

KOKONAISVALTAINEN URHEILULLISUUS

***”PELKÄLLÄ
HARJOITUKSELLA TYÖ EI
OLE TEHTY”***

Huolestuttavaa:

- TULES-vaivoja lapsilla
- Elintapasairauksia lapsilla
 - Sepelvaltimotauti, aikuisiän diabetes!!!
 - 3-vuotiaiden kolesteroliarvot koholla!!!
- Peruskunto laskenut
 - 12-18-v. pojista 19% ylipainoisia!!!
- Perustaidot yksipuolistuneet
- Tietämättömyys liikunnasta ja ravitsemuksesta

Syitä tähän:

- Liikkumisen määrä vähentynyt
 - Koululiikunta
 - Omaehtoinen liikunta
 - HARRASTUKSEN MÄÄRÄT
- Yksipuolinen ja lyhytjänteinen harjoittelu
 - Nopeat tulokset
- RAVINNON LAATU HUONO

Liikunta ehkäisee:

- Sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia
- TULES-vaivoja
- Syöpää
- Psyykkisiä ongelmia

Liikunnan määrä viikossa

- 10-15 tuntia viikossa!!!
- 4-6 tuntia harrastuksessa. Miten me ratkaisemme!?
- 1-2 tuntia koululiikuntaa
- loppu omalla ajalla liikkumista

Suomalainen ravinto:

- Hyvä suunta:

- Kasvisten ja hedelmien kulutuksen kasvu
- Kasviöljyn ja kasvisrasvavalevitteiden käytön yleistyminen
- Vähärasvaisten tuotteiden käyttö suolan vähentyminen

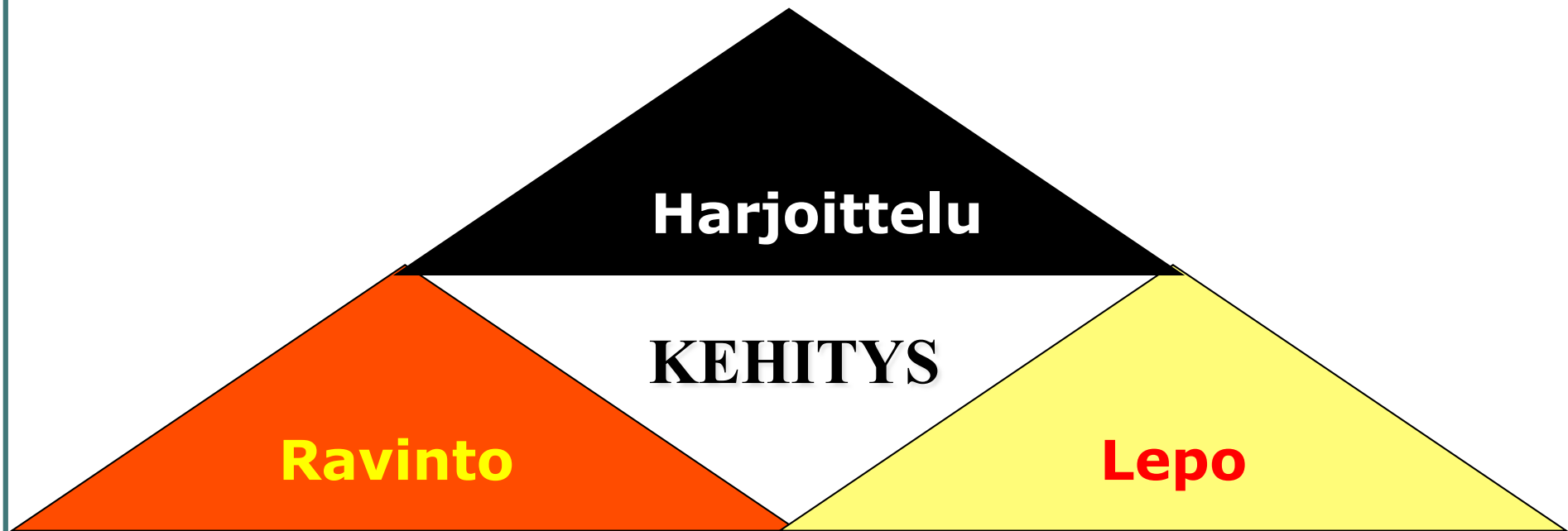
- Huono suunta:

- Piilorasvan lisääntyminen (kovat rasvat)
- Makeisten kulutuksen kasvu
- Sokeroitujen virvoitusjuomien ja mehujen kasvu

Suomalainen ravinto:

- Suomalaisessa ravinnossa paljon piilorasvoja, maitotuotteet, makkarat, leivonnaiset...
- Suomalaislapset saavat suolaa 2x yli suosituksen!
- Valmisruuissa liikaa suolaa
- Miten muuttaa suuntaa?:
 - Kovien rasvojen korvaaminen pehmeillä, pehmeät kasvis- ja kevytmargariinit, kasviöljyt, kala
 - Jo pienenä siirtyminen rasvattomaan maitoon

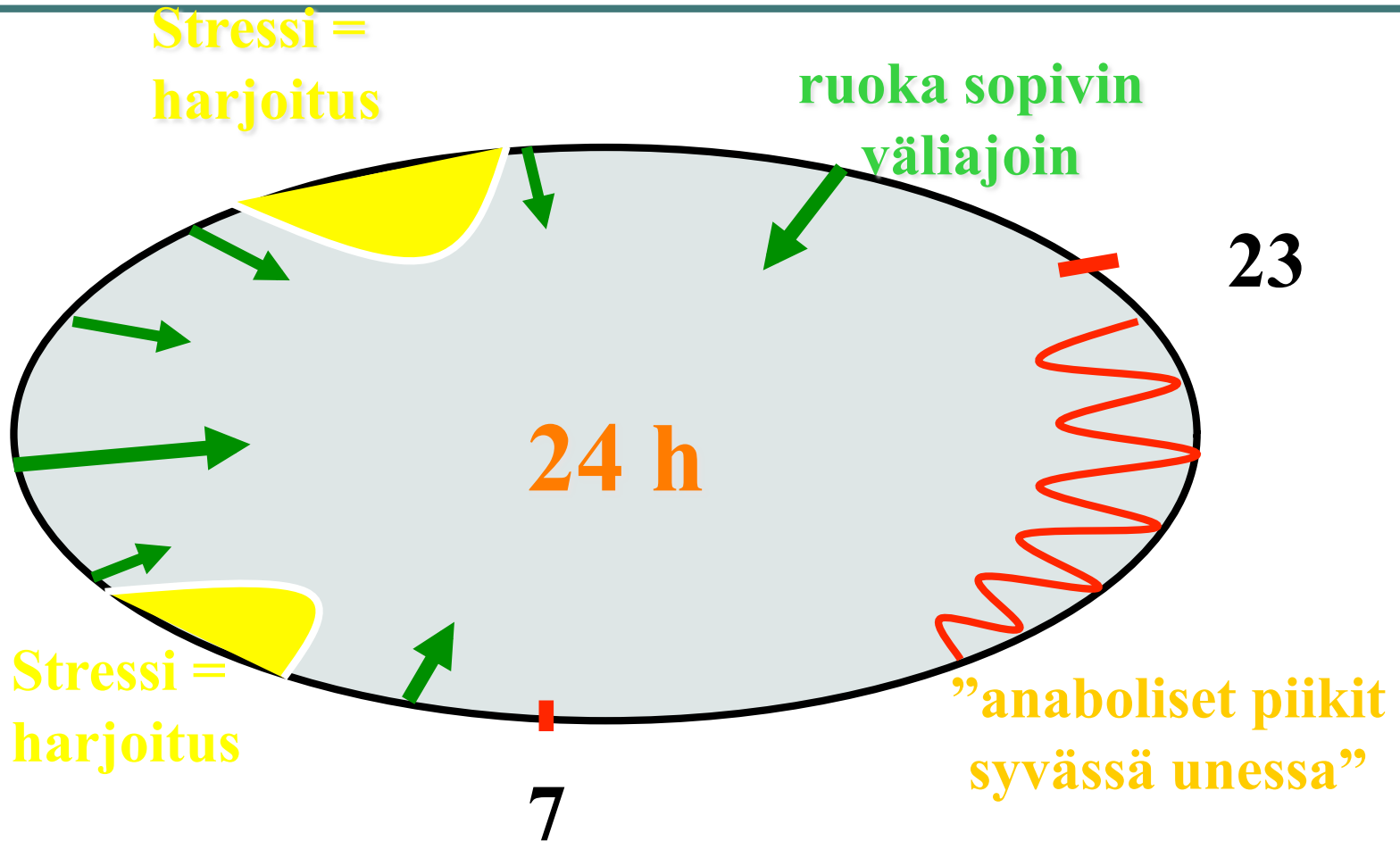
Kehittymisen periaatteita



Kehittymisen periaatteita

- Harjoittelu järkyttää elimistön tasapainoa, johtaa ”kataboliaan”
- Harjoittelu antaa mahdollisuuden kehittymiselle
- Kehittyminen tapahtuu ”anabolisen levon aikana”
→ ravinto, lepo

Kehittymisen periaatteita = ”anabolinen lepo”

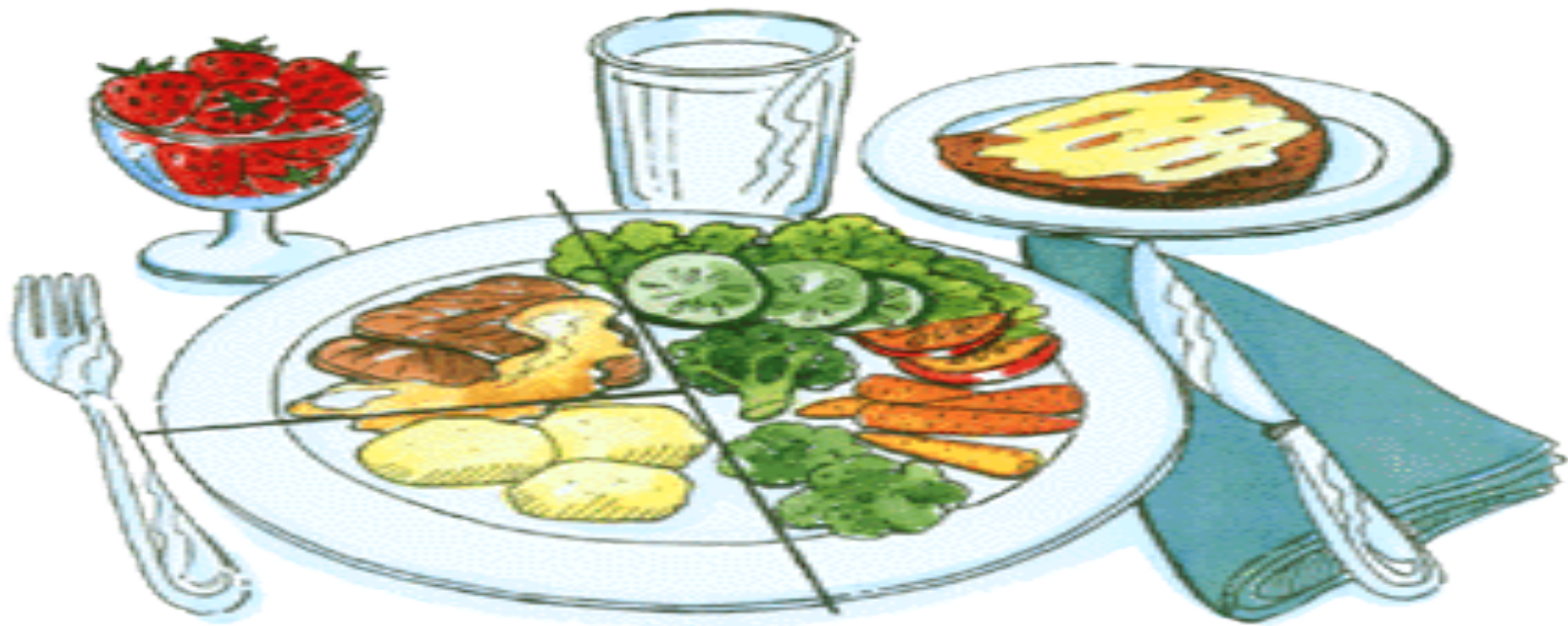


”Ihminen on mitä syö!”

Periaatteita terveelliseen ravitsemukseen

- Monipuolisuus ja kohtuullisuus
 - vaihtelevasti kaikkea
- Ravintoainetiheys
 - Heikoissa paljon ”tyhjiä kaloreita”
- Rytmitys
 - Verensokerin tasaisuus
 - Ehkäisee napostelua
 - Palautuminen

Monipuolinen ravinto



(Suomalaiset ravitsemussuositukset 1998)

Urheilevan lapsen/nuoren ravinto

- Sama energiaravintoaineiden jakauma kuin aikuisille:
(valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2005)
 - Hiilihydraatit 50-60%
 - Rasvat 25-35% (kovat rasvat max 10%)
 - Proteiinit 10-20%
- Kovimman kasvun aikaan proteiineja enemmän
- Rasvan määrään huomio jo lapsena
- Rytmitys: 5-7 ateriaa päivässä

Valmentajan rooli?

- Kaikki lähtee tuulikaapista, mutta:
 - Valmentaja esimerkki lapselle
 - Pelimatkoilla leireillä vastuu valmentajalla
 - Valmentaja ja vanhemmat samassa linjassa ravitsemusasioissa

Toimenpiteitä

- Kannustaminen omalla ajalla liikkumiseen
- Opastaminen oikeisiin asioihin:
 - Mitä urheilijan/terveellinen elämä vaatii?
 - Miten kehityt?
- Luennot vanhemmille?

Lähteet:

- Ilander, Borg ym. 2006, Liikuntaravitsemus
- Mero, Nummela ym. 2004, Urheiluvalmennus
- LK, LitM, Valmentaja Harri M. Hakkaraisen luentomateriaalit, Fyysinen kehitys ja urheiluharrastus, Fyysisen kehittymisen taustoja