

vzlo



URHEILULLISET ELÄMÄNTAVAT- vanhempainillan vetäjän opas



SISÄLLYS

Sisältö

2

Esipuhe

3

Ennen
vanhempainiltaa

4

1. Urheilulliset elämäntavat

5

2. Elämänrytmi

7

3. Ravinto

9

4. Urheilu ja liikunta

12

5. Uni ja lepo

14

6. Henkinen
hyvinvointi

16

7. Päihteettömyys

18

Vanhempainillan jälkeen

20

Lisämateriaalit

Lämmittely- ja tutustumisharjoituksia
Vuorokausikello

21

ESIPUHE

Tämä opas on tarkoitettu urheilulliset elämäntavat- vanhempainiltakokouksen vetäjälle. Opas sisältää tietoa urheilullisista elämäntavoista sekä toteutusehdotuksia eri osioiden käsittelyyn. Opas toimii vanhemmille suunnatun Powerpoint- esityksen tukena. Powerpoint- esityksen löydät **sport.fi -sivuston** ”Urheilulliset elämäntavat”-osion alta.



Asiakokonaisuuksien tiedolliset osuudet tunnistat tästä merkistä.



Tämän merkin alta löydät ehdotuksia asiakokonaisuuksien läpiviemiseen, sekä osallistavia tehtäviä vanhempainillan virikkeeksi.



Mikä on vanhemman tehtävä lapsen urheilullisten elämäntapojen eri osa-alueilla?



Valmentajan toiminnan ja esimerkin merkityksestä on kerrottu tämän merkin alla.



Valmentajien ja vanhempien yhteistyö on avainasemassa lapsen urheilullisten elämäntapojen tukemisessa. Tämä merkki kuvaa yhteistyöllisiä toimintoja, joiden avulla edistetään lapsen hyvinvointia.



Linkkivinkkeihin on koottu sivustoja, joiden kautta pääset syventämään aiheisisältöjä. Osion alta löydät myös hyödyllisiä käytännön työkaluja, kuten videoita.

ENNEN VANHEMPAINILTAA

1. Lähetä vanhemmille kutsu vanhempainiltaan

- Pyydä vanhempia ilmoittautumaan, tällöin tunnin suunnittelu helpottuu kun tiedät osallistujamäärän.
- **Pelisääntö-** keskustelun ja Urheilulliset elämäntavat-kokonaisuuden voi yhdistää yhdeksi vanhempainillaksi. Tällöin lähetä samaisessa viestissä sähköinen Pelisääntö-ennakkokysely vanhemmille.

2. Tutustu urheilulliset elämäntavat materiaaliin

- Onko jokin asiakokonaisuus mihin haluat käyttää enemmän/vähemmän aikaa?
- Suunnittele ajankäyttö.
- Mitä asioita olisi hyvä painottaa oman ryhmäsi/joukkueesi vanhemmille?
- Voit myös jättää jonkin osion pois ja käsitellä vain osaa sisällöistä.

3. Suunnittele vanhempainillan kulku

- Huomioi tila: onko medialaitteiden käyttö mahdollista? Onko videoita mahdollista näyttää?
- Mitä materiaaleja tarvitset? (Fläppi-taulu, paperia, kyniä).
- Missä osioissa käytät osallistavia menetelmiä?

1. URHEILULLISET ELÄMÄNTAVAT



Urheilijuus ei ole automaattinen ominaisuus

Urheilullinen elämäntapa on yleisten elämäntapojen tapaan pikkuhiljaa kehittyvä tottumusten verkko ja siihen tulee aktiivisesti kasvaa ja kasvattaa. Urheilullinen elämäntapa ei viittaa pelkästään liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan, vaan kokonaisvaltaisesti tottumuksiin ravinnon, päihteiden sekä unen ja levon suhteen. Myös henkinen terveys on erittäin olennainen osa hyvinvointia. Urheilullinen elämäntapa on ennen kaikkea nuoren urheilijan suhtautumista ja käyttäytymistä elämän-

tavan eri osa-alueisiin. Se on siis nuoren asennoitumista siihen, miten nuoren urheilijan tulee syödä, nukkua, suhtautua päihteisiin tai rakentaa viikkorytmiä.

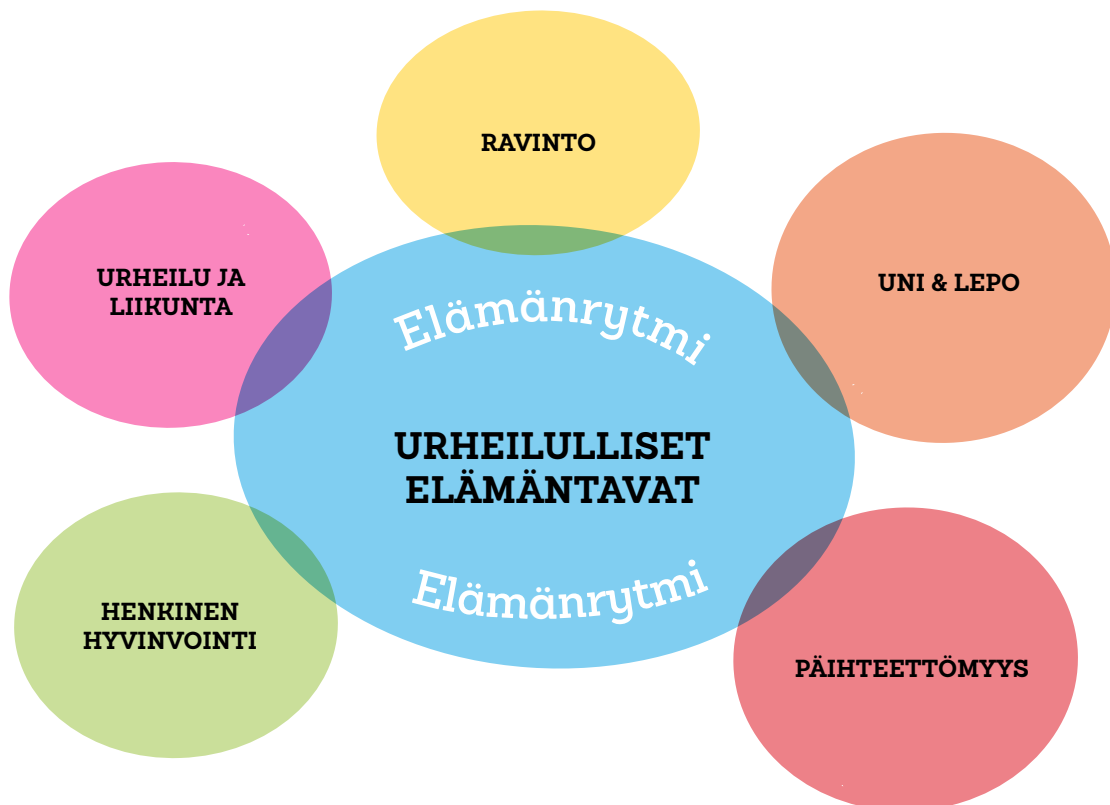
Kasvatus- kumppanuus

Valmentajien ja ennen kaikkea vanhempien rooli lapsen urheilulliseen elämäntapaan kasvattamisessa on suuri. Kun lapsi saa hyvät ja oikeanlaiset eväät reppuunsa, taataan paras mahdollinen alusta urheilujuuteen kasvulle sekä terveille ja hyvinvoivalle nuoruudelle ja aikuisuudelle. Vanhemmat ja valmentajat

ovat paljosta vastuussa siinä, millaisia eväitä lapsen reppuun pakataan.

Urheilulliset elämäntavat rakentuvat...

- o säännöllisestä elämänrytmistä
- o terveellisestä ja monipuolisesta ravinnosta
- o riittävästä urheilun ja liikunnan määrästä sekä laadusta
- o riittävästä unen- ja levon määrästä
- o henkisestä hyvinvoinnista
- o päihteettömyydestä



Urheilullinen elämäntapa tarttuu kun...

- o se on oleellinen osa lapsen ja perheen arkielämän kokonaisvaltaista hyvinvointia
- o lapsi tottuu säännölliseen päivärutmiin (ruokailut, nukkumaanmeno, vapaa-aika)
- o lasta ohjataan urheilullisuteen ja terveellisiin elämäntapoihin aktiivisesti ja tietoisesti perheen, koulun ja seuran yhteistyönä
- o lapsen lähipiirissä toimivat aikuiset (mm. vanhemmat ja valmentajat) näyttävät omalla käyttäytymisellään ja asenteillaan hyvää esimerkkiä
- o perheellä, koululla ja seuralla on yhteinen ydinviesti, esimerkiksi ravintoon, unen määrään ja päihteisiin liittyen



Tutustuminen

- Vanhempainilta on hyvä aloittaa tutustumisella. Tutustumisen apuna voit käyttää osallistavia menetelmiä ("lisämateriaalit"-osio)
- Valitse tutustumistapa sen mukaan kuinka hyvin vanhemmat tuntevat toisensa

Herättely aiheeseen:

- Katsokaa [Huippuaikuisen valmennusvideo](#) (Sport.fi). Video toimii hyvänä pohjatuksena urheilulliset elämäntavat- kokonaisuudelle
- Videon pohjalta kertaa/alusta tulevia aiheita käymällä läpi

mistä kaikesta urheilulliset elämäntavat rakentuvat (kuva) ja miten urheilullinen elämäntapa tarttuu.



[Urheilijan polku – urheilijan matka lapsuudesta huippuvaiheeseen](#) (Sport.fi)

[Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä-
Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi](#) (PDF, Sport.fi)

[Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta-
Lapsen kasvu urheilijaksi, urheilijaksi kasvun mahdollistava toimintaympäristö](#) (PDF, Sport.fi)

2. ELÄMÄNRYTMI

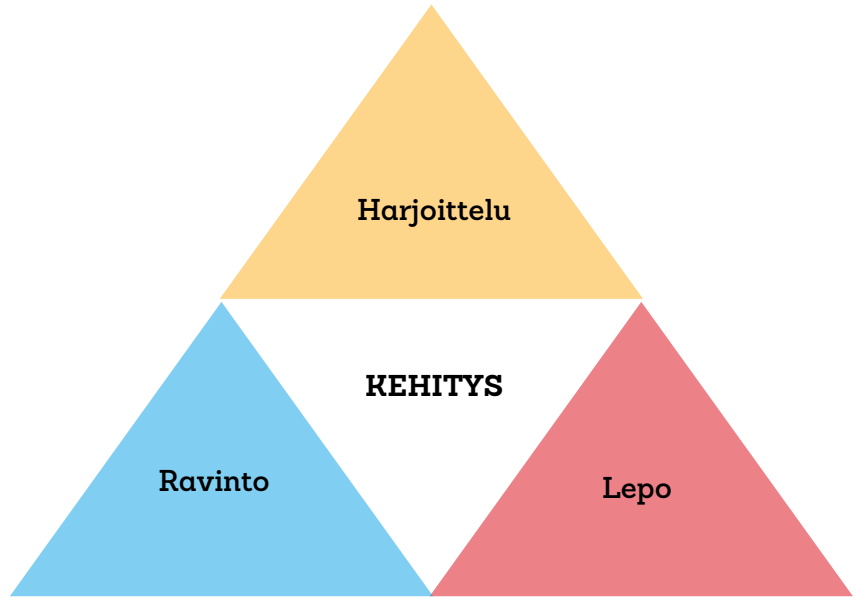


Mitä urheilullisella elämänrytmillä tarkoitetaan?

Urheilussa kehittyminen edellyttää hyvää kokonaisvaltaista elämäntilintä. Kokonaisvaltaisen elämäntilinnan perusta on säännöllinen elämänrytmi. *Säännöllinen elämänrytmi* luo pohjan tasapainoiselle urheilukehittymiselle.

Urheilussa kehittymisen kannalta elämänrytmin keskeisimpiä tekijöitä ovat:

- o harjoittelun ja liikunnan kokonaisuuden hallinta
- o koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen
- o ravinto ja uni



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

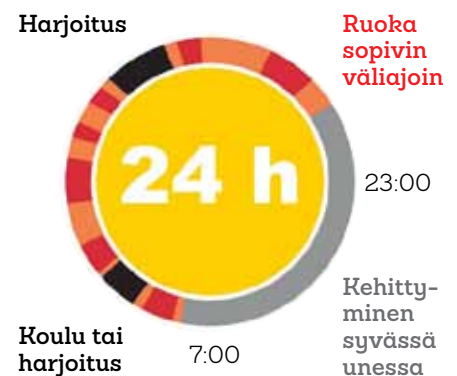
Miten parantaa urheilullista elämänrytmiä?

Kasvavan urheilijan tulee pyrkiä noudattamaan mahdollisimman säännöllistä harjoittelu-, uni- ja ravintorytmiä. Arkirytmin suuria muutoksia tulee välttää. Muutoksia tulee luonnollisesti aika ajoin kuitenkin kaikille. Elämänrytmissä tapahtuviin muutoksiin on pyrittävä reagoimaan riittävän rohkeasti ja nopeasti esim. muokkaamalla suunniteltua harjoittelua.

Urheilijan ajankäyttöä tulee pyrkiä rytmittämään niin, että harjoittelu ja harjoittelusta palautuminen olisi mahdollisimman optimaalista. Vuorokausiympyrä on hyvä väline urheilullisen elämänrytmin hahmottamisessa.

Vuorokausiympyrä

- o Opiskelu, harjoitukset, ruokailut ja uni esiintyvät säännöllisin väliajoin.
- o Ympyrän punaiset paksut palkit kuvaavat tärkeitä pääaterioita (aamiainen, lounas ja päivällinen) ja ohuet palkit välipaloja.
- o Mustat palkit ovat koulun tai harjoituksen aiheuttamia ns. "stressi-vaiheita", joista palaututaan tehokkaimmin noudattamalla säännöllistä elämänrytmiä.
- o Harmaan palkin alku- ja loppusajat kuvaavat nukkumeno- ja heräämisaikoja.





Vanhemman rooli

- o **Sopikaa yhteiset säännöt urheilullisen elämänrytmin takaamiseksi**
Esim. Milloin tehdään läksyt? moneltako nukkumaan?
- o **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

- o **Huolellisesti laadittu harjoitussuunnitelma tukee urheilijan elämänrytmiä**
- o **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

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



→ **Pohdintatehtävä: Elämänrytmiä haastavat tekijät**

1. Vanhemmat kirjaavat paperille asioita/tekijöitä mitkä häiritsevät tai haastavat lapsen säännöllisen elämänrytmin toteutumista. Eroavatko arki- ja viikonloppurytmi toisistaan?
2. Pienryhmissä ajatusten jako:
 - pohdintaan miten haastaviin tekijöihin voisi vaikuttaa?
3. Jos vanhemmat haluavat, he voivat kertoa pohdinnoistaan myös koko ryhmälle

* Jos vanhempia on vähemmän, voidaan pohdinta toteuttaa myös pareittain



[Elämänrytmitesti](#) (kasva.urheilijaksi.fi)

[Työkaluja perheelle, viikkokalenteri, nuoren ajankäytönviikkokalenteri](#) (ml.fi)

3. RAVINTO



Säännöllinen ruokailurytmi

Urheilevan nuoren ruokavalion perusta on säännöllisyys. Aterioinnin on hyvä tapahtua 3-4 tunnin välein. 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.

Päivittäin on hyvä syödä:

- o aamiainen
- o lounas
- o päivällinen
- o 1-3 pienehköä välipalaa
- o iltapala

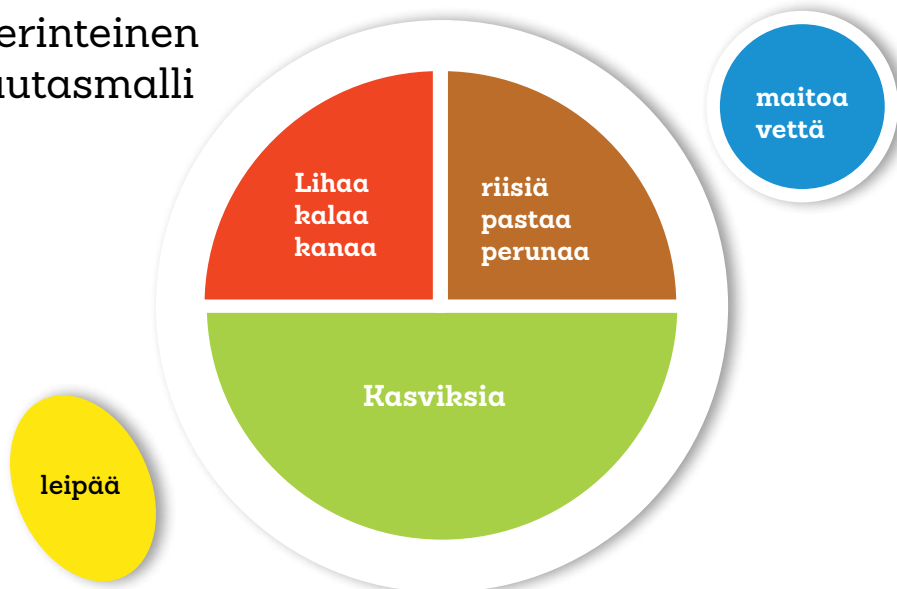
Monipuolinen ja terveellinen ravinto

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

Lautasmallin avulla voidaan huolehtia ruokavalion monipuolisuudesta: Urheilevalle lapselle riittää tavallinen kotiruoka (perinteinen lautasmalli).

Monipuolisuus takaa kaikkien tärkeiden ravintoaineiden saannin, eikä ylimääräisiä ravintolisiä tai vitamiinivalmisteita tarvita.

Perinteinen lautasmalli



Välipalat

Välipalat ovat urheilevalle lapselle ja nuorelle tärkeitä, jotta päivän aikana saadaan riittävästi ja tasaisesti ravintoaineita sekä energiaa. Välipala on hyvä syödä 1-2 tuntia ennen harjoituksia

Myös rankan treenin jälkeen voi olla tarvetta pienelle välipalalle, jos ateriaa ei ole mahdollista syödä heti harjoituksen jälkeen. Välipalan on aina hyvä kulkea repussa mukana, jotta välttyään liian pitkiltä ateriaväleiltä.

Esimerkkejä välipaloista:

- o Vähärasvaiset maitovalmisteet (esim. rahka)
- o Mysli- ja täysjyvämurot
- o Hedelmät
- o Smoothiet
- o Täysjyväleipä levitteen, juuston, kinkun ja vihannesten kera

Nesteet

Jaksamisen kannalta on tärkeää myös juoda riittävästi. Harjoittelu ja hikoilu lisäävät nesteiden tarvetta. Suorituskyky voi heikentyä, mikäli nestetasapaino ei ole kunnossa.

Ruokajuomana on hyvä juoda rasvatonta maitoa tai piimää luuston vahvistumisen turvaamiseksi. Tämän lisäksi aterian yhteydessä on hyvä juoda vettä.

Paras janojuoma on vesi ja sitä tulisi juoda tasaisesti pitkin päivää.

Virvoitusjuomien käyttöä kannattaa välttää, sillä ne altistavat helposti painon nousulle ja aiheuttavat hampaiden reikiintymistä. Myöskään urheilujuomat eivät ole tarpeellisia lapsille tai nuorille. **Energiajuomien käyttö on puolestaan haitallista.**

Energiajuomat eivät sovi lapsille korkean kofeiinipitoisuutensa vuoksi.

Lapsilla havaitut haitat kofeiinista ovat:

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

Jo puoli tölkkiä energiajuomaa päivittäin riittää kasvattamaan 50 kiloa painavan nuoren kofeiininsietokykyä, mikä on merkki kofeiiniriippuvuudesta.



Vanhemman rooli

- o Sinä vanhempana vastaat siitä **MITÄ** ruokaa kodin kaapeista löytyy ja **MIL-LOIN** ruokaa on tarjolla
- o **Kannusta lasta omatoimisuuteen** ja osallista lasta oman ruokavalion suunnittelussa ja toteuttamisessa.
- o **Toteutuuko?**
 - 5- (7) ruokailutapahtumaa:
 - aamupala, 2 pääateriaa ja 2-4 välipalaa/pvä
 - kouluruokailu
 - lautasmalli
 - hedelmiä, kasviksia, marjoja: n. 6 kourallista/pvä
 - ruokajuomana maitoa ja vettä
 - riittävä veden juonti
 - (treenipäivinä vähintään 2 – 3 litraa)



Valmentajan rooli

- o **Huomioi että esimerkkisi ja sanojesi voima on suuri**
Urheilijat kunnioittavat usein valmentajiaan suuresti ja ovat innokkaita vastaanottamaan tietoja, näin myös ruokailutavoista/ravitsemuksesta puhuttaessa.

Erityisesti lapsuus- ja nuoruusvaiheessa valmentajien merkitys roolimallina korostuu.

- o **Terveellisen ruokavalion perusteet tulee hallita**
Pidä tietosi ajan tasalla:
 - osallistu mahdollisuuksien mukaan koulutuksiin
 - hanki tietoa omatoimisesti



Yhteinen rooli

- o **Terveellisen ravinnon merkityksen korostaminen vanhempien ja valmentajien toimesta**
Ravinnolla on suora yhteys urheilijan suorituskykyyn, harjoituksista ja kilpailuista palautumiseen, loukkaantumisten ehkäisyyn ja niistä toipumiseen.
- o **Kisa- ja pelireissujen ruokailu**
Urheilijoille sopiva ruokapaikka kannattaa valita jo etukäteen eikä vasta tien päällä. Noutopöydät huoltoasemilla ovat yleensä monipuolisia ja hyviä vaihtoehtoja. Ruokailutilanteissa valmentajat ja huoltojoukot toimivat itse esimerkkinä nuoremmille urheilijoille.



→ **Katsokaa Kunnan ruokaa nuorelle urheilijalle – video (terveurheilija.fi)**

→ **Pohdintatehtävä:**

1. Pyydä vanhempia kirjamaan paperille keskeisiä asioita liittyen urheilijan ravintoon: mitä kaikkea he havaitsivat videolta?
 2. Pienryhmissä ajatusten jako:
 - valitaan kolme ryhmän mielestä tärkeintä asiaa ravintoon liittyen
 3. Jokainen ryhmä kertoo omat kolme nostoaan ja laput kiinnitetään fläppitaululle/seinälle
 - Kerro ravinto-osion sisällöistä peilaten asiakokonaisuuksia fläppitaululle kootuuihin asioihin.
- * Vaihtoehtona pohtia tärkeitä/keskeisiä asioita urheilijan lapsen ravintoon liittyen, ilman videota.
* Jos vanhempia on vähemmän, voidaan pohdinta toteuttaa myös pareittain



[Urheilijan ravitsemusopas](#) (sport.fi)

[Ravitsemusvalmennuksen työkirja](#) (valmentajakoulutus.fi)

[Energijuomaesite](#) (sport.fi)

[Turnaus- ja kilpailupäivien ruokailut](#) (terveurheilija.fi)

[Tietoa syömishäiriöistä](#) (syomishairioliitto.fi)

4. URHEILU JA LIIKUNTA



Riittävästi liikuntaa

Hyväksi urheilijaksi kasvetaan urheilemalla ja liikkumalla paljon. Tavoitteellista kilpaurheilua harrastavan tulisi liikkua kolmisen tuntia päivässä, eli 20 tuntia viikossa. Terveystieteiden näkökulmasta lapsi tarvitsee liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä (14h/vko). Runsasta harjoittelumäärää tarvitaan, koska erilaisten taitojen oppiminen vaatii kymmeniä tuhansia toistoja. Fyysisen suorituskyvyn eri osa-alueet – voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus – kehittyvät sekä harjoittelun laadun että myös määrän kautta. Etenkin peruskestävyys on ominaisuus, joka kehittyy suuren liikuntamäärän avulla.

Kannusta liikkumaan

Liikunta- ja harjoittelutuntien lisääminen kiireiseen viikkokalenteriin voi tuntua aluksi vaikealta. On hyvä muistaa että jo lyhyet, kymmenen minuutin pätkätkin kasvattavat liikuntamääriä. Koulu- ja treenimatkat on hyvä ottaa hyötykäyttöön ja kulkea kävellen/pyöräillen/rullalau-

Miten lisätä päivän liikunta-annosta?

Koulumatkojen liikkuminen

- Kävely
- Pyöräily
- Rullalautailu-/luistelu

Omaehtoinen liikunta vapaa-ajalla

- Liikkuminen kavereiden kanssa
- Liikkuminen vanhempien/perheen kanssa
- Lajiharjoitteet yksin tai kaverin kanssa

Pidempi aikaiset ratkaisut

- Ohjattujen harjoituskertojen lisääminen
- Muiden lajien lisäharjoittelu
- Urheilupainotteiseen kouluun hakeutuminen

Välituntiliikunta

- Pallopelit

Arki- ja hyötyliikunta vapaa-ajalla

- Kävellen/pyöräillen harjoituksiin
- Portaiden käyttö hissien sijaan
- Koti- ja pihatyöt

taillen. Liikkumistunteja voidaan kätevästi lisätä myös omatoimisen vapaa-ajan liikunnan sekä omatoimisten harjoitteiden kautta.

Monipuolisuus

Monipuolisuus on liikuntataitojen oppimisessa - varsinkin lapsuudessa ja nuoruudessa - yksi avainasioista. Monipuolisuuden kannalta

motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) oppiminen on ensiarvoisen tärkeää myöhemmin opittavien lajitaitojen oppimisen kannalta.

Harjoittelun monipuolisuus tarkoittaa muutakin kuin erilaisten taitojen harjoittamista tai eri lajien harrastamista. Yksikin laji voi tarjota monipuolisen kokonaisuuden, mikäli harjoitteissa kuormitetaan tasaisesti kaikkia lapsen fyysisiä ominaisuuksia ja kehon eri toimintoja. Harjoitusohjelman ollessa riittävän monipuolinen, eri ominaisuudet kehittyvät tasaisesti. Fyysisten ominaisuuksien kehittymisen lisäksi monipuolinen harjoittelu on tärkeää motivaation ja psykologisen jaksamisen kannalta.

Liian yksipuolinen harjoittelu voi pitkään jatkuessaan altistaa erilaisille urheiluvammoille. Erityisesti rasisvammojen riski kasvaa, jos harjoitusohjelma koostuu liian samankaltaisista harjoitteista.



Huom! Osan liikunnasta on oltava niin rasisvammaa, että se nostaa sykettä ja saa lapsen hengästymään ja hikoilemaan.



Vanhemman rooli

- o Olet ensisijainen lapsen liikuntakasvattaja
- o Kannusta lasta monipuoliseen ja omatoimiseen liikkumiseen
- o Lapsen tulisi joka päivä ulkoilla ja liikkua niin, että hän hengästyy.
- o Anna lapsen kokeilla eri lajeja ja liikkumisen muotoja lapsen kiinnostuksen mukaan.
- o Liiku yhdessä lapsen kanssa / liikkukaa yhdessä perheen kanssa.
- o Ole esimerkki!



Valmentajan rooli

- o Monipuolinen treenisäilytö
Huolehdi että treeneissä harjoitellaan monipuolisesti eri taitoja: liikkuvuutta, nopeutta, voimaa ja kestävyttä.
- o Paljon toimintaa!
Vältä odottelu- ja seisoskeluaikoja treeneissä.
- o Treenimatkat osaksi harjoittelua
Kävely/pyöräily treeneihin toimii hyvänä alku- ja loppuverryttelänä.
- o Lasten huomioiminen yksilöinä
Huomio lasten eri lähtötasot ja yksilölliset tavat oppia.
- o Kannusta monilajisuuteen
Jos lapsi/nuori harrastaa useaa lajia, jouta ja mahdollista monilajisuus.



Yhteinen rooli

- o Omien tonttien hoitaminen
Urheilijuuteen kasvamiseen tarvitaan sekä valmentajan ohjaamia treenejä kuin vanhempienkin kannustusta lapsen omatoimiseen liikkumiseen.
- o Tavoite, 20h liikuntaa viikossa
Saavutetaan koulun, valmentajien ja perheen yhteistyöllä.



→ Pohdinta: Miten lisätä liikettä arjessa?

1. Tulosta ja jaa vanhemmil-
le vuorokausikello (löydät
kellon liitteet-osiosta)
2. Vanhemmat keksivät ja
kirjaavat vuorokausikel-
loon tapoja lisätä liikettä
lapsen päivään:
 - miten saadaan kokoon
vähintään kaksi tuntia
liikettä joka päivälle?
 - * Vanhemmat voivat pohtia
myös omaa päiväänsä ja
miten he voisivat saada lisää
liikettä arkeensa.



[Ominaisuustesti](#)

(kasvaurheilijaksi.fi)

[Taitotesti](#) (kasvurheilijaksi.fi)

[Liikuntavinkkejä perheelle](#)

(perheliikunta.fi)

5. UNI & LEPO



Unta ja lepoa riittävästi

Riittävä uni on hyvinvoinnillemme yhtä tärkeää kuin monipuolinen ravinto ja säännöllinen liikunta. Harjoittelun ja levon tulee olla tasapainossa keskenään, jotta toivottua kehitystä tapahtuisi ja että välttyttäisiin ylikuormittumisilta, loukkaantumisilta ja sairastumisilta.

Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta alakoululaiset tarvitsevat unta noin kymmenisen tuntia yössä ja murrosikäiset puolestaan noin yhdeksän tuntia.

Säännöllisyys

Parhaan mahdollisen palautumisen turvaamiseksi nuoren urheilijan tulisi noudattaa mahdollisimman säännöllistä vuorokausirytmää unen osalta myös viikonloppuisin. Koululaisilla tehtyjen selvitysten ja tutkimusten mukaan koulupäivinä säännöllinen elämänrytmi toteutuu melko hyvin, mutta viikonloppuisin ja loma-aikoina valvotaan usein aamutunneille ja samalla sekoitetaan lepo- ja unirytmää. Jos nukkumaanmeno ja herääminen siirtyy viikonloppuisin paljon arkea myöhemmäksi, lasta odottaa maanantaina ikävä jetlag.

Väsymys näkyy keskittymiskyvyn puutteena, ärtyisyytenä ja oppimisvaikeuksina. Väsymys heikentää myös urheilusuoritusta ja lisää loukkaumisriskiä.

Mihin unta tarvitaan?

Uni auttaa pysymään henkisesti virkeänä ja terveenä. Lapset ja nuoret tarvitsevat unta kasvun, kehityksen ja jaksamisen kannalta. Aivojen lisäksi koko keho tarvitsee riittävästi unta. Liikkuva lapsi ja nuori tarvitsee unta myös kehittyäkseen urheilijana.

Myös hermoston palautuminen vaatii säännöllistä unta. Useat tutkimukset osoittavat, että sekä pitkä valvominen että kasautuva univaje heikentävät havaintojen tekemistä ja koordinaatiokykyä. Tästä syystä väsyneenä harjoittelu ja kilpaileminen lisäävät loukkaantumisriskiä.

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
- Oikein kohdennettu venyttely- ja liikkuvuusharjoittelut

Palautuminen

Harjoituksesta palautuminen kestää muutamasta tunnista useampaan päivään ja on riippuvainen harjoituksen tehosta, kestosta ja laadusta. Tasainen, riittävä ja laadukas arkisyöminen sekä riittävä unen määrä ja lepo palautavat parhaiten kovastakin harjoituksesta. Fyysisen kuormituksen ja urheiluharjoituksen tarkoituksena on tilapäisesti väsyttää kehoa ja siten samalla jopa heikentää suorituskkyä hetkellisesti. Kunnan eli suorituskkyyn kehittymisen tapahtuu harjoitusta seuraavan palautusjakson aikana.

Nuoren urheilijan on hyvä oppia kuuntelemaan räsitus ja tunnistamaan ylikuormituksen erilaisia oireita mm. haluttomuutta harjoitella sekä erilaisia kiputiloja. On tärkeää oppia tunnistamaan normaalin räsittämisen oireet ja ongelmiin johtavan ylikuormituksesta kertovien signaalien ero.

Ylirasitus

Liian yksipuolinen, liian tehokas tai määrällisesti liian kova harjoittelu voi johtaa elimistön jatkuvaan stressireaktioon, ylikuormitustilaan. Tällöin harjoittelun aiheuttama kuormitus on suurempaa, mihin elimistö pystyy sopeutumaan, ja mistä se pystyy palautumaan.

Ylikuormitustilan aiheuttamat oireet voivat olla moninaisia, mutta usein havaitaan seuraavia oireita:

- o suorituskyvyn lasku
- o painon lasku ja ruokahaluttomuus

- o lihasten arkuus
- o väsymys ja unihäiriöt
- o kohonnut leposyke
- o kohonnut verenpaine

Ylirasitustilaa epäillessä, on hyvä hakeutua lääkäriin. Pitkittynyt ylirasitustila saattaa vaatia useita kuukausia kevennettyä harjoittelua tai jopa lepoa, joten oireiden syy on hyvä selvittää mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.



Vanhemman rooli

- o **Sovi** lapsen kanssa **nukkumaanmenoajoista**.
- o Varmista, että **televisio, kännykät ja tietokoneet suljetaan viimeistään tunti ennen nukkumaanmenoa**.
- o Muista että **toimit myös itse lapselle nukkumisen mallina**. Jos lapsella on univaikeuksia, on hyvä tarkastella koko perheen nukkumista-voja ja arjen sujumista.
- o **Huolehdi että palautumisen kannalta olennaiset asiat toteutuvat** (lepo, uni, ruoka, neste ja säännöllinen elämänrytmi)



Valmentajan rooli

- o **Huolehdi harjoitteiden monipuolisuudesta**- Monipuolinen harjoittelu ehkäisee loukkaantumisriskiä
- o **Kehonhuollolliset harjoitteet** Huolellinen loppuverryttely tulee olla osana jokaista harjoittelua
- o **Havainnoi ja havaitse väsymyksen ja ylirasituksen oireita** Revennä suunniteltua harjoittelua tarpeen vaatiessa, jos havaitset väsymyksen/ylirasituksen merkkejä



Yhteinen rooli

- o **Toimitaan ajoissa** Vanhempien ja valmentajien tulee olla tarkkana, jotta lapsi saa tarpeeksi lepoa ja palautumisaikaa. "Tuntosarvet" tulee olla pystyssä jatkuvasti. Jos ylirasituksen merkkejä alkaa ilmenemään, on tärkeää toimia ajoissa.



Kasva Urheilijaksi – Elämänrytmitesti kertoo kuinka hyvin lapsen harjoitus- ja liikuntamäärät sekä uni- ja ateriaritmit vastaavat urheilijaksi tähtäävälle nuorelle asetettuja suosituksia.



[Uni ja lepo](http://sport.fi) (sport.fi)
[Tietoa eri-ikäisten lasten unesta ja univaikeuksista](http://mll.fi) (mll.fi)
[Kehon huolto ja palautuminen](http://terveurheilija.fi) (terveurheilija.fi)
[Ylirasitus](http://terveurheilija.fi) (terveurheilija.fi)
[Elämänrytmitesti](http://kasvaurheilijaksi.fi) (kasvaurheilijaksi.fi)

6. HENKINEN HYVINVOINTI



Myönteinen ja kannustava ilmapiiri

Kun harrastaminen on hauskaa, treeneihin tullaan hyvillä mielin. Valmentajan lisäksi muut urheilijat, vanhemmat ja muut toiminnassa olevat vaikuttavat lapsen motivaatioon. Kannustaminen vaikuttaa suuresti tunteisiin. Kun lapsen liikuntaympäristö on kannustava, lapsi kokee itsensä hyväksytyksi ja se innostaa lasta yrittämään parhaansa. Kannustava ilmapiiri tukee lapsen myönteisen minäkuvan syntymistä ja siten se vahvistaa edelleen terveen itsetunnon kehittymistä.

Lapsen kuunteleminen

Olellaista lapsen urheilemisessa ja kilpailemisessa on ilo, omaehtoisuus ja aikuisten vankkumaton tuki. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi saa kilpail-la itsensä kanssa ja että vanhempien hyväksyntä on ehdotonta, ei lapsen menestykseen perustuvaa. Vanhempien ja valmentajien tulee kuunnella lapsen mielipiteitä ja ottaa lapsen omat toiveet huomioon

Lapsen hyvinvoinnin tukipilarit

Mielen hyvinvointi on fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus, jonka avulla ohjaamme elämäämme. Se ei ole irrallinen käsite, vaan siihen vaikuttavat yhteiskunta, ympäristö ja kulttuuriset arvot sekä ihminen itse vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.

Lapsen kasvussa ja kehityksessä mielen hyvinvoinnin tukipilareita ovat:

- o terveellinen ravinto
- o riittävä uni ja lepo
- o tasapaino koulunkäynnin ja vapaa-ajan välillä
- o toimivat ihmissuhteet (perhe ja ystävät)
- o harrastukset
- o säännöllinen liikunta
- o päihteettömyys

Lapsen kasvun ja kehityksen mielen hyvinvoinnin tukipilarit





Vanhemman rooli

- o Kannusta ja kuuntele lapsen/nuoren mielipiteitä
- o Anna positiivista palautetta
- o Kunnioita seura- ja kilpakumppaneita, valmentajia ja muita vanhempia sekä kisojen toimitsijoita.
- o Näytä hyvää esimerkkiä
- o Arvostelut, kyseenalaistukset ja muut aikuisten asiat pidetään poissa lasten korvista.



Valmentajan rooli

- o Kannusta ja kuuntele lapsen/nuoren mielipiteitä
- o Pidä hauskuus, leikkimielisyys ja kisailu osana harjoittelua
Erityisesti lasten mutta myös nuorten kanssa
- o Ryhmähengen luominen ja ylläpitäminen
Lapsi/nuori tuntee kuuluvansa ryhmään ja nauttii yhdessä toimimisesta
- o Huomioi että jokainen lapsi/nuori saa sopivan haastavia ja häntä kiinnostavia tehtäviä
Onnistumisen kokemukset ja pätevyyden tun-



Yhteinen rooli

- o **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 kehitymisessä.
- o **ME-henki**
Hyvä yhteishenki vanhempien ja valmentajien välillä edistää lapsen/nuoren henkistä hyvinvointia. Yhteen hiileen puhaltamalla ilmapiiri säilyy positiivisena ja kannustavana.



Kasva Urheilijaksi- Motivaatiotestin avulla urheileva lapsi/nuori saa yksilöllistä urheilijaksi kasvua tukevaa palautetta neljästä osa-alueesta: motivaatiosta, itseluot-

tamuksesta, sisusta ja tavoitteellisuudesta. Profiilikuvauttaa myös vanhempia ja valmentajaa tukemaan urheilijan henkistä kasvua.



Motivaatiotesti
(kasvaurheilijaksi.fi)
Mitä on mielen hyvinvointi?
(tervekoululainen.fi)

7. PÄIHTEETTÖMYYS



Päihteet ja urheilu

Päihteet vaikuttavat negatiivisesti urheilusuoritukseen, joten urheilijan valinnan tulee olla päihteettömyys. Päihteet heikentävät luustoa ja vastuskykyä sekä lisäävät loukkaantumismisriskiä. Tavoitteellisen urheilijan ei päihteitä käyttämällä kannata antaa tasoitusta kilpakumppaneilleen.

Tupakka ja nuuska

Tupakoinnilla, oli se sitten savukkeiden satunnaista tai vakituista poltteleua, nuuskaamista tai vaikka piiputtelua, on aina epäedullinen vaikutus fyysiseen kuntoon. Tupakansavussa ja nuuskassa olevat myrkyt imeytyvät tupakoitsijan verenkiertoon suun ja keuhkojen kautta. Nikotiini, häkä, terva ja muut tupakan sisältämät kemialliset myrkyt stressaavat sydäntä ja ahtaavat verisuonia.

Nikotiini nostaa tilapäisesti verenpainetta ja sydämen sykintänopeutta. Sydän rasittuu enemmän kuin normaalisti ja pulssi nopeutuu. Häkä heikentää hapen kulkua sydämeen verottamalla veren hemoglobiinia, jonka tehtävänä on hapen kuljettaminen. Lihakset eivät saa tarpeeksi happea, ja siksi ne väsyvät helposti. Tupakointi saattaa haitata myös ravinnon hyväksikäyttöä ja lisätä eräiden vitamiinien, kuten C-vitamiinin, tarvetta.

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 vähentämällä lihasmassaa ja lisäämällä vammatariskia.

Moni mieltää urheilevat nuoret muita terveellisemmin ja päihteettömämmin eläviksi, mutta tutkimusten mukaan urheiluseuraan kuuluvien nuorten nuuskaaminen on selvästi yleisempää kuin muilla nuorilla.

Alkoholi

Nuori altistuu helpommin alkoholin käytölle, jos kavერიpiirissä suhtaudutaan alkoholiin myönteisesti. Varsinkin teini-ikäisenä juomattomuuden selittely yllyttävälle kavereille voi tuntua nuoresta haastavalta. Ryhmään kuuluvuuden tunne houkuttaa ja nuori saattaa ”mennä massan mukana.” Sama pätee myös tupakoinnin ja muiden päihteiden aloittamiseen. Nuori elää usein myös vahvasti hetkessä, eikä välttämättä osaa nähdä päihteiden pitkäkantoisia negatiivisia vaikutuksia

Alkoholin käytön seurauksena:

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

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



Vanhemman rooli

- o **Aseta sopivasti rajoja**, sopikaa yhteisistä pelisäännöistä
- o **Kuuntele nuoren mielipiteitä** ja osoita että arvostat häntä, vaikka asioista oltaisiinkin välillä eri mieltä. (keskusteleva ilmapiiri)
- o Hanki tietoa päihteistä ja **keskustelu** nuoren kanssa päihteiden vaikutuksista silloin, kun näiden asioiden esille ottaminen on luontevaa.
- o Voit pohtia teini-ikäisesi kanssa **miten toimia** esimerkiksi **tilanteissa, jossa joku tarjoaa hänelle päihteitä.**



Valmentajan rooli

- o **Puutu päihteiden käyttöön, jos havaitset lapsen/nuoren käyttävän päihteitä**
- o **Muista että toimit myös itse esimerkkinä nuorelle:** mikä on oma suhtautumisesi päihteiden käyttöön? entä mihin sävyyn puhut päihteistä?
- o **Päihdekeskustelu nuorten kanssa** Teini-ikäisten urheilijoiden kanssa voi olla tarpeen järjestää keskusteluhetki päihteisiin liittyen.



Yhteinen rooli

- o **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?



Työkalupakki.net- sivusto tarjoaa ajankohtaista tietoa tupakasta ja nuuskasta sekä valmista materiaalia tehtävistä videopätkiin hyödynnettäväksi oppitunneilla, nuortentoiminnassa ja vanhempainilloissa.

Fressis.fi- sivustolta löydät myös runsaasti videomateriaaleja, testejä sekä tiedollisia osioita päihteisiin liittyen.



[Tietoa päihteistä](#) (päihdelinkki.fi)
[Vinkkejä vanhemmille: nuoret ja päihteet](#) (vantaa.fi)
[Nuuska nuorten maailmassa: Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä](#) (cancer.fi)
[Nuuska esite- tietoa vanhemmille](#) (sport.fi)
[Nuuskaa käsittelevä sivusto](#) (pokalehuulessa.fi)
[Tupakointia ja nuuskaamista käsittelevä verkkosivusto](#) (työkalupakki.net, klikkaa nuuska O materiaalit oppitunneille)
[Tietoa ja apua tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamiseen](#) (fressis.fi)
[Tietoa nuorille tupakoinnin vaikutuksesta ulkonäköön ja terveyteen](#) (röökikroppa.fi)

VANHEMPAINILLAN JÄLKEEN

1. Palautteen kerääminen

- Kerää vanhempainillan päätteeksi palautetta vanhemmilta. Saivatko vanhemmat tarpeeksi tietoa eri aiheista? Mitä aiheita olisi hyvä käsitellä vielä lisää?

2. Testi- ja seurantatyökalut

- kasvaurheilijaksi.fi - sivuston testit tukevat lapsen urheilullisia elämäntapoja ja vanhemmat ja valmentajat saavat tietoa lapsen motivaatiotasosta, ominaisuuksista, taidoista sekä elämänrytmistä.

3. Teemaviikot

- Järjestäkää ryhmänne/joukkueenne kanssa erilaisia teemaviikkoja.
- Teemaviikon aiheena voi olla esimerkiksi:

Kannustus-viikko

Viikon aikana keskitytään erityisesti kannustavan ja positiivisen palautteen antamiseen, sekä valmentajien että lasten välillä ja myös ryhmäläisten kesken.

Urheilemalla treeneihin- viikko

Valmentajat kannustavat aktiivisesti lapsia ja nuoria hyötyliikkumaan harjoitusmatkat: esim. kävellen, juosten, pyöräillen

Järjestäkää leikkimielinen kisa ryhmien/joukkueiden kesken: mikä ryhmä kerryttää eniten "liikkumispisteitä."

* Jokaisen teemaviikon jälkeen on hyvä käydä yhdessä ajatusten vaihtoa siitä, mitä vaikutuksia viikolla on ollut ryhmän toimintaan.

* Teemaviikkoja voi järjestää myös koko seuran voimin!

4. Urheilulliset elämäntavat- vanhempainilta vakituiseksi osaksi ryhmän toimintaa

- Urheilulliset elämäntavat- kokonaisuus on hyvä ottaa osaksi ryhmän/joukkueen perustoimintaa.
- Vanhempainillasta kerättyjen palautteiden pohjalta vanhempainillan sisältöjä on helppo räätälöidä ryhmän tarpeita vastaaviksi.

LISÄMATERIAALIT

LÄMMITTELY- JA TUTUSTUMISHARJOITUKSIA

Harjoitusten tavoitteena on auttaa vanhempia tutustumaan toisiinsa. Tutustumisharjoitukset auttavat vanhempia sekä ohjaajaa/valmentajaa rentoutumaan ja myös poistamaan alkujännitystä. Tutustumisharjoitukset varmistavat, että kaikki ryhmän jäsenet tulevat huomioituiksi. Tutustumisharjoitusten avulla myös valmentaja/ohjaaja saa tärkeää tietoa ryhmässä vallitsevista sosiaalisista suhteista.

Kartan avulla esittäytyminen

Tarvikkeet: -

Tehtävän kulku: Karttaa voidaan käyttää monella tapaa apuna ryhmän esittäytymisessä ja tutustumisessa.

Kartta voi olla kuvitteellisesti luokka-/pukuhuone-/salitila, niin että toisessa päässä on etelä ja toisessa pohjoinen. Vanhempia voi pyytää menemään siihen paikkaan kartalla, missä he asuvat tai missä ovat syntyneet. Jokaisen väittämän jälkeen käydään läpi kaikkien sijainnit. Samalla vanhemmat kertovat oman nimensä ja lapsensa nimen.

Juttelu pienryhmässä

Tarvikkeet: -

Tehtävän kulku: Vanhemmat kulkevat kävellen sokin sokin ympäri tilaa. Kun ohjaaja/valmentaja huutaa "Ryhmä!", muodostetaan mahdollisimman nopeasti lähellä olevien kanssa 3-4hengen ryhmä. Ryhmässä käydään nopea tutustumiskierros, jossa jokainen vastaa muutamalla sanalla valmentajan antamaan kysymykseen. Esimerkikysymyksiä: Viimeisin kirja minkä olet lukenut?/elokuva jonka olet katsonut? mitä teit viikonloppuna?

* Harjoituksen voi toteuttaa myös parikeskusteluna

Jana-aloitus

Tarvikkeet: Maalarinteippiä, ei välttämätön

Tehtävän kulku: Lattiaan tehdään maalarinteipillä jana. Vanhempia voi pyytää menemään janalle esimerkiksi siihen kohtaan, mihin aikaan he heräsivät aamulla. Toiseen ääripäähän sovitaan esimerkiksi klo 6 ja toiseen klo 10. Oma paikka etsiessä vanhemmat joutuvat näin keskustelemaan keskenään oman päivänsä aloituksesta. Kun paikka janalla on löytynyt, valmentaja/ohjaaja voi vielä vähän keskusteluttaa esimerkiksi ääripäissä janaa olevia ja kysellä aamun kulusta.

Erilaiset ryhmiin jakotavat piristävät sekä osallistavat vanhempia.

Ryhmiin jako

Rivin muodostus äänettömästi
Tehtävän kulku: Vanhemmat muodostavat rivin valmentajan/ohjaajan antamien neuvojen mukaan. Esimerkiksi:

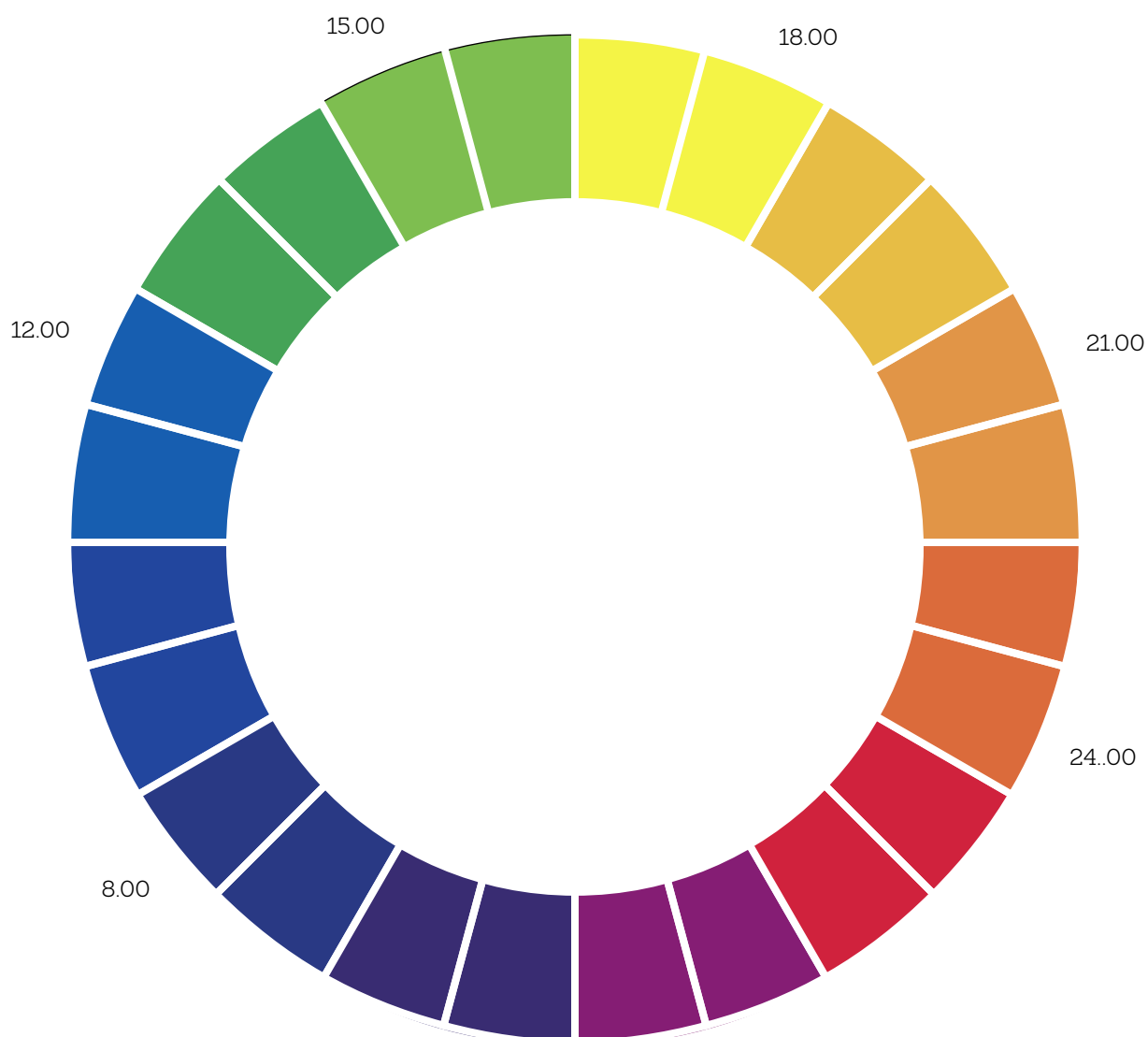
- syntymäpäivän mukaan, tammi-kuusta joulukuuhun
- toisen nimen etukirjaimen mukaan, aakkosjärjestykseen

Parin valinta oudolla kriteerillä
Tehtävän kulku: Vanhempia pyydetään valitsemaan parikseen se vanhempi, jonka...

- ...tuntee mielestään heikoiten
- ...kanssa ei ole vielä jutellut tänään
- ...vaatteet ovat mahdollisimman samanväriset kuin itsellä

VUOROKAUSIKELLO

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





Urheilun Pelisäännöt Innostaa urheilemaan!

Urheilun Pelisääntöjen tavoitteena on synnyttää keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä.

Lasten urheiluharrastuksessa on lasten lisäksi mukana paljon aikuisia. Aikuiset vaikuttavat merkittävästi lapsen viihtymiseen urheiluseurassa, miten lapsi innostuu, oppii ja kehittyy. Aikuiset voivat vaikuttaa siihen, että harrastamisen ilmapiiri on hyvä. Yhteistyötä helpottavat yhdessä sovitut pelisäännöt, johon kaikki toiminnassa mukana olevat voivat vaikuttaa. Vanhemmilla ja valmentajilla on myös tärkeä rooli lapsen urheilullisiin elämäntapoihin kasvattamisessa.

Pelisääntökeskustelu

Pelisääntökeskustelun tavoitteena on herättää keskustelua sekä saada aikuiset pohtimaan lasten urheilun eri näkökulmia.

Voit tilata maksutonta pelisääntö – materiaalia Valon nettisivuilta:

- o Pelisääntötaulut lapsille
- o Innosta urheilemaan – vinkkivihot aikuisille
- o Ennakkokysely lasten vanhemmille

Urheilulliset elämäntavat - kokonaisuus

Urheilulliset elämäntavat- vanhempainiltakokonaisuudessa pyritään osallistamaan vanhempia ja pohtimaan urheilullisten elämäntapojen eri osa-alueita. Urheilulliset elämäntavat kokonaisuus sisältää:

- o Vanhempainillan vetäjän oppaan
- o Powerpoint- esityksen

- Materiaalit löydät sport.fi sivustolta: www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu
- Sivustolta löydät myös linkkivinkkejä sekä video-materiaaleja!

Mukavia hetkiä Urheilun Pelisääntöjen parissa!



VALO, VALTAKUNNALLINEN LIIKUNTA-
JA URHEILUORGANISAATIO RY
VALO, FINLANDS IDROTT RF,