



URHEILULLISET ELÄMÄNTAVAT - vanhempainilta



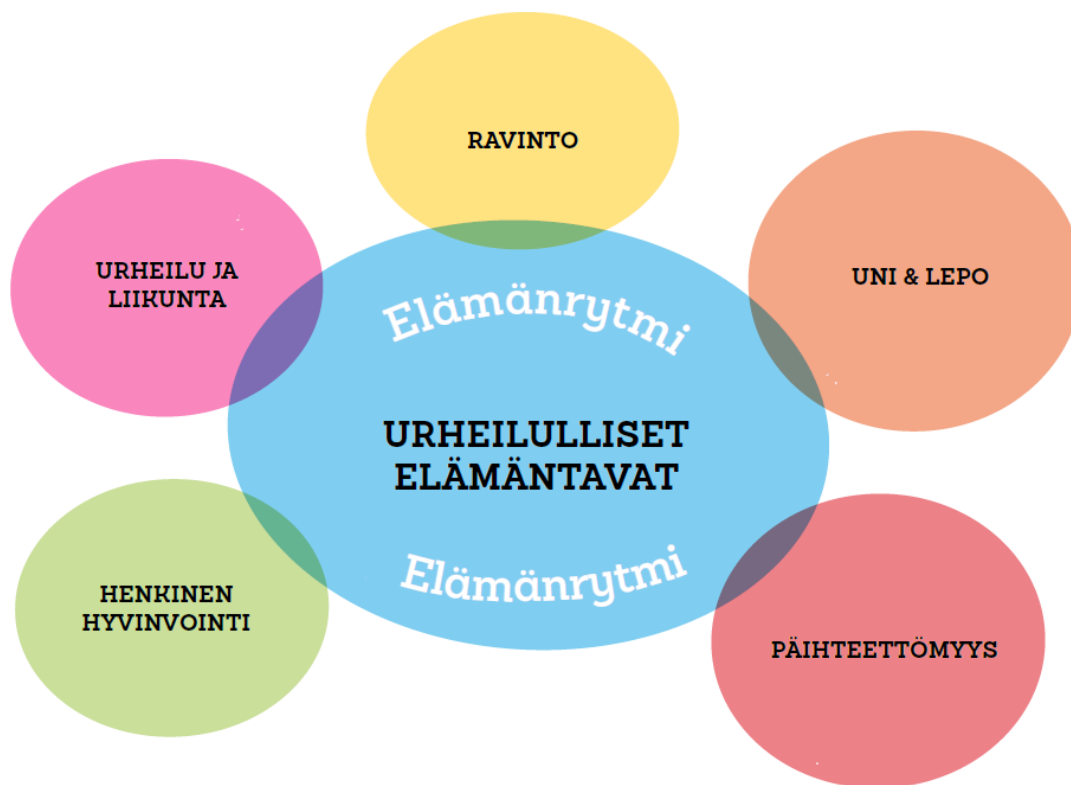


1 URHEILULLISET ELÄMÄNTAVAT





Urheilulliset elämäntavat rakentuvat





+ URHEILIJAKSI KASVAMINEN EI OLE AUTOMAATTINEN OMINAISUUS

- + Pikkuhiljaa kehittyvä tottumusten verkko
- + Urheilijuuteen tulee aktiivisesti kasvaa ja kasvattaa.

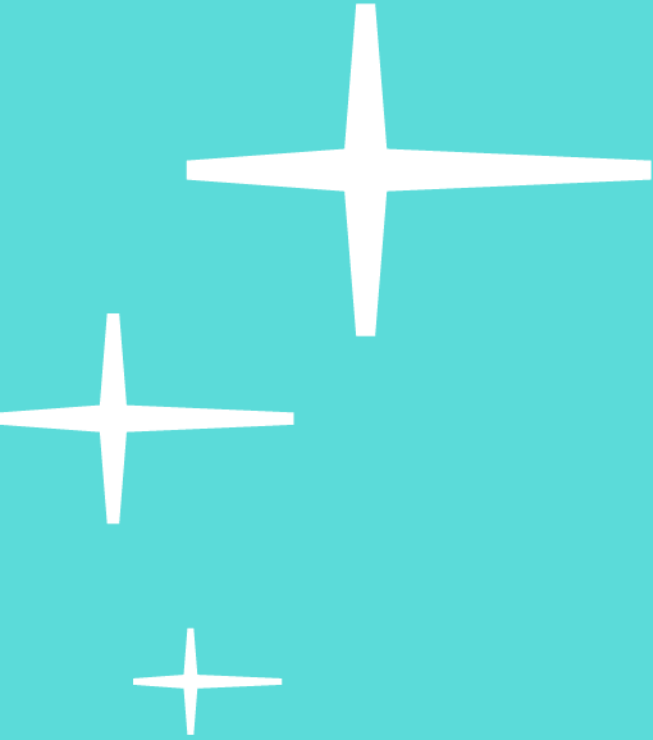
+ KASVATUSKUMPPANUUS

- + Valmentajien ja ennen kaikkea vanhempien rooli lapsen
- + urheilulliseen elämäntapaan kasvattamisessa on suuri.



Urheilullinen elämäntapa tarttuu, kun....

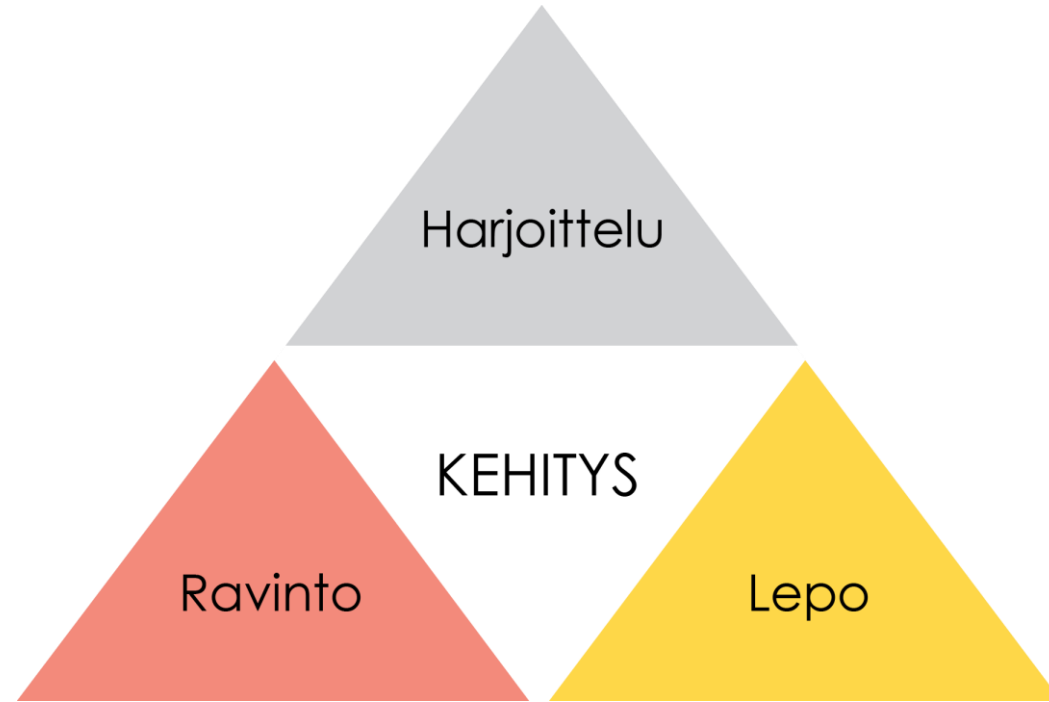
- + se on oleellinen osa lapsen ja perheen arkielämän kokonaisvaltaista hyvinvointia
- + lapsi tottuu säännölliseen päivärytmiin
- + lasta ohjataan urheilullisuuteen ja terveellisiin elämäntapoihin perheen, koulun ja seuran yhteistyönä
- + lapsen lähipiirissä toimivat aikuiset näyttävät omalla käyttäytymisellään ja asenteillaan hyvää esimerkkiä
- + perheellä, koululla ja seuralla on yhteinen ydinviesti, esimerkiksi ravintoon, unen määrään ja päihteisiin liittyen



2 ELÄMÄNRYTMI



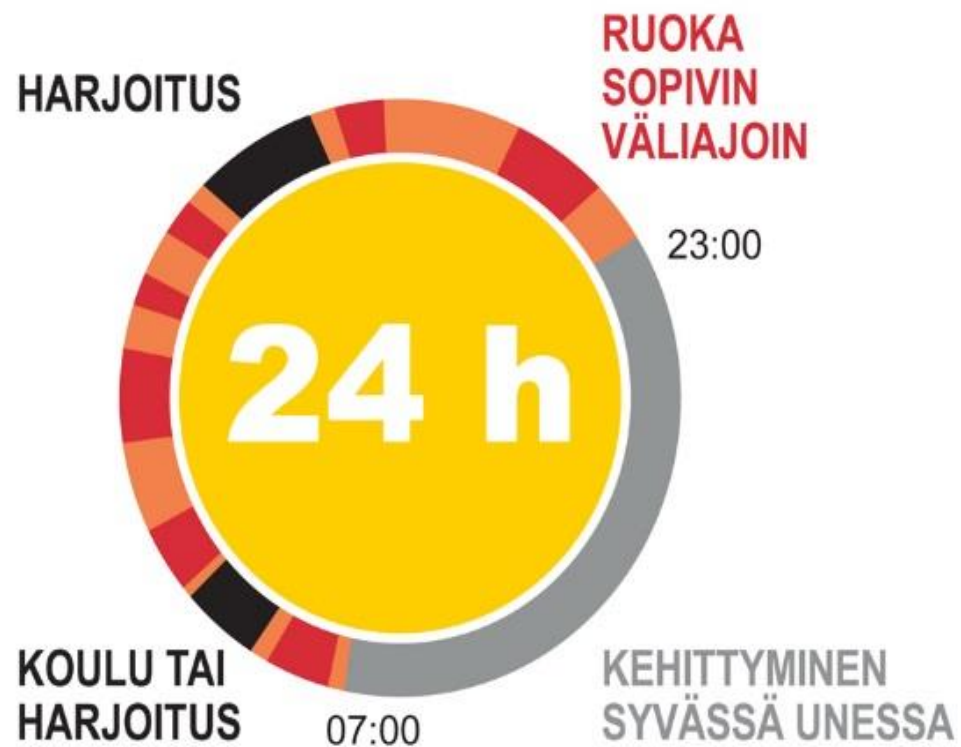
Mitä urheilullisella elämänrytmillä tarkoitetaan?



Fyysisen kehittymisen perusedellytys on, että kaikki ison kolmion pienet kolmiot- harjoittelu, ravinto ja lepo- ovat tasapainossa keskenään



Vuorokausiympyrä



Vanhemman rooli

Sopikaa yhteiset säännöt urheilullisen elämänrytmin takaamiseksi

Milloin tehdään läksyt?

Moneltako nukkumaan?

Ennakoi ja suunnittele

Viikkokalenterin laatiminen on hyvä apuväline päivien rytmittämiseen. Kalenteriin voi merkitä kunkin perheenjäsenen omat menot ja vastuut sekä myös perheen yhteiset menot ja tekemiset.

Valmentajan rooli

Huolellisesti laadittu harjoitus suunnitelma tukee urheilijan elämänrytmiä

Reagoi muutoksiin

Aina kaikki ei mene niin kuin on suunniteltu.

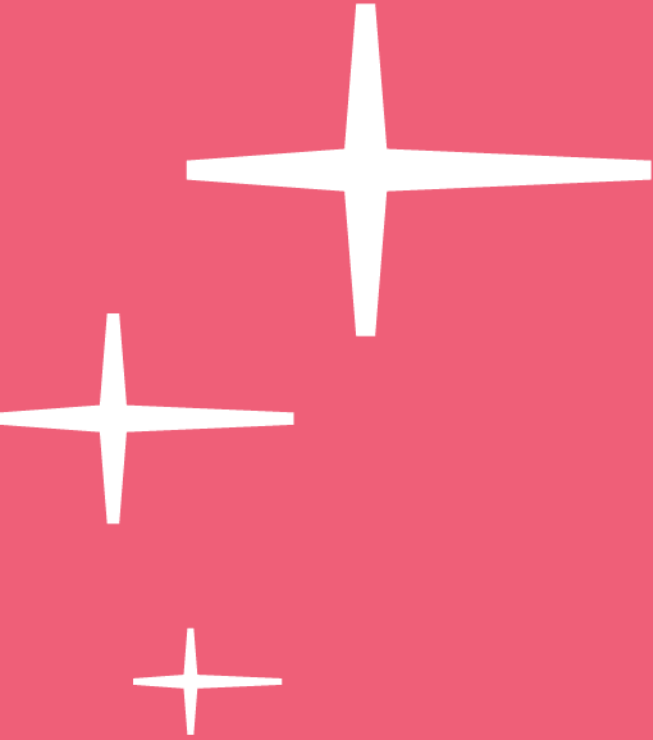
Urheilija saattaa olla esimerkiksi liian väsynyt suoriutuakseen suunnitellusta harjoituksesta.

Ole valmis muokkaamaan suunniteltua harjoittelua tilanteen mukaan.

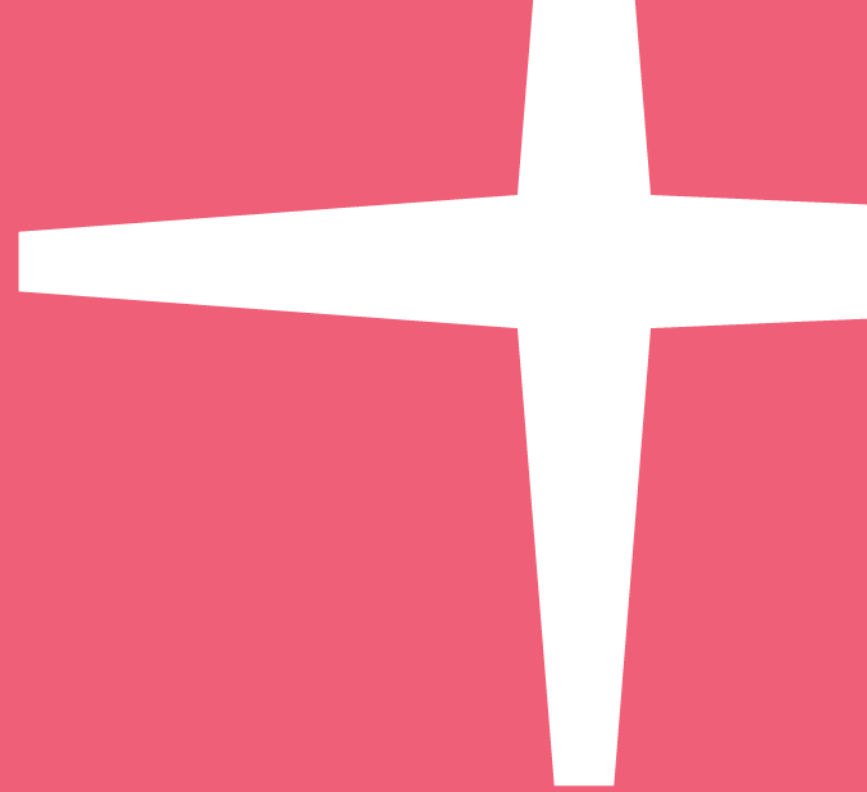


Yhteinen rooli

- + Suorat kanavat
- + Saumaton tiedonkulku vanhempien ja valmentajien välillä on avainasemassa lapsen urheilullisen elämänrytmin tukemisessa.



3 Ravinto





Säännöllinen ruokarytmi

- + Kun päivään kuuluu 5-7 ateriaa, energian saanti pysyy tasaisena ja riittävänä.
- + Epäsäännöllinen ateriarytmi ja epäterveelliset ateriat johtavat väsymiseen, heikentävät palautumista ja sitä kautta vaikuttavat oleellisesti kehittymiseen.

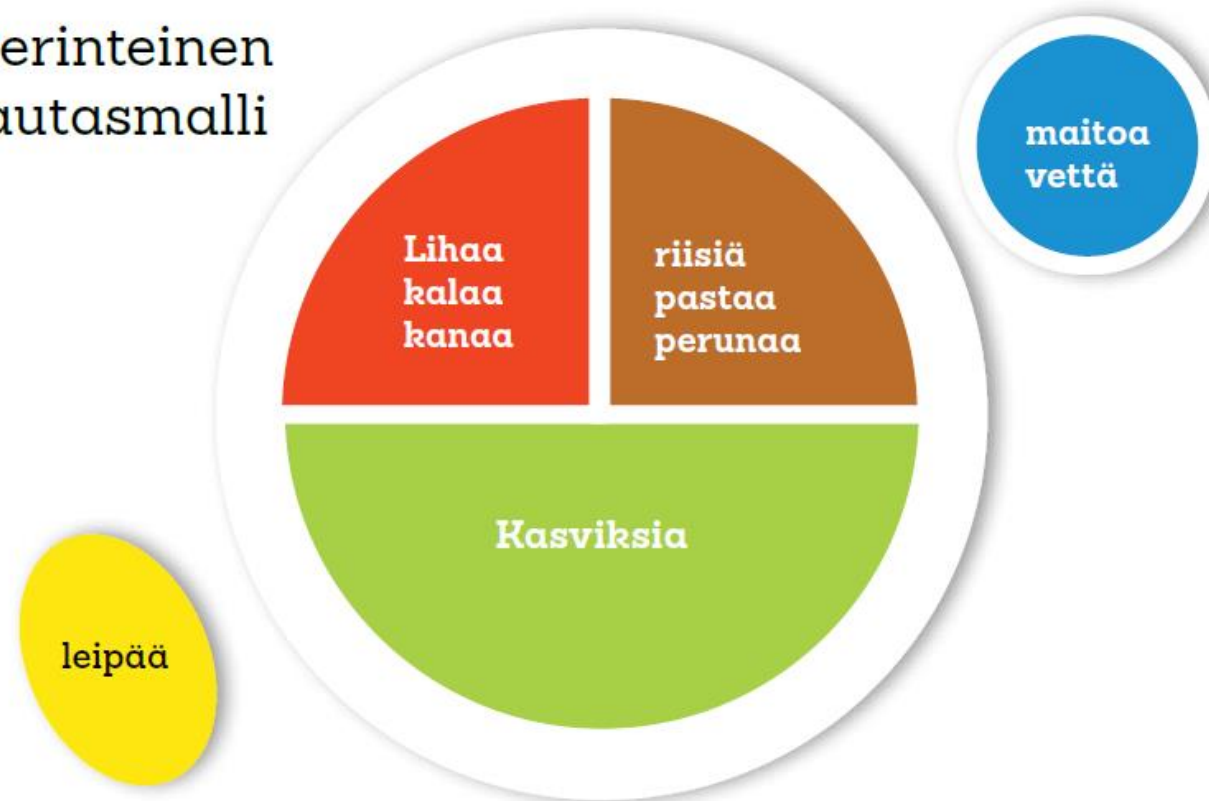
Monipuolinen ja terveellinen ravinto

- Lautasmallin avulla voidaan huolehtia ruokavalion monipuolisuudesta



Koulun tarjoama lounas on terveellinen ja monipuolinen kokonaisuus, kunhan lapsi ja nuori syö kaikki siihen kuuluvat osat.

Perinteinen
lautasmalli





VÄLIPALAT

- + Välipalat ovat urheilevalle lapselle ja nuorelle tärkeitä
- + Hyviä välipaloja: mysli- ja täysjyvämurot, hedelmät, smoothiet, täysjyväleipä levitteen, juuston, kinkun ja vihannesten kera

NESTEET

- + Vesi on paras janojuoma ja sitä tulee juoda tasaisesti pitkin päivää
- + Jaksamisen kannalta on tärkeää juoda riittävästi.
- + Harjoittelu ja hikoilu lisäävät nesteiden tarvetta.
- + Suorituskyky voi heikentyä, mikäli nestetasapaino ei ole kunnossa.



Energiajuomat eivät sovi lapsille korkean kofeiinipitoisuutensa vuoksi.

Lapsilla havaitut haitat kofeiinista ovat:

- + kiihtyneisyys
- + ärtyneisyys
- + jännittyneisyys
- + levottomuus
- + ahdistuneisuus
- + vieroitusoireet
- + nukahtamisvaikeudet
- + unen laadun heikkeneminen

Vanhemman rooli

Sinä vanhempana vastaat siitä

MITÄ ruokaa kodin kaapeista löytyy ja **MILLOIN** ruokaa on tarjolla

Kannusta lasta omatoimisuuteen ja osallista lasta oman ruokavalion suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Toteutuuko?

- **5-(7) ruokailutapahtumaa: aamupala, 2 pääateriaa ja 2-4 välipalaa**
- **Kouluruokailu**
- **Lautasmalli**

Valmentajan rooli

Huomioi että **esimerkkisi ja sanojesi voima on suuri**

Terveellisen ruokavalion perusteet tulee hallita

- **Riittävä vedenjuonti**
(treenipäivinä 2-3 litraa)
- **Ruokajuomana maitoa ja vettä**
- **Hedelmiä, kasviksia, marjoja: n. 6 kourallista / päivä**



Yhteinen rooli

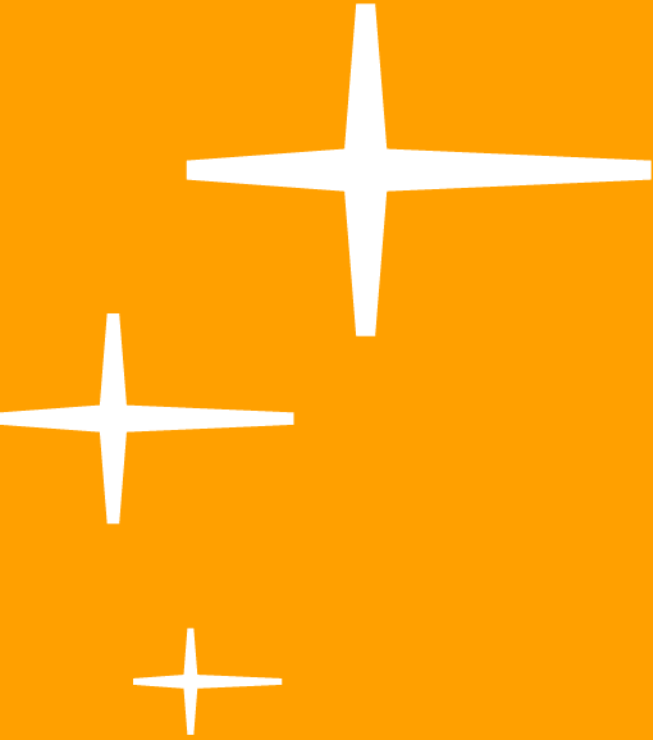
Terveellisen ravinnon merkityksen korostaminen

+ Ravinnolla on suora yhteys urheilijan suorituskykyyn, harjoituksista ja kilpailuista palautumiseen, loukkaantumisten ehkäisyyn ja niistä toipumiseen.

Kisa- ja pelireissujen ruokailu

Urheilijoille sopiva ruokapaikka kannattaa valita jo etukäteen

Ruokailutilanteissa valmentajat ja huoltojoukot toimivat itse esimerkkinä



4 Urheilu ja liikunta



RIITTÄVÄSTI LIIKETTÄ

- + Tavoitteellista kilpaurheilua harrastava **3h/pvä (20h/vko)**
- + Terveyden näkökulmasta vähintään **2h/pvä (14h/vko)**
- + Erilaisten taitojen oppiminen vaatii kymmeniä tuhansia toistoja

KANNUSTA LIKKUMAAN

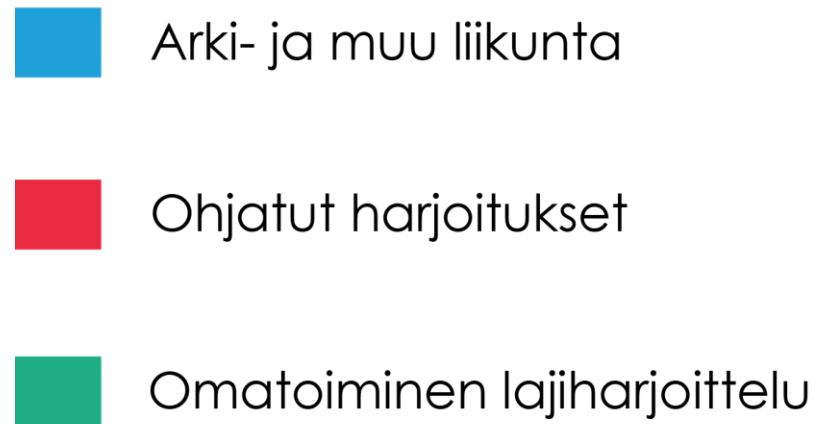
- + Koulu- ja treenimatkat hyötykäyttöön!
- + Vapaa-ajan arkiliikunta ja omatoiminen harjoittelu tärkeässä roolissa



MONIPUOLISUUS

- + Monipuolisuus on liikuntataitojen oppimisessa avainasemassa → liikunnalliset perustaidot (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) kehittyvät monipuolisen liikkumisen kautta
- + Liikunnalliset perustaidot rakentavat pohjaa lajitaidoille
- + Monipuolinen harjoittelu on tärkeää myös motivaation ja psyykkisen jaksamisen kannalta.

Ohjattu harjoittelu on vain jäävuoren huippu.
Ajallisesti suurin merkitys on arkiliikunnalla ja omatoimisella harjoittelulla.



Huom!

Osan liikunnasta on oltava niin rasittavaa, että se nostaa sykettä ja saa lapsen hengästymään ja hikoilemaan

VUOROKAUSIKELLO

Miten lisätä liikettä lapsen arjessa?
Merkaa kelloon mahdollisia liikkumisen paikkoja.



Vanhemman rooli

Olet ensisijainen lapsen liikuntakasvattaja

Kannusta lasta monipuoliseen ja omatoimiseen liikkumiseen

Lapsen tulisi joka päivä ulkoilla ja liikkua niin, että hän hengästyy.

Anna lapsen kokeilla eri lajeja ja liikkumisen muotoja lapsen kiinnostuksen mukaan.

Liiku yhdessä lapsen kanssa/ liikkukaa yhdessä perheen kanssa.

Ole esimerkki!

Valmentajan rooli

Monipuolinen treenisisältö

Huolehdi että treeneissä harjoitellaan monipuolisesti eri taitoja:
liikkuvuutta, nopeutta, voimaa ja kestävyyttä.

Paljon toimintaa! Vältä odottelu- ja seisoskeluaikoja treeneissä.

Treenimatkat osaksi harjoittelua

Kävely/pyöräily treeneihin toimii hyvänä alku- ja loppuverryttelynä.

Lasten huomioiminen yksilöinä

Huomio lasten eri lähtötasot ja yksilölliset tavat oppia.

Kannusta monilajisuuteen jouta ja mahdollista monilajisuus.

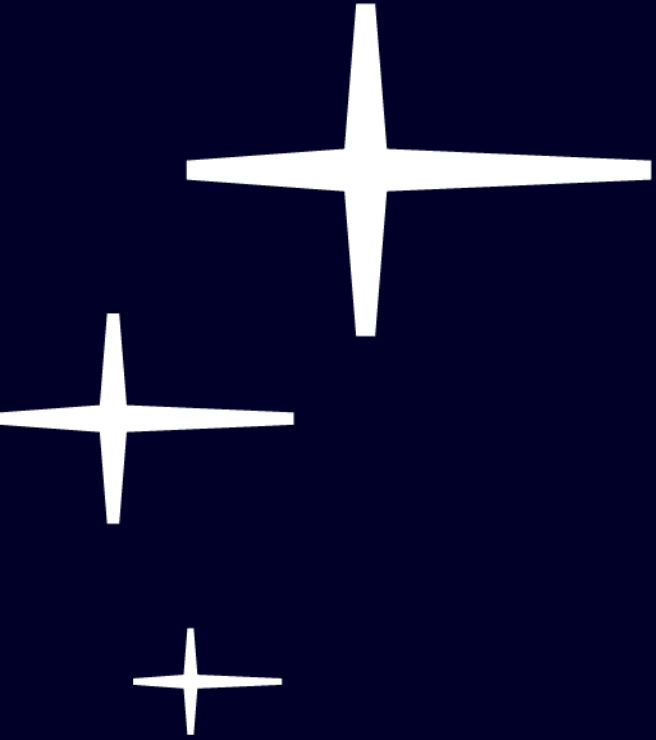


Yhteinen rooli

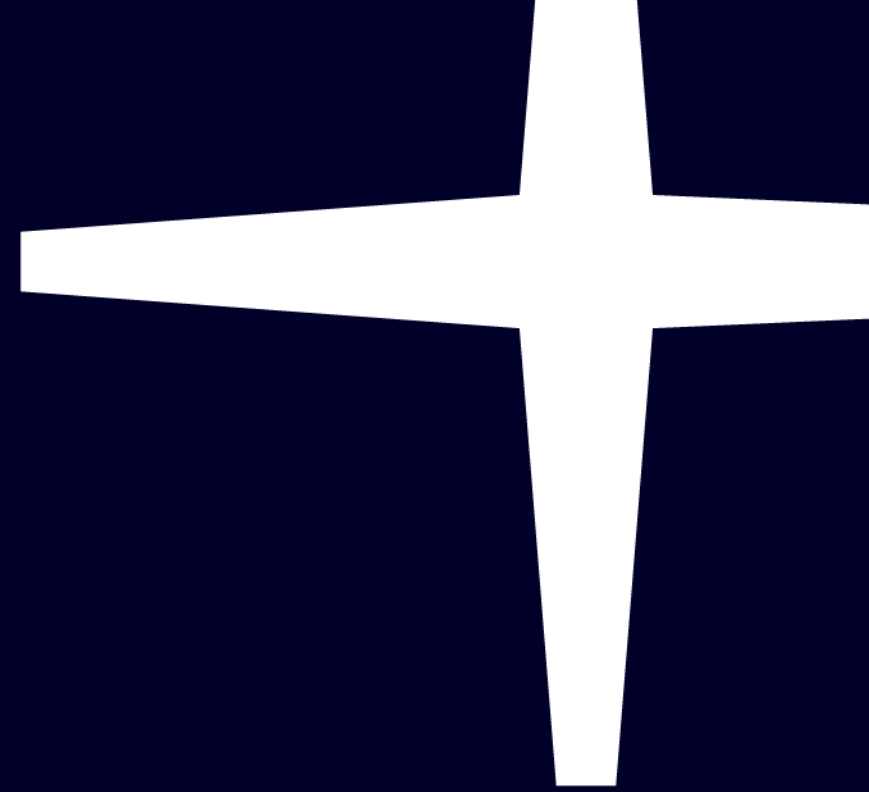
- + **Omien tonttien hoitaminen**
- + Urheilijuuteen kasvamiseen tarvitaan sekä
- + valmentajan ohjaamia treenejä kuin vanhempienkin
- + kannustusta lapsen omatoimiseen liikkumiseen.

Tavoite, 20h liikuntaa viikossa

Saavutetaan koulun, valmentajien ja perheen yhteistyöllä.



5 Uni ja lepo





UNTA JA LEPOA RIITTÄVÄSTI

- + Alakoululaiset tarvitsevat unta noin 10h/yössä ja murrosikäiset noin 9h.

SÄÄNNÖLLISYYS

- + Viikonloppuisin ja loma-aikoina lepo- ja unirytmii usein häiriintyy → jetlag

MIHIN UNTA TARVITAAN?

- + Henkinen ja fyysinen virkeys ja terveys
- + Kasvu ja urheilijana kehittyminen



PALAUTUMINEN

- + Kunnan eli suorituskyvyn kehittyminen tapahtuu harjoitusta seuraavan palautusjakson aikana.

YLIRASITUS

- + Liian yksipuolinen, liian tehokas tai määrällisesti liian kova harjoittelu voi johtaa ylikuormitustilaan.



KESKEISET PALAUTUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Stressittömät päivät ja lepopäivät

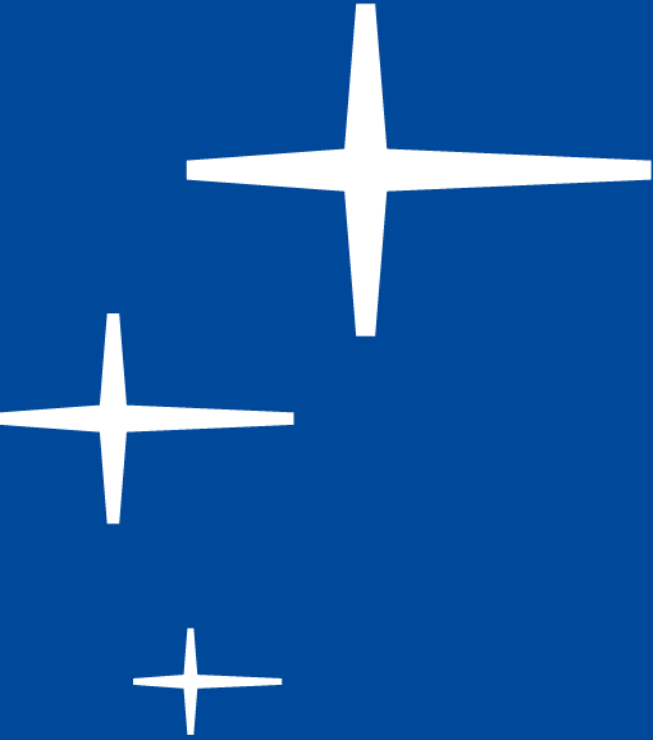
Säännöllinen elämänrytmi ja uni

Terveellinen ja monipuolinen ravinto

Huoltava oheisharjoittelu ja muu liikunta

Monipuolinen ja järkevästi rytmitetty harjoittelu

Huolelliset alku- ja loppuverryttelyt



6 Henkinen hyvinvointi



MYÖNTEINEN JA KANNUSTAVA ILMAPIIRI

- + Kun lapsen liikuntaympäristö on kannustava, lapsi kokee itsensä hyväksytyksi ja se innostaa lasta yrittämään parhaansa

LAPSEN KUUNTELEMINEN

- + Olennaista lapsen urheilemisessa ja kilpailemisessa on ilo, omaehtoisuus ja aikuisten vankkumaton tuki



LAPSEN HYVINVOINNIN TUKIPILARIT

- + Terveellinen ravinto
- + Riittävä uni ja lepo
- + Tasapaino koulunkäynnin ja vapaa-ajan välillä
- + Toimivat ihmissuhteet (perhe ja ystävät)
- + Harrastukset
- + Säännöllinen liikunta
- + Päihteettömyys

Vanhemman rooli

Kannusta ja kuuntele lapsen/nuoren mielipiteitä

Anna positiivista palautetta

Kunnioita seura- ja kilpakumppaneita, valmentajia ja muita vanhempia sekä kisojen toimitsijoita.

Näytä hyvää esimerkkiä

Arvostelut, kyseenalaistukset ja muut aikuisten asiat pidetään poissa lasten korvista.

Valmentajan rooli

Kannusta ja kuuntele lapsen/nuoren mielipiteitä

Pidä **hauskuus, leikkimielisyys** ja kisailu osana harjoittelua

Ryhmähengen luominen ja ylläpitäminen

Huomioi, että jokainen lapsi/nuori saa sopivan haastavia ja häntä kiinnostavia tehtäviä



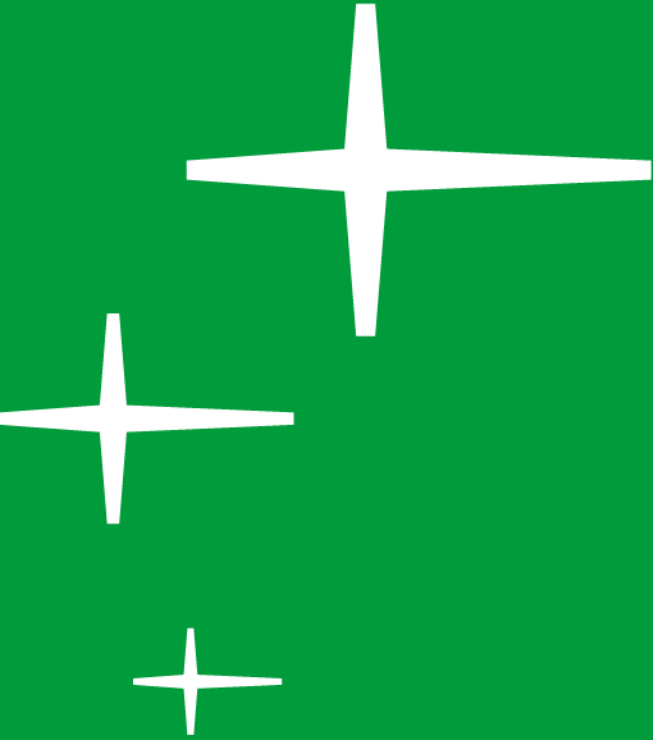
Yhteinen rooli

Joustavuus ja yksilöllisyyden huomioiminen

- + Kahta samanlaista lasta ei ole. Lapset eroavat toisistaan fyysisesti ja psyykkisesti, he kehittyvät eri tahtiin, ja myös heidän motiivinsa vaihtelevat. Eroistaan huolimatta lapset harjoittelevat ja kilpailevat yleensä samassa sarjassa ikänsä vuoksi.
- + On tärkeää huomioida yksilölliset erot lasten kehittämisessä.

ME- henki

Hyvä yhteishenki vanhempien ja valmentajien välillä edistää lapsen/nuoren henkistä hyvinvointia. Yhteen hiileen puhaltamalla ilmapiiri säilyy positiivisena ja kannustavana.



7 Päihteettömyys



PÄIHTEET JA URHEILU

- + Päihteet vaikuttavat negatiivisesti urheilusuoritukseen, joten urheilijan valinnan tulee olla päihteettömyys.
- + Nuori altistuu helpommin päihteiden käytölle, jos kaveripiirissä suhtaudutaan alkoholiin myönteisesti.
- + Päihteet heikentävät luustoa ja vastuskykyä sekä lisäävät loukkaantumisriskiä.
- + Tavoitteellisen urheilijan ei kannata päihteitä käyttämällä antaa tasoitusta kilpakumppaneilleen



Suomalaisten nuorten mielikuvat nuuskasta ovat myönteisiä ja monet niistä liittyvät urheilun maailmaan.

- + Nuoret tietävät nuuskaavia urheilijoita ja julkkiksia, ja nuuskan luullaan esimerkiksi olevan haitatonta suorituskyvyn kannalta
- + Totuus on kuitenkin että nuuskassa on paljon haittoja. Sen nikotiiniannos on 20 kertaa suurempi kuin tupakan, ja nuuskan käyttö lisää suun, nenän ja nielun alueen syöpien vaaraa.
- + Nuuskan käyttö haittaa urheilua muun muassa nostamalla verenpainetta sekä syketasoa, vaikuttaa lihasten hapensaantiin ja aineenvaihduntaan alentavasti, aiheuttaa keskittymisvaikeuksia ja unettomuutta
- + *Moni mieltää urheilevat nuoret muita terveellisemmin ja päihteettömämmin eläviksi, mutta tutkimusten mukaan urheiluseuraan kuuluvien nuorten nuuskaaminen on selvästi yleisempää kuin muilla nuorilla.*



Alkoholien käytön seurauksena:

1. Palautuminen hidastuu
2. Aineenvaihdunta häiriintyy
3. Unen laatu huononee
4. Kasvuhormonin tuotanto vähenee (kasvuhormoni on suuri tekijä lihasten kehityksessä)
5. Ravintoaineiden imeytyminen ja nestetasapainon säätely vaikeutuu

Aivot kehittyvät aina 18 vuoden ikään asti ja alkoholinkäyttö saattaa aiheuttaa pysyviä muutoksia kasvavan nuoren aivoissa.

Vanhemman rooli

Aseta sopivasti rajoja, sopikaa yhteisistä pelisäännöistä

Kuuntele nuoren mielipiteitä ja osoita että arvostat häntä, vaikka asioista oltaisiinkin välillä eri mieltä.
(keskusteleva ilmapiiri)

Hanki tietoa päihteistä ja **keskustele** nuoren kanssa päihteiden vaikutuksista silloin, kun näiden asioiden esille ottaminen on luontevaa.

Voit pohtia teini-ikäisesi kanssa miten toimia esimerkiksi tilanteessa, jossa joku tarjoaa päihteitä

Valmentajan rooli

Puutu päihteiden käyttöön, jos havaitset lapsen/nuoren käyttävän päihteitä

Muista että **toimit myös itse esimerkkinä** nuorelle:

Mikä on oma suhtautumisesi päihteiden käyttöön?

Entä mihin sävyyn puhut päihteistä?

Päihdekeskustelu nuorten kanssa

Teini-ikäisten urheilijoiden kanssa voi olla tarpeen järjestää keskusteluhetki päihteisiin liittyen.



Yhteinen rooli

+ Puutu!

+ Riippumatta siitä mikä oma suhtautuminen päihteisiin on, tulee lapsen päihteiden käyttöön puuttua, jos sitä esiintyy.

Olennaisinta on pohtia nuoren kanssa, mitä hän haluaa elämältään:

Mitkä asiat ovat hänelle tärkeitä sekä mitä toiveita ja tavoitteita hänellä on tulevaisuutta ajatellen? Entä, mitkä ratkaisut auttavat näiden saavuttamisessa?