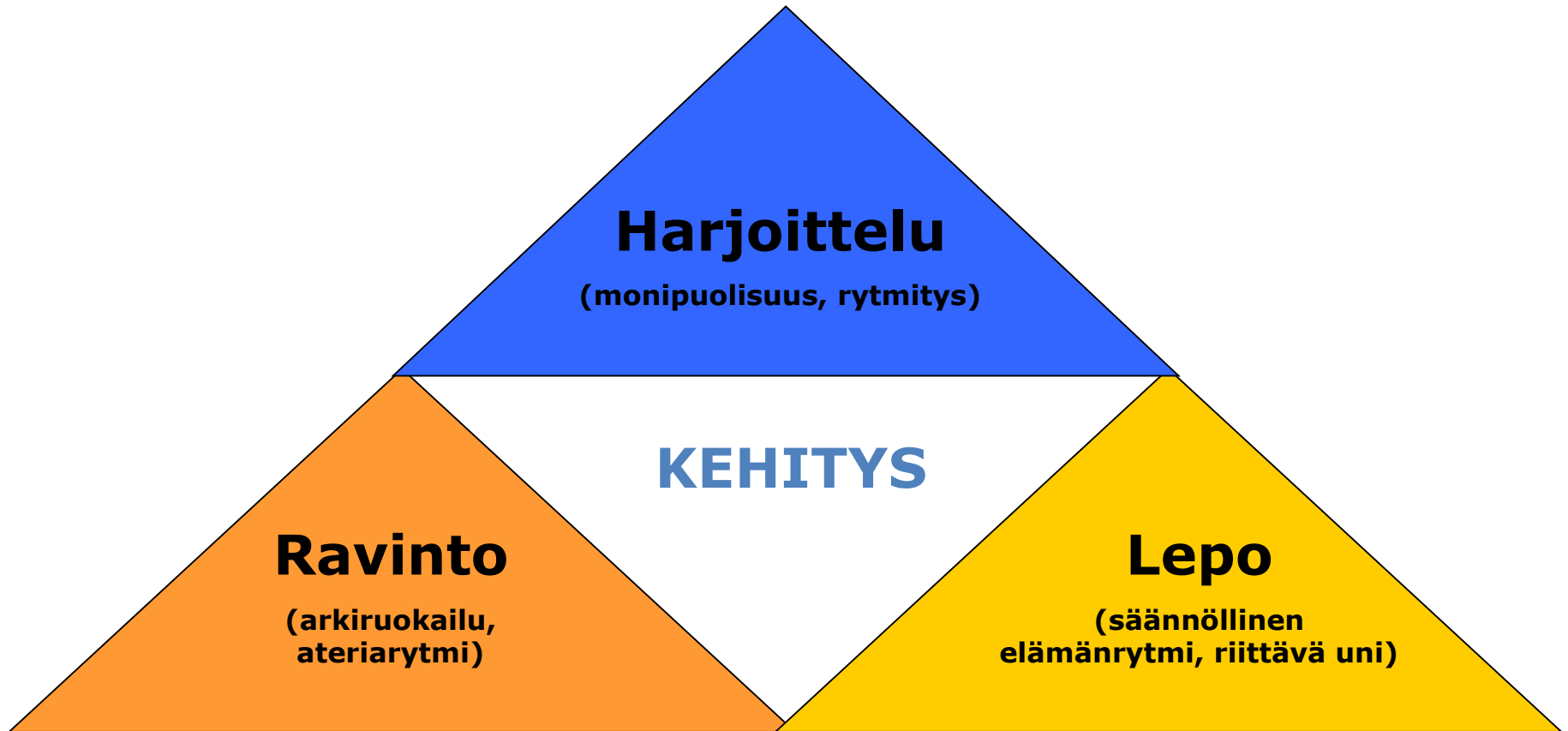
Kymppiympyrä®



terveurheilija.fi

 UKK-instituutti

Kehittymisen kolmio





Kehittymisen kulmakivet:

1) HARJOITTELU

Harjoittelun monipuolisuus
Harjoittelun rytmitys ja jaksotus
Huoltava harjoittelu



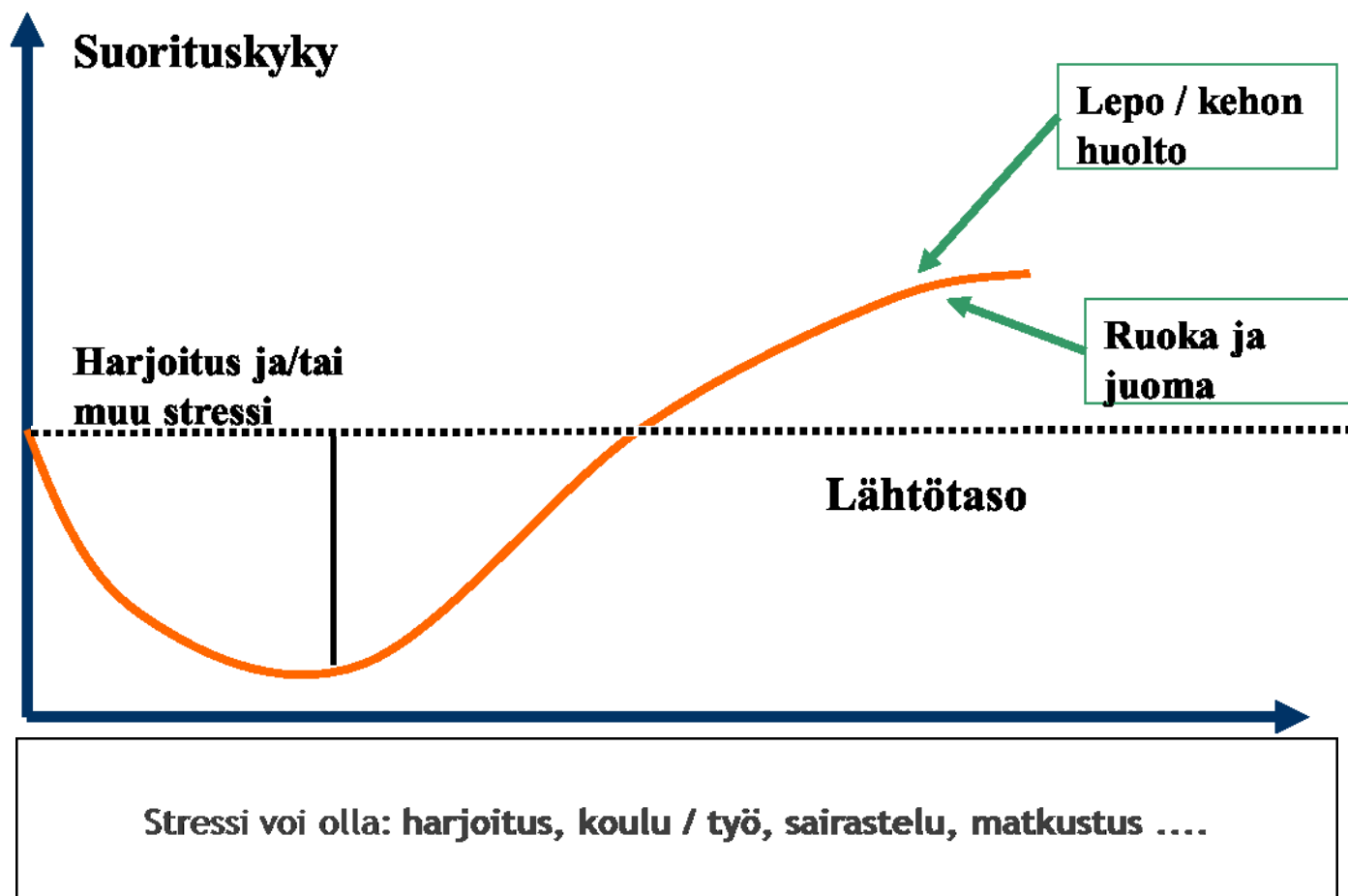
Harjoittelun monipuolisuus

Harjoitellaan kaikkia ominaisuuksia viikoittain ja ympärivuotisesti:

- kestävyys
- nopeus
- voima
- kimmoisuus
- nopeuskestävyys
- liikkuvuus
- yleiset taidot / kehon hallinta
- lajitaidot
- taktiikka.



"Superkompensaatio"



Kehittävien ja huoltavien harjoitusten vuorottelu



- Ongelmana usein, että kevyet (huoltavat) harjoitukset eivät ole tarpeeksi matalatehoisia
 - kovista (kehittävistä) harjoituksista ei saada kaikkea irti, kun kroppa on valmiiksi tukossa – harjoituskokonaisuudesta tulee liian kuormittava
- Yhden harjoituksen sisällä sopivassa suhteessa matalatehoista treeniä & kehittävää treeniä (lämmittely + kehittävät treenit + jäähdyttely)
- Jos ohjelmassa kaksi treeniä päivässä, on sisällöt mietittävä yksilöllisesti – yleensä aamutreenin painotus on huoltava, jos illalla joukkueharjoitus
- Huoltavia harjoituksia: verryttelyt, huoltava aerobia, huoltava voimaharjoittelu / vesijumppa, liikkuvuus- ja venyttelyharjoitteet

Mihin palauttava ja huoltava harjoittelu tähtää?



- Pyritään ehkäisemään liiallista tai liian äkillistä kuormittumista.
- Pyritään palauttamaan kuormittunut ja väsynyt elinjärjestelmä / elinjärjestelmät lähelle optimitilaa.
- Pyritään huoltamaan kudoksia ja poistamaan kuona-aineita.
- Pyritään palauttamaan hermostollinen ja hormonaalinen tasapaino.
- Pyritään palauttamaan lihaksen lepopituus ja normaali elastisuus.



Kehittymisen kulmakivet:

2) RAVINTO JA NESTE

Ateriarytmi

arkiruokailu

Riittävä juominen

Terveellinen urheilijan ruokavalio



Tavoitteena



*Kunnon ruoka on yksi osa
urheilullista elämäntapaa.*

Urheilijan ravitsemuksen ABCD



A. ARKIRUOKAILU KUNTOON

- rytmiä ja laatua päivän aterioihin

B. RIITTÄVÄ JUOMINEN

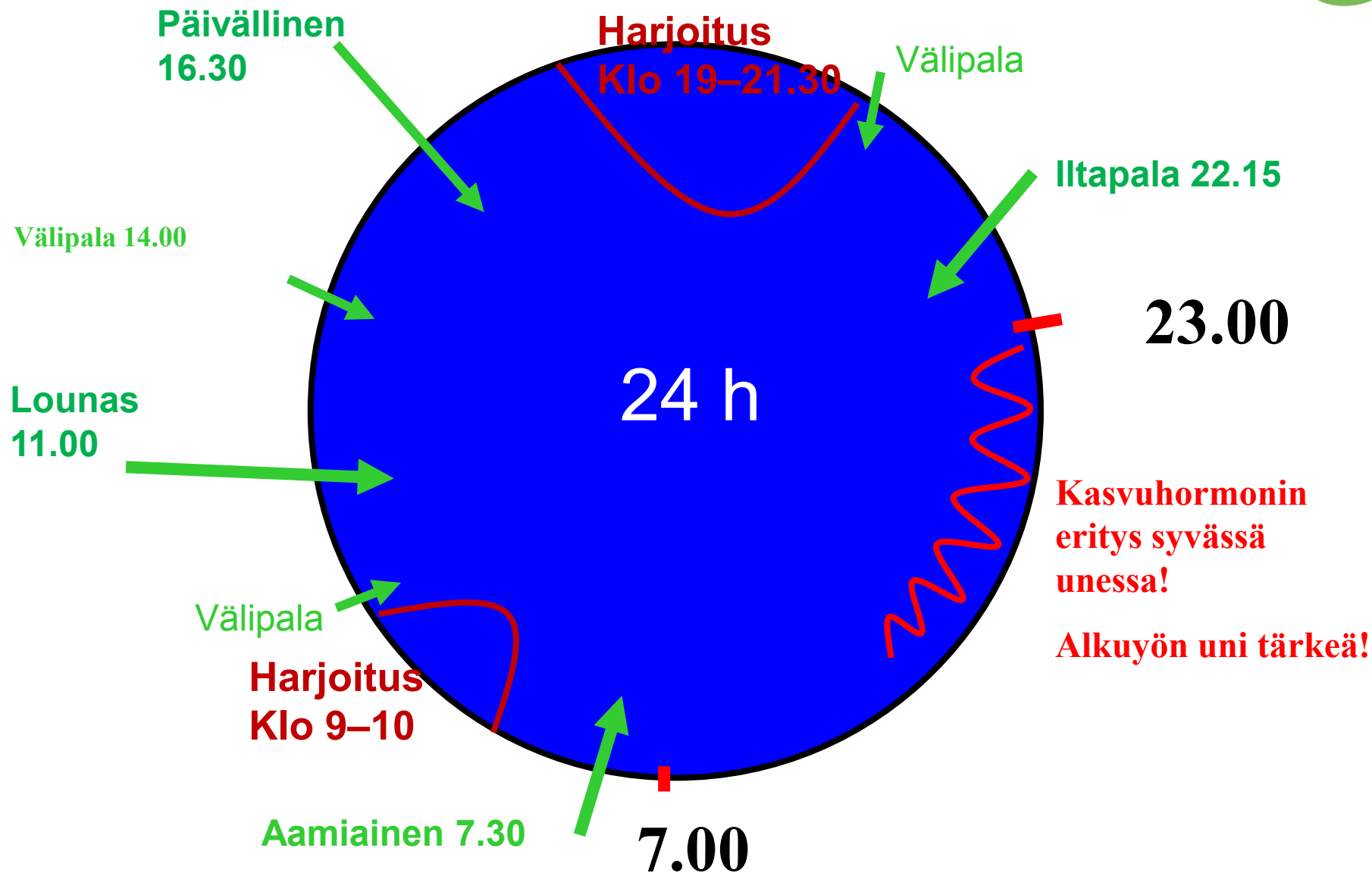
C. KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN

- eväät
- juomiset

D. ASENNE

- syömisellä ja juomisella voi itse vaikuttaa urheilusuoritukseen
- perusasiat kuntoon → ei stressiä, ei ehdottomuuksia

Vuorokausi- ja ruokarytmi



Arkiruokailu kuntoon!



- Syö säännöllisesti.
- Koosta pääateriat lautasmallin mukaisesti.
- Syö hyviä välipaloja.
- väriä: kasviksia, hedelmiä, marjoja sopivasti
- viljaa: leipää yms. viljatuotteita joka aterialla
- sopivasti rasvaa, huomio rasvan laatuun
- kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä
- Käytä juomana pääsääntöisesti vettä tai maitoa.
- Herkut herkkaina: ei nälkään eikä kunnon välipalojen tai aterioiden korvikkeena.
- käytä monivitamiinivalmistetta ainakin talvisaikaan.



Urheilijan lautasmalli



- 1/3 kasviksia, salaattia, raasteita
 - 1/3 riisiä, pastaa, perunaa
 - 1/3 lihaa, kanaa, kalaa
 - juomana vesi tai maito
 - täysjyväleipää
- + kasviöljypohjainen margariini
ja öljypohjaiset
salaatinkastikkeet

Urheilijan lautasmalli



Lautasmallin toteutustapoja on monia...





Energiaa laadukkaista hiilihydraateista

Leipää, puuroa, myslää, pastaa, makaronia, riisiä, perunaa

→ Valitse pääsääntöisesti tuotteita, joissa on:

- kuitua yli 8 g/100 g (leivät)
- sokeria alle 15 g/100 g,
- täysjyväviljaa yli 50 % (murot, myslit)
- suosi tummaa täysjyväriisiä, pastaa.

Patukoita, välipalakeksejä

- erikoistilanteisiin ja eväiksi jos muu eväs ei säily



Palauttavat ja rakentavat proteiinit

Pääaterioilla

- 1/3 lautasesta lihaa, kanaa tai kalaa

Huomio erityisesti välipaloihin, esim.

- leivän päälle leikkeleitä, esim. kinkku- tai kalkkunaleikkeleet
- maitotuotteet, esim. jogurttijuomat, rahkat, kaakaot (proteiineja ja hiilihydraatteja)



Sopivat rasvat ovat tärkeitä terveydelle

Maito- ja lihatuotteet

- valitse osin vähärasvaiset vaihtoehdot

Leivän päälle

- pääsääntöisesti kasviöljypohjaisia margariineja

Salaatinkastikkeisiin, ruoanlaittoon ja leivontaan

- pääsääntöisesti kasviöljyjä, esim. oliivi- ja rypsiöljy

Kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyvalmiste käyttöön!

VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN

– rasvat



- energianlähde
- kylläisyys → jaksaminen
- tukee kehon hormonitoimintaa → palautuminen
- tukee kehon rasva-aineenvaihduntaa → kestävyys kehittyy
- korjaa harjoituksen aiheuttamia tulehduksellisia tiloja (kasviöljyt, kala/kalaöljy: omega-rasvahapot)
→ palautuminen

VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN

– kuitupitoiset viljatuotteet eli täysjyväisyys



- kylläisyys → jaksaminen
- tasainen veren sokeri → hyvä vireystila
- antioksidanttivaikutus → urheilijan lihaksistoa ja muita kudoksia suojaava vaikutus
- vitamiinit ja mineraalit

VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN – hedelmät, marjat, kasvikset



- antioksidanttikapasiteetti
- vitamiinit ja mineraalit

”Oikeasta” ruuasta paras kokonaisuus

OMIEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN ARVIOINTI: Toteutuuko seuraavat?

Merkitse rasti, jos asia sinun kohdallasi toteutuu



- ☐ 5(–7) ruokailutapahtumaa: aamupala, 2 pääateriaa ja 1–4 välipalaa, iltapala / pv
- ☐ täysjyväviljatuotteita: 5–9 annosta / pv
- ☐ hedelmiä, kasviksia, marjoja: puoli kiloa / kuusi kourallista /pv
- ☐ liha tai kanaa: pääaterioilla 1/3 lautasesta ja leikkeleinä
- ☐ kalaa: 2 kertaa / viikko
- ☐ riisiä / pastaa / perunaa: 1/3 lautasesta pääaterioilla
- ☐ maitoa / jogurttia / viiliä: 4–6 dl / pv
- ☐ juustoa: 2–3 siivua / pv
- ☐ kasviöljyjä: kasviöljypohjainen levite + öljyt salaatikastikkeissa ja ruuan valmistuksessa

Kourallinen syöjän koon mukaan





ATERIARYTMI

VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN

ateriat ja ateriarytmi



- Tasainen ateriarytmi takaa hyvän vireyden.
- Lautasmalli turvaa monipuolisuuden.
- Aterioiden poisjääminen heikentää kokonaisuutta
→ koululounas on tärkeä!
- Kunnon ateria aina treenin jälkeen, myös myöhään illalla!

ATERIARYTMI

– yhden harjoituksen päivä



Klo		TAI	Klo	
7	Aamupala		7	Aamupala
10	(Pieni välipala)		10	(Pieni välipala)
11–12	Lounas		11–12	Lounas
14	Runsas välipala		14	Välipala
16	Pieni välipala		16	Päivällinen
17–19	Harjoitus		18.30–20	Harjoitus
20	Päivällinen		21	Illtapala
21	(Pieni iltapala)			

Kannattaa kokeilla!

ATERIARYTMI

– kahden harjoituksen päivä



Klo

6.30 Pieni aamupala

8–10 **Harjoitus**

10.30 Aamupala

12 Lounas

14 Runsas välipala

16 Pieni välipala

17–19 **Harjoitus**

20 Päivällinen

21 Pieni iltapala

ATERIARYTMI

– kahden harjoituksen päivä



Klo	
6.30	Pieni aamupala
8-10	Harjoitus
10.30	Aamupala
11–12	Lounas
14	Välipala
16	Päivällinen
18	Pieni välipala
19–20	Harjoitus
21	Illtapala

ATERIARYTMI

– kahden harjoituksen päivä



Klo

6.30

Pieni aamupala

8–10

Harjoitus

10.30

Aamupala

12

Lounas

14

Runsas välipala **TAI**

16

Pieni välipala

17–19

Harjoitus

20

Päivällinen

21

Pieni iltapala

Klo

6.30

Pieni aamupala

8-10

Harjoitus

10.30

Aamupala

11–12

Lounas

14

Välipala

16

Päivällinen

18

Pieni välipala

19–20

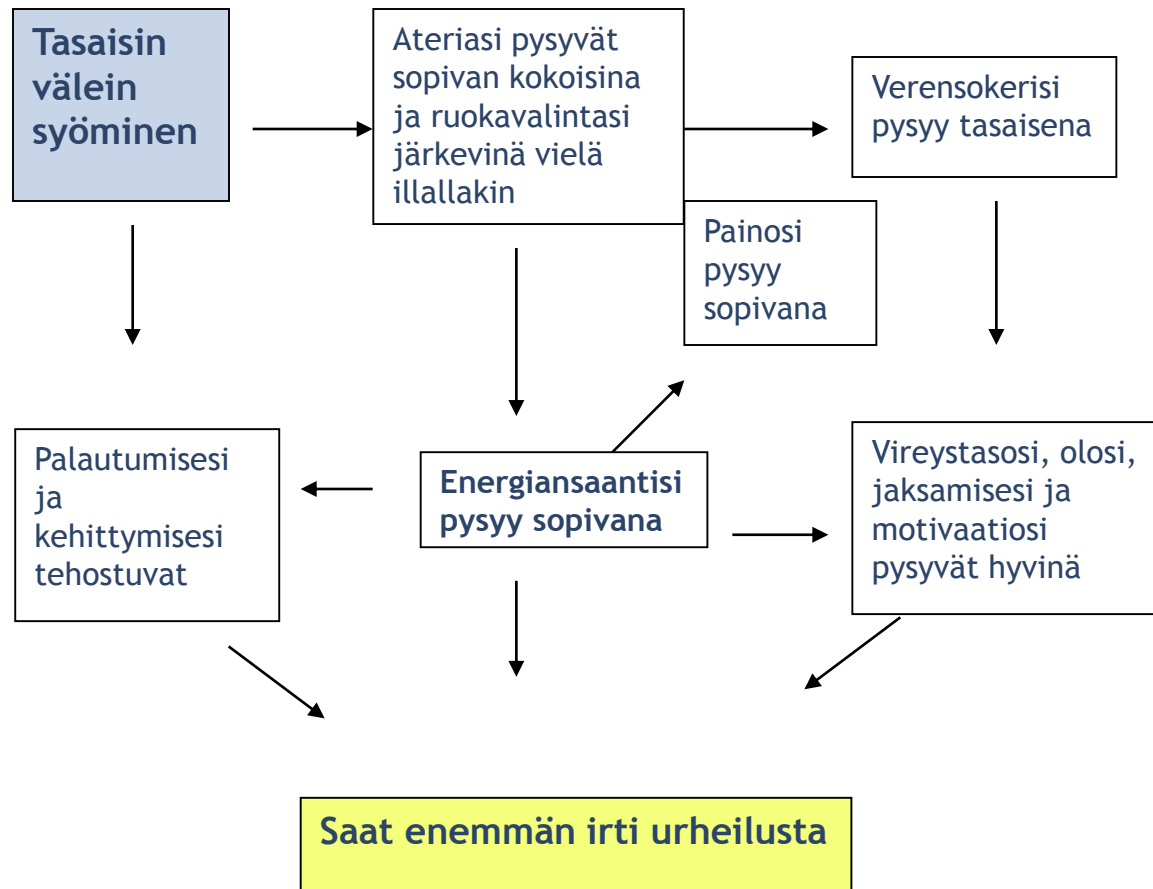
Harjoitus

21

Iltapala

Kannattaa kokeilla!

Säännöllisen ateriarhythmin edut



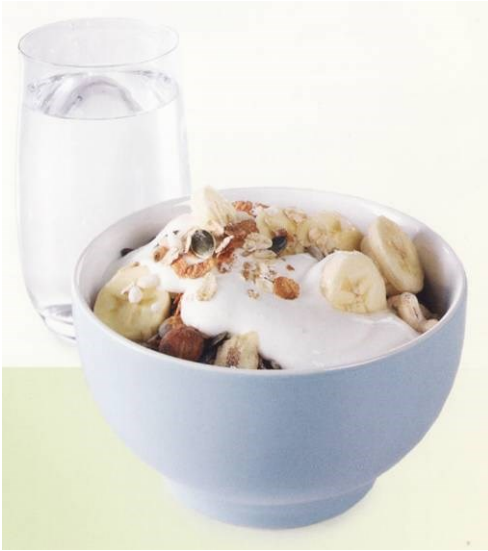


Syöminen ennen urheilua

Tavoitteena suorituksen alkaessa

- mahalaukku on jo tyhjä, kuitenkin olo sopivan kylläinen
 - energiavarastot (lihakset ja maksa) täynnä
 - verensokeri normaali
 - energia lihaksissa asti.
- pääaterian ja liikunnan väliin noin 1,5–3h
- hyviä välipaloja vielä ennen harjoitusta (noin tunti ennen harjoitusta)
 - ei makeisia / raskasta ruokaa tuntiin ennen harjoitusta
- Juomana pääsääntöisesti vesi

Fiksuja välipaloja







Kylmälaukun koko:
190 x 144 x 125 mm

Väri: tummansininen,
valkoiset kantohihnat ja
vetoketju

Tee tilaus suoraan
toimittajalle:

JMC Oy
Pasi Harju
0400 400 599
pasi.harju@jmc.fi
www.jmc.fi

Toimitusaika:
2–3 viikkoa

Terve Urheilija - kylmälaukku



Centrix-
kylmälaukkuun
mahtuvat mukavasti
välipalatarvikkeet
kylmäkallen kera!

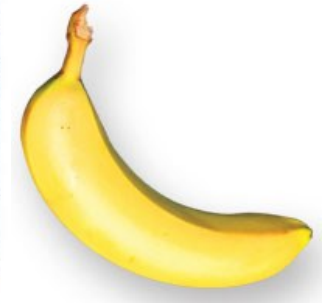
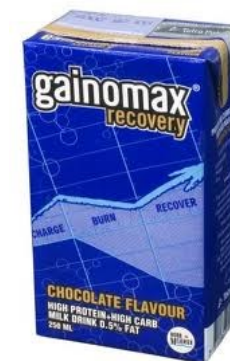
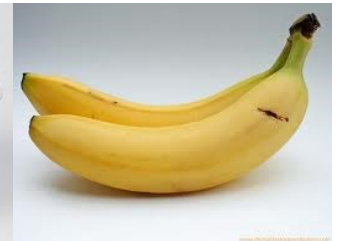
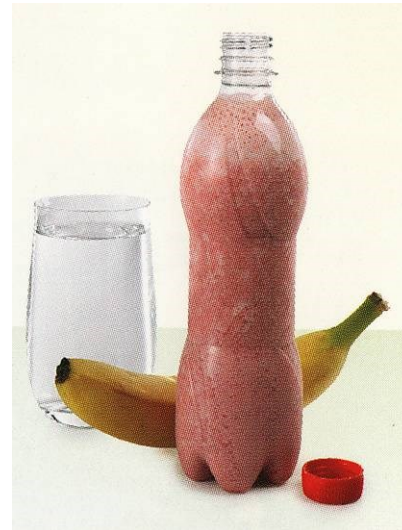
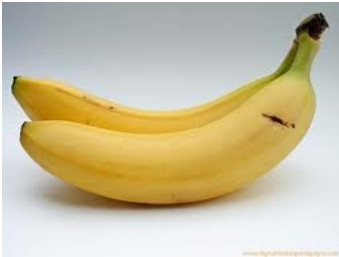
Hinta
3,45 € / kpl
(sis. alv 23 %)



Fiksuja välipaloja

- Pirtelöt ovat parasta pikaruokaa:
 - rahka
 - maito
 - banaani tai muu hedelmä
 - marjat
 - hiutaleet
 - pähkinät, siemenet
 - Leseet.







Juominen

- Tasainen juominen pitkin päivää! Juo jokaisen ruokailutapahtuman yhteydessä!
- Nestevaje
 - Heikentää jaksamista ja keskittymistä vaativia suorituksia.
 - Lisää lihaskramppeiden ja lihasrevähdysten riskiä.
- Liikuntajakson kesto ja juomisen tarve:
 - < 1 t: ei tarvita välttämättä juotavaa
 - 1–2 t: vesi
 - 2–4 t: vesi, urheilujuoma tai mehu
 - > 4 t: juomien lisäksi kiinteää ravintoa, esim. banaani, kuivatut hedelmät, patukat, geelit
- Kuinka usein
 - ”kulaus” (1–2 dl) / 15–20 min välein
- Lämpötila ja harjoituksen laatu vaikuttaa nesteen menetykseen.



Kilpailuihin valmistautuminen

- Normaali ja riittävä ruokailu edeltävinä päivinä.
- Jos suoritus kestää yli 1 t tai kisa / pelipäivän aikana on useita kilpailusuorituksia tai pelejä on edellisen päivän ruokailua erityisen tärkeä!
- Kilpailu-/pelipäivän aamupala tärkeä!



Lautasmalli kisaa edeltävänä iltana

Esimerkiksi:

- kana- tai kala- tai lihapastaa
- ruisleipää tms.
- raejuustoa
- kurkkua, tomaattia, kasviksia
- hedelmiä
- *vettä.*



KILPAILUPÄIVÄT

Kilpailupäivä



- Normaali ruokailu 2–5 tuntia ennen tapahtumaa
- Jos mahaongelmia, valitse vähemmän kuitupitoista (vaaleampaa) leipää ja vältä esim. voimakkaita hedelmiä.
- Pieni välipala 1–2 tuntia ennen tapahtumaa.
- Muista juoda säännöllisesti päivän mittaan!

Yksilöllistä!



Lautasmalli n. 2–3 h ennen

Esimerkiksi:

- pastaa/riisiä/keitettyä perunaa
- kanasuikaleita/vähärasvaista jauhelihaa + raejuustoa
- leipää
- kurkkua, tomaattia,tms. kasviksia
- hedelmiä
- välttä raskaita ruokia
- *vettä.*

KILPAILUPÄIVÄN VÄLIPALAVINKIT

– mitä matkalle mukaan?



Juomat

- vettä, kaakao, pillimehua tai urheilujuomaa

Leivät

- sämpylät, evätleivät, karjalanpiirakat, riisikakut

Puurot, soseet yms.

- vauvojen hedelmäsosepurkit, vispipuurot

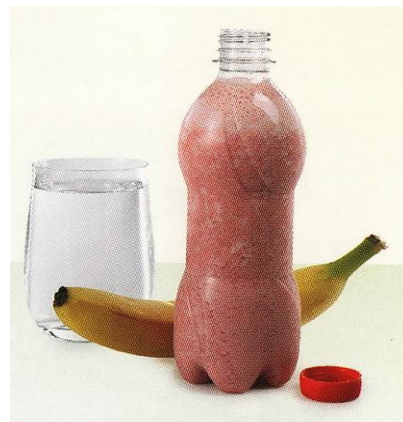
Muuta

- kuivattuja hedelmiä, banaania, välipalakeksejä



Kisan jälkeen

- kuten harjoituksen jälkeen
- Käynnistä palautuminen heti syömällä hiilihydraatteja + proteiineja
 - banaania, mehua, leipää, jogurttijuomaa
 - 1–2 tunnin kuluessa kunnon ruokaa, lautasmalli!
- Juo vettä vielä janon sammuttuakin.





ATERIARYTMI – kilpailupäivä

KLO

6.30 Aamupala

9–10 **Kilpailu 1**

10.30 Pieni välipala
(mehua, vettä, leipää, jogurttia, banaania)

12.30 Lounas

14.30 Pieni välipala tai juoma
(mehu tai urheilujuoma)

16.00 **Kilpailu 2**

17.30 Pieni välipala

19 Illallinen

Valmentajan muistilista



- Osoita sanoin ja teoin urheilijoille, että ravitsemusasiat ovat tärkeitä. Esim. tiedustele pelaajilta säännöllisesti, miten he ovat syöneet ja juoneet ennen treenejä.
- Hyödynnä Terve Urheilija- ja Terve koululainen sivujen tehtäviä!
- Järjestä pelaajille juomismahdollisuus harjoituksissa.
- Pyri järjestämään välipalaa harjoitusten jälkeen tai kannusta urheilijoita ottamaan harjoituksiin mukaan omat välipalaruoat.
- Toimi esimerkkinä pelaajille ottelumatkojen ja turnauksien ruokailuissa. Tutustu ABC-asemien Sporttimenuun. Mieti muitakin palkitsemismuotoja kuin mäkkäri, esim. Subway.
- Suunnittele joukkueen vierasottelupäivän ruokailujen sisältö ja ateriarhythmit valmiiksi otteluohjelman mukaan.
- Yksilölajiessa suunnitellaan kilpailupäivän kulku ja ateriarytmi yhdessä urheilijan/urheilijaryhmän kanssa



Kehittymisen kulmakivet:

3) LEPO

Uni

Säännöllinen elämänrytmi

Lepopäivät ja stressittömät päivät / jaksot

Kunto kehittyy palautumisen aikana



- Harjoittelu järkyttää elimistön tasapainotilaa.
- Harjoitusten välisenä palautumisaikana elimistö sopeutuu harjoitusärsykkeeseen ja harjoituksen kohteena ollut ominaisuus kehittyy.
- Palautumista edistäviä tekijöitä:
 - harjoittelun monipuolisuus
 - harjoittelun rytmitys - elinjärjestelmien huomioiminen
 - harjoittelun jaksotus
 - säännölliset alku- ja loppuverryttelyt
 - huoltava eli matalatehoinen oheisharjoittelu
 - oikein kohdennettu venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu
 - ravinto ja neste
 - stressittömät päivät ja lepopäivät
 - säännöllinen elämänrytmi ja uni
 - kylmähoidot
 - hieronta ja fysikaaliset hoidot.

Uni > 8 tuntia



- Unen tarve urheilijoilla 8–10 tuntia (riippuu harjoitusjakson intensiteetistä, harjoitusmäärästä, iästä...)
- Unen eri syvyysasteilla on tärkeä merkitys:
 - kudosten rakentuminen
 - hermoston palautuminen
 - oppiminen
 - immunitetin vahvistuminen
 - kasvun säätely.
- Epäsäännöllinen vuorokausirytmii ??
 - Jo 2–3 vuorokauden epäsäännöllinen uni heikentää hermostollisia, hormonaalisia ja immunologisia toimintoja!
 - PALAUTUMINEN HIDASTUU
 - VAMMARISKI KASVAA

terveurheilija.fi

Koulutus-
materiaalit
kaikkien
saatavilla

Terve Urheilija-
videot myös
YouTubessa

Tietopaketit
Kymppiympyrän
sisältöalueista



Terve Urheilija -ohjelma

Koulutukset

Materiaalit

Uutisarkisto

Yhteistyössä

Yhteystiedot

Kouluttajasivut

In English

Hae sivustolta



Terve urheilija menestyy.



Ajankohista - Kokkauskursseja ja ravitsemusvalmennusta stipendillä [12.06.2014]



Palapeli urheilu-
menestyksen taustalla

Terve Urheilija -miniseminaari
la 16.8. Tampere



Lisää voimaa
-seminaari

Seminaarin koulutusmateriaalit
ja harjoitevideot saatavilla

Kymppiympyrä

Urheiluravitsemus

PIKALINKIT

Lajin
vaatimukset

Urheilijan
ominaisuudet

Testaaminen ja
arviointi

Monipuolinen
liikunta ja
urheilu

Kehon huolto ja
palautuminen

Urheilijan
ravitsemus

Terveysten-
huolto

Urheilijan
tukiverkko

Eettisyys ja
pelisäännöt

Olosuhteet ja
varusteet

 **UKK-instituutti**
Tampereen Urheilulääkäriasema



