



Aktiivisesti urheilevan nuoren kokonaiskuormitus ja hyvinvoinnin tukeminen

26.3.2024
Puijo Wolley

Laura Huotarinen
Venla Hyttinen
Hanna-Kaisa Häsä
Sara Pöysä
Johanna Raunimaa

Urheilun vaikutukset hyvinvointiin



Murrosikä nuoren kehitystehtävänä

- Urheilevat nuoret ovat myös kasvavia nuoria
- Ikävaiheisiin liittyvät muutokset ja haasteet:
 - Itsenäistyminen
 - Oman identiteetin tutkiminen
 - Kehossa tapahtuvat muutokset (murrosikä)
- Nuoren perusoikeus on:
 - Tulla kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään
 - Kehittää omanlainen identiteetti
 - Hakea omia rajoja
- Psyykkisesti turvallinen ympäristö
- Aikuisen rooli henkisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukijana

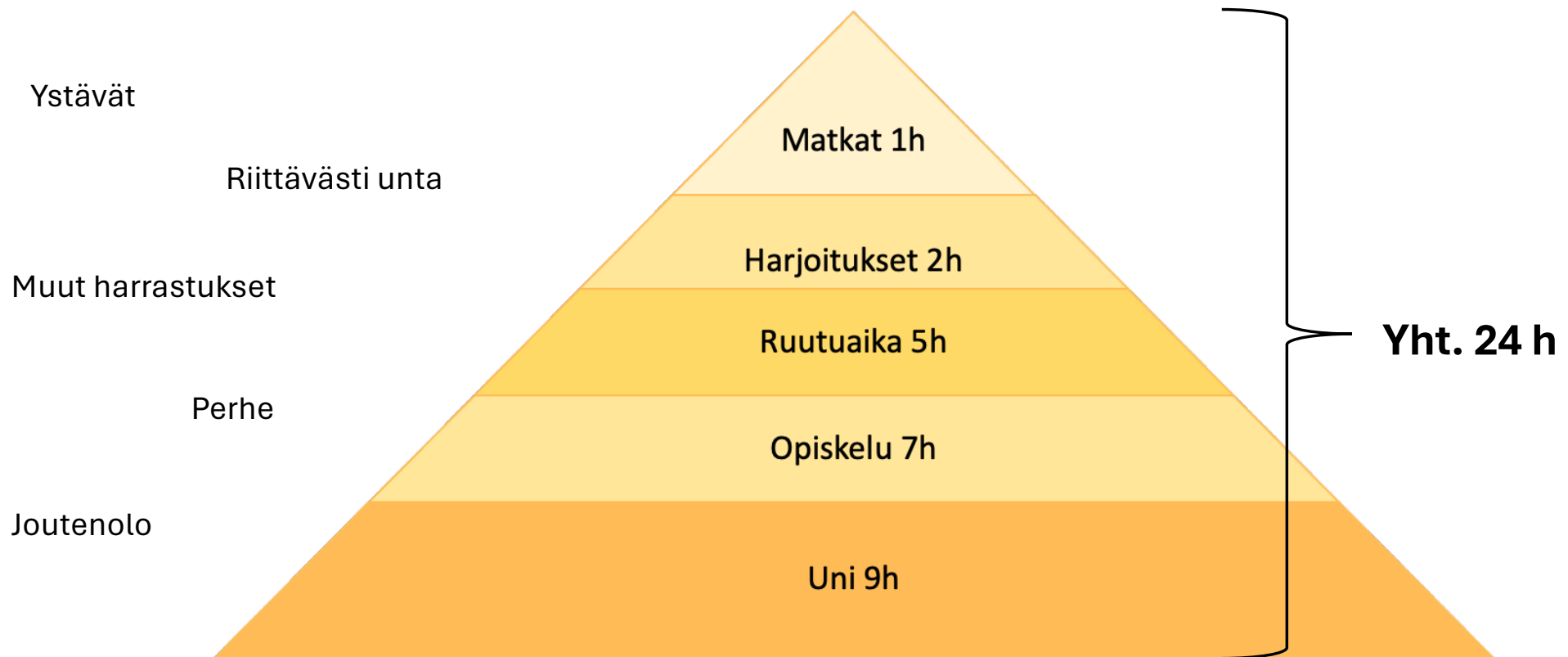


Muistilista mukana olevalle aikuiselle

- Kiinnostu, huomioi myös muut elämänalueet kuin urheilu
- Opeta arkielämän taitoja
- Kysy ja kuuntele nuorta, kehu usein, anna tarvittaessa aikaa ja tilaa.
- Huolehdi turvallisuudesta, rajojen asettamisesta ja sääntöjen sekä sopimusten noudattamisesta.
- Osoita välittämistä ja elä mukana – muista, että nuori on arvokas aina, lopputuloksesta riippumatta.
- Huolla ja turvaa lepo sekä palautuminen.
- Jos nuoren käytös muuttuu, ota asia puheeksi nuoren tai vanhempien kanssa. On tärkeää, ettei nuori jää yksin.



Mihin aikaa kuluu?

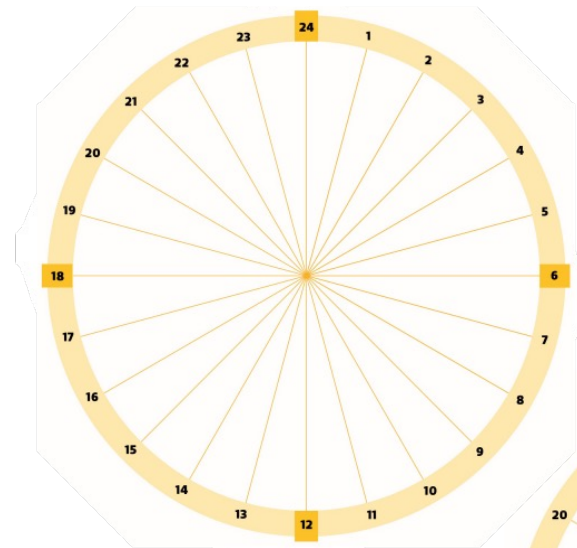


Ajanhallinta

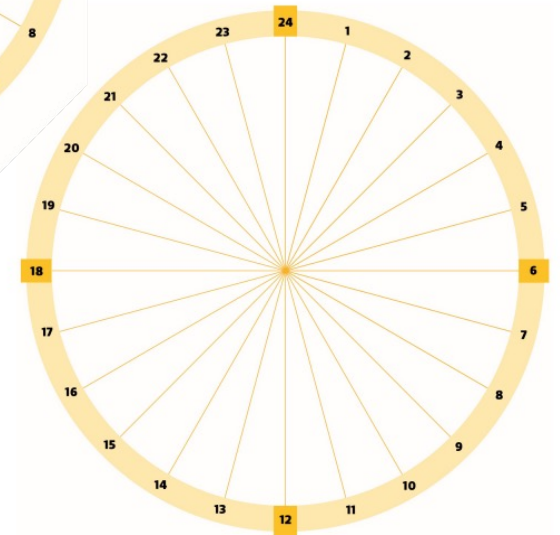
1. Kellotaulu

A. Tarkastele omaa ajan käyttöäsi kellotaulun avulla. Voit piirtää kellotaulun erilliselle paperille. Merkitse sitten kellotaulukaavioon totuudenmukaisesti, miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisten tehtävien ja vapaasti valittavien toimintojen kesken.

- Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää?
- Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät?
- Miten nuket? Miten syöt? Miten huolehdit itsestäsi?



B. Piirrä seuraavaksi itsellesi ihannekellotaulu, joka kuvaa toivomustesi mukaista ajankäyttöä. Muista jättää riittävästi tilaa luppoajalle, jolloin voit vain olla. Tarvitsemme kaikki sellaista aikaa arjessamme.



Ajankäytön mestariksi

- Ennakointi
 - Kalenteri
 - Deadlinet (palautettavat koulutehtävät, esseet)
 - Älä jätä viimeiseen päivään
 - Milloin
 - Paras aika peliviikonlopun jälkeen, väsyneenä?
- Priorisointi
 - Kaikkeen ei ole aina (ikinä) aikaa
 - Päällekkäisyydet – mikä on oleellista? sinulle tärkeintä?
 - Voitko luopua jostain?
- Säännöllinen rytmi
- Pyydä apua



Ravitsemus



Riittävä ravitsemus

- Tärkeintä on syödä riittävästi ja säännöllisesti
 - Tällä taataan energian riittäminen koko päiväksi
 - Koulu, harjoitukset, palautuminen ja lepo onnistuvat kunnolla
 - Yksinkertaisesti jotta jaksaa
 - 3-4h välein, 5-7 ateriaa päivässä (yksilöllistä)
- Nälkää ja kylläisyyttä ei tarvitse pelätä
 - Kehon luonnollisia, hyödyllisiä signaaleja
 - Kertovat elimistön tilasta ja tarpeista
- Yksikään ruoka tai –ravintoaine ei ole kielletty tai vähempiarvoinen kuin toinen!
- Monipuolinen eri ravintoaineiden syöminen on tärkeää
 - Riittävä kokonaisenergian saanti on merkittävin kehittymistä, palautumista ja jaksamista auttava tekijä.
 - Yksilöllisyys - syömistä ei tule vertailla!





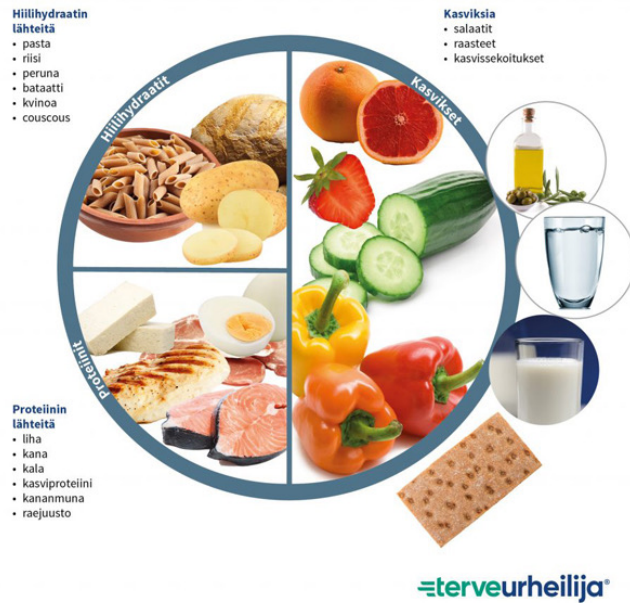
Kuva: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiansaanti-ja-ateriarytmi/>



Mukaillen: Mountjoy ym. 2023 IOC consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). BJSM 2023;57:1073-1097

Urheilijan lautasmallit

Kevyen harjoituspäivän lautasmalli



Kohtuukoormitteisen harjoituspäivän lautasmalli



Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli



Kuvat: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/>

Poweria treeneihin antavat välipalat



Urheilijan välipalat

Kevyt
harjoituspäivä



Keskiraskas
harjoituspäivä



Raskas
harjoituspäivä



HIILIHYDRAATIN LÄHTEITÄ: leipä, mysli, puuro, karjalanpiirakka, murot, riisikakut

PROTEIINIIN LÄHTEITÄ: jogurtti, rahka, soijapohjaiset valmisteet, juusto, leikkele, pähkinät, raejuusto, kananmuna

SUOJARAVINTEIDEN LÄHTEITÄ: hedelmät, marjat, kasvikset

LISÄKSI PEHMEÄÄ RASVAA: levitteet, pähkinät, siemenet

terve
urheilija[®]

Kuva: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/#v%C3%A4lipala>

Näppärit täsmäeväät napattavaksi mukaan ennen harjoituksia

Silloin tällöin myös esim. suklaapatukka välipalan lisänä on ihan sallittua! 😎

- Esimerkki 1

- Banaani (+ toinen heti harjoitusten jälkeen)
- (Kourallinen pähkinöitä)
- Proteiinirahka: Valio Profeel, Skyr, Juustoportti.. (sokeroitu ja rasvaa sisältävä on ok, samoin maustamaton)

- Esimerkki 2

- Hedelmä-/marjasMOOTHIE 200-300ml: Froosh, Innocent, Humble.. (+toinen tai hedelmä heti harjoitusten jälkeen)
- Raejuusto n. 200g (rasvaton/rasvallinen, myös maustettut ok!) tai keitetty kananmuna
- (Riisipiirakka (x2 jos aterioväli pitkä tai kovat treenit tulossa + toisen voi syödä treenien jälkeen))

- Esimerkki 3

- Hedelmäsoseet, yli 120g/ml: Piltti, Nestle, Semper, Corny (pussi/lasinen purkki, myös viljoja/jogurttia sisältävät ok!) (+ toinen tai hedelmä heti harjoitusten jälkeen)
- Proteiinijuoma: Valio Profeel, Barebells, ProPud, Alpro Plant protein..(Saa olla sokeria/rasvaa)
- (Välipala/pähkinä/energiapatukka: Raw Bite, Foodin granola bar, Barebar, Be-Kind)



Uni ja palautuminen



Urheilevan nuoren uni ja palautuminen

- Varaa riittävästi aikaa unelle ja palautumiselle
- Unen ja palautumisen merkitys ymmärretään usein hyvin, mutta kiireisen arjen keskellä käytännön toteutus usein ontuu
- Unen määrä on **yksilöllistä**
 - Kasvuikäinen nuori tarvitsee unta keskimäärin **yli kahdeksan tuntia** vuorokaudessa
- Palautumiseen vaikuttaa unen **määrän** lisäksi myös unen **säännöllisyys** ja **laatu**



Vinkit hyvään ja riittävään uneen

- Kiinnitä huomiota uneen
- Hyvän unen merkkejä:
 - Nukahtaminen tapahtuu 30 minuutin sisällä nukkumaanmenosta
 - Yöuni on pääasiassa yhtäjaksoista
 - Herätessä on levännyt ja virkeä olo
- Jos unen määrä mietityttää, voit testata nukutko riittävästi yksinkertaisesti lisäämällä unen määrää
 - Kokeile parin viikon ajan lisätä unen määrää 0,5–1 tunnilla vuorokaudessa ja seuraa vaikutuksia vireystilaasi



Mielen hyvinvointi



VIHREÄ LIIKENNEVALO:

Voimavarat riittävät:

- Pieni määrä stressiä on ok ja pitää virkeänä.
- Tunnet jaksavasi hyvin.
- Vapaa-aika riittää palautumiseen.

Toimi näin: Jatka samaan malliin!



KELTAINEN LIIKENNEVALO:

Yrittämisesi on voimavarojen äärirajoilla. Voimakas pitkään jatkunut stressi voi johtaa seuraaviin oireisiin:

- mieli ja ruumis käyvät ylikierroksilla
- väsymys, keskittymisvaikeudet, levottomuus
- ärtyneisyys, jännittyneisyys
- univaikeudet
- vaikeus nauttia seksistä
- alakuloisuus
- rentoutumisen hakeminen lisääntyneestä alkoholikäytöstä ja tupakoinnista

Toimi näin: Laita asiat tärkeysjärjestykseen, kaikkea et voi tehdä kerralla. Käynnistä stressin syiden etsiminen ja poistaminen sekä turvaa riittävä lepo ja palautuminen, sillä muutoin riskinä on se, että elimistö ei täysin palaudu normaalitilaan. Hyödynnä erilaisia rentoutumiskeinoja.



PUNAINEN LIIKENNEVALO:

Voimavarat loppuvat ellei uhkatekijöitä saada poistettua. Voimakas pitkään jatkunut stressi voi johtaa lopulta seuraaviin oireisiin:

- mieli ja ruumis käyvät alikierroksilla
- puhti poissa, voimavarat loppuvat, luovuttaminen, uupuminen, loppuun palaminen
- vähentynyt suoriutumiskyky ja halu yrittää
- välinpitämättömyys, toivottomuus
- yliherkkyys, itkukohtaukset
- muistivaikeudet
- pelko kontrollin menettämisestä
- vakava masennus
- erilaisten sairauksien ilmeneminen

Toimi näin: Hakeudu ammattiauttajan vastaanotolle. Tilanne vaatii elämän kokonaisvaltaista uudelleen arviointia. Paraneminen voi kestää vuosia.

Lähde: Nyyti RY

Mitä on resilienssi?



- Psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta
- Ilmenee arjessa kohtuullisena pärjäävyytenä, haasteista, stressistä tai muutoksista huolimatta
- Vaihtelee eri elämäntilanteissa
- Syntyy vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön kanssa ja on osa mielenterveyttä.
- Resilienssi ei poista sitä, että asiat voivat sattua, pysäyttää ja lamauttaa. Voimavarat on kuitenkin mahdollista löytää uudelleen!



Miten kehittää resilienssiä?

- **Pyydä ja tarjoa apua**

- Olennainen taito, vaikka avun pyytäminen saattaa tuntua vaikealta
- Harjoittele sinulle turvallisissa tilanteissa (ihmisten kanssa, joiden uskot auttavan sinua)
- Esimerkiksi tappion jälkeinen pelianalyysi saattaa auttaa sinua käsittelemään tappiota järjellä, eikä tunteella

- **Huolehdi voimavaroistasi**

- Urheilijan arki on usein kuluttavaa
- Tärkeää tiedostaa, mitkä asiat auttavat sinua palautumaan henkisesti
- Pohdi asioita ja tapahtumia, joista sait energiaa ja iloa
- Pohdi asioita, mistä voisit päästää arjessasi irti ja säästää voimavarojasi



Miten kehittää resilienssiä?

- **Huolehdi terveydestäsi**

- Riittävä ravinto, uni, palautuminen ja ihmissuhteet
- Pidä niistä huolta, muista että voit itse vaikuttaa niihin

- **Muistele tilanteita, joista olet jo selvinnyt**

- Olet kohdannut erilaisia haasteita ja selvinnyt niistä
- Pyri palauttamaan tilanteita mieleesi, joista olet selviytynyt hyvin
- Tämä vahvistaa kokemustasi siitä, että selviydyt myös nykyisistä ja tulevista haasteista

- **Rauhoita mielesi**

- Usein ihmiset reagoivat vastoinkäymisiin suurin tuntein
- Haastavissa tilanteissa on kuitenkin hyödyllistä rauhoittua



Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikuitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

© Mielenterveystalot kasvun -hanke, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveystalot.fi



Yhteenveto

- **Kun keho ja mieli voivat hyvin – harjoittelet, palautut ja elät paremmin.**
- **Ravitsemus**
 - Riittävästi, säännöllisesti, maukaasti
 - Tuomitsematta ja arvottomatta
 - Ruoasta SAA ja pitää nauttia!
- **Uni ja lepo**
 - Määrä, säännöllisyys ja laatu
- **Ajanhallinta**
 - Ennakointi, priorisointi, säännöllisyys
 - Varaa aikaa palauttaville tekijöille (vapaa-aika on tärkeää)
- **Mielenterveys ja resilienssi**
 - Olet arvokas ja osaava
 - Pelkkä urheilu- tai koulusaavutus ei määrittele sinua ihmisenä
 - Pyri palauttamaan tilanteita mieleesi, joista olet selviytynyt hyvin
 - Selviydyt myös nykyisistä ja tulevista haasteista
- **Pyydä rohkeasti apua. Muista, että joukkueessa on voimaa!**



Vinkkejä

- Tukinet.fi
 - Matalan kynnyksen tukipalveluja (myös etä) mielenterveydelle
- Hyväkysymys.fi (nuorten väestöliiton artikkelit)
 - Hyviä artikkeleja nuorille eri aiheista
- Nyyti RY
 - Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Helsinki 2016 (kappale 3: Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen)
- Mielenterveystalo
- Terveurheilija



Kiitos!

Kysymyksiä?

QR-koodi palautteeseen:



Lähteet

- **Mihin aikaa kuluu?**

- <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>
- <https://www.stat.fi/uutinen/nuorten-ruutuaika-jatkuu-myohaan-yohon> (8.3.2023)
- <https://www.sttinfo.fi/tiedote/49585838/suomalaiset-somessa-keskimaarin-45-tuntia-viikossa?publisherId=26902849> (11.8.2016)
- <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tyoajat>

- **Ajanhallinta**

- Nyyti ry. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Helsinki 2016

- **Murrosikä ja kehitystehtävät**

- Partanen , J & Keski-Rahkonen. Nuoren urheilijan hyvinvoinnin häiritsevät tekijät. Suomen läkärilehti. 2021. Vuosikerta. 76 , Nro 22 , Sivut 1403-1408 .
- Ahto A, Kaski S. Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin? Liikuntatieteellinen seura. (Luettu 31.1.2024). [www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit /miten-kilpaurheilu-vaikuttaa-lasten-ja-nuorten-henkiseen-hyvinvointiin.html](http://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/miten-kilpaurheilu-vaikuttaa-lasten-ja-nuorten-henkiseen-hyvinvointiin.html)
- https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf

Lähteet

- **Riittävä ravitseminen**

- Ilander O. Liikuntaravitseminen 3.0. (1. painos) Suomi: VK-Kustannus Oy 2021
- Kouluterveyskysely 2023. Nuorten arki. Tilastoraportti 51/2023. THL.
- Mehtänen T, Ojala A. Nuoren urheilijan ravitseminen. Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263> (Päivitetty 14.9.2020)
- Terve urheilija. Urheilijan lautasmalli. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitseminen/urheilijan-lautasmalli/> (Päivitetty: 13.9.2023)
- Valtanen T. Nuoren urheilijan ravitseminen. Urheilijan ravitseminen. <https://urheilijanravitseminen.fi/liikuntaravitsemustieto/nuoren-urheilijan-ravitseminen/> (Luettu 10.3.2024)

- **Uni ja palautuminen**

- Lindberg A, Siltanen M, Kohta P, Tuuttila L, Kauliomäki K, Savolainen M. Nyyti ry, Lindberg A (toim.) Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. 2016. <https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf> (Luettu 15.3.2024)
- Terve urheilija. Uni ja vuorokausirytmii. 2023. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/uni-ja-vuorokausirytmii/> (Päivitetty 13.9.2023)

Lähteet

- **Resilienssi ja mielen hyvinvointi**

- Suomen Mielenterveys ry, <https://mieli.fi>
- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi>
- Nyyti ry, Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Helsinki 2016.