



Terve Voimistelija ja urheilulliset elämäntavat

Terveyttä tukeva toimintakulttuuri

Terveyttä tukevan toimintakulttuurin ja kokonaisvaltaisen valmennuksen keskeinen ajatus on se, että toiminnan keskiössä on lapsi tai nuori, joka nähdään laajemmin kuin urheilijana. Jokaisella voimistelijalla on oma taustansa ja elämäntilanteensa sekä biologinen, psyykinen ja sosiaalinen puolensa, jotka tulee huomioida valmennuksessa. Valmentajan lisäksi voimistelijan ympärillä toimiva tukiverkosto (mm. vanhemmat, seura) on merkittävässä roolissa voimistelijan terveyttä tukevan toimintakulttuurin luomisessa. On tärkeää, että terveyttä pidetään ensisijaisessa roolissa harjoittelussa ja se huomioidaan päivittäisessä toiminnassa.

Nuoren kasvu ja kehitys, harjoittelun monipuolisuus

Liikunta tukee hyvää terveyttä ja edistää sopivasti annosteltuna lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä. Lapsena opittu liikunnallinen elämäntapa edesauttaa tavan jatkumista myös aikuisena. Liian aikainen urheilutulosten tavoittelu voi kuitenkin johtaa terveyden ja hyvinvoinnin kannalta haitallisiin harjoittelukäytäntöihin, kun taas monipuolinen harjoittelu kehittää laaja-alaisesti lapsen ja nuoren liikunnallisia perustaitoja sekä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia. Sen tarkoituksena on kuormittaa elimistöä ja tukea kehitystä tasapainoisesti. Monipuolisen harjoittelun tavoitteena on myös varmistaa harjoittelun hauskuus ja vaihtelevuus, jolloin se tukee myös voimistelijan motivaation säilymistä.

Ohjaajan tai valmentajan on tärkeää tuntee fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen liittyvät herkkyyskaudet ikävaiheittain ja painottaa harjoittelua niiden mukaisesti. Haastetta lasten ja nuorten harjoittelun ohjaamiseen lisää se, että biologisen kehittymisen aikataulu voi vaihdella saman ikäisillä yksilöittäin jopa vuosia.

Monipuolista liikuntaa päivittäin, mieluiten useita tunteja on resepti, joka luo hyvän ja kestävä perustan myöhemmälle harjoittelulle ja liikkumiselle.

Terveyttä tukeva harjoittelu

Harjoittelun suunnittelu on tärkeä osa terveyttä tukevan harjoittelun toteutumisessa. Suunnitelmassa tulisi olla mietittynä harjoittelun teho, kesto, toistuvuus ja palautuminen. Fyysisiä ominaisuuksia tulee kasvattaa vähitellen ja harjoittelun suunnittelussa tulee ottaa huomioon myös urheilijan ominaisuudet, esimerkiksi kasvupyrähdys, matala kuntotaso, tai jo olemassa oleva sairaus tai vamma. Tekniikkaharjoittelua tulee painottaa, sillä puutteellisella tekniikalla tehdyt hyppy- ja hyppelyharjoitteet altistavat vammoille. Nuorta urheilijaa tulee kannustaa monipuoliseen päivittäiseen liikkumiseen useamman tunnin ajan päivässä.

Alkuverryttely tulee olla aina osana harjoittelua eli keho tulee valmistella itse harjoitteluun. Verryttely valmistaa kehon liikkumiseen, parantaa potentiaalista suorituskykyä, ja pienentää loukkaantumiseriskiä. Oikeanlainen lämmittely nostaa kehon ja lihasten lämpötilaa ja auttaa saamaan lihaksista rennot, notkeat ja joustavat. Lämmittelyn tulisi nostaa myös sykettä, jolloin verenkierto lisääntyy. Happi ja ravintoaineet kulkeutuvat näin paremmin lihaksiin, mikä valmistaa lihaksia, jänteitä ja niveliä toimintaan.

Loppuverryttely eli jäähdyttely on yhtä tärkeää kuin lämmittely. Jäähdyttelyssä tehdään liikkeitä, jotka auttavat poistamaan maitohappokertymiä lihaksista, ja palauttamaan sykkeen lepotasolle. Jäähdyttelyyn olisi hyvä käyttää aikaa vähintään 15 minuuttia.

Lepo ja palautuminen ovat yhtä tärkeitä kuin itse harjoitus. Jos urheilijan keho ei ehdi palautua, kunto heikkenee ja loukkaantumiseriski kasvaa. Harjoittelua tulisi välttää tai keventää, jos urheilija on sairas tai huomattavasti väsynyt. Väsyneenä tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky ovat alhaisia, mikä lisää mahdollisuutta loukkaantumisiin.

Terveelliset elämäntavat ja riittävä uni

Riittävä ja monipuolinen ravinto sekä riittävä uni ovat yhtä tärkeitä kuin hyvä harjoittelu. Laadukas ja oikeanlainen ravinto sekä lepo ovat urheilijan kehittymisen edellytys. Nämä ovat merkittävässä roolissa harjoittelusta palautumisen tehostamisessa sekä vammojen ja sairastumisriskin minimoimisessa. Lapsen ja nuoren unentarve keskimäärin

- 7–10 v 9.5–10 tuntia
- 11–14 v. 9–9.5 tuntia
- 15–17 v. 8.5–9 tuntia
- 18–19 v. 8 tuntia

Käytetyt lähteet: Voimisteluliiton luomat uudet Terve Voimistelija -materiaalit