

HUOLTAJAT

Nuoren urheilijan ravinto-, lihas- ja henkinen huolto

Onnela, Tuusula 5.9.2009 /Arja Lindfors

RAVINTO

- Hyvä ravinto ja ruokailu on ehdoton edellytys tehokkaalle harjoittelulle ja huippu suoritukselle.

Ravinto

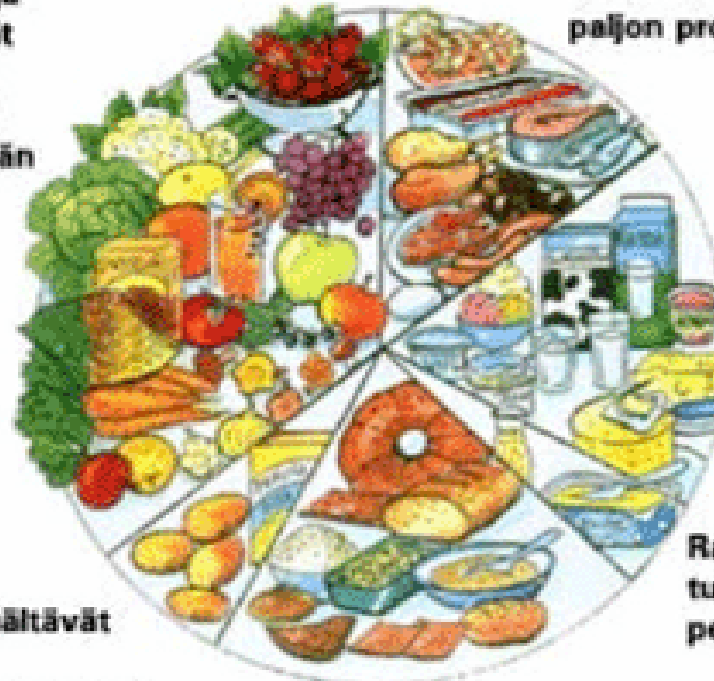
- Monipuolinen
 - tuoreita, erilaisia raaka-aineita
 - Vihannekset, liha, kala, kana, maito –ja viljatuotteet
- Tasapainoinen
 - ruoka-aineissa paljon suojaravintoaineita suhteessa energiamäärään, ei turhia kaloreita
- Kohtuullinen
 - energiatasapainon ylläpitäminen, syöt mitä kulutat

- **Ravintoaineiden saantisuosituks**

Ravintoaineet	Ringettepelaaja
Hiilihydraattien saantisuositus % kokonaisenergiasta	50-60 %
Hiilihydraattien saantisuositus g/painokilo/ vrk	Yli 6g / painokilo
Proteiinien saantisuositus % kokonaisenergiasta	10- 20 %
Proteiinien saantisuositus g / painokilo/ vrk	1,2- 1,5 g / painokilo
Rasvan saantisuositus % kokonaisenergiasta	25- 30 %
Rasvan saantisuositus g / painokilo/ vrk	1,5-2g / painokilo

Ruokaympyrä

Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja, mutta vähän energiaa.



Lihavalmisteet, kala ja kananmuna sisältävät paljon proteiinia.

Maitovalmisteista suositetaan vähärasvaisia tai rasvattomia tuotteita. Maitovalmisteista saadaan proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita.

Perunat ja juurekset sisältävät paljon vitamiineja ja kivennäisaineita. Peruna on hyvä hiilihydraatin lähde.

Ravintorasvojen kokonaiskulutusta tulisi vähentää, samalla tulisi lisätä pehmeiden rasvojen osuutta.

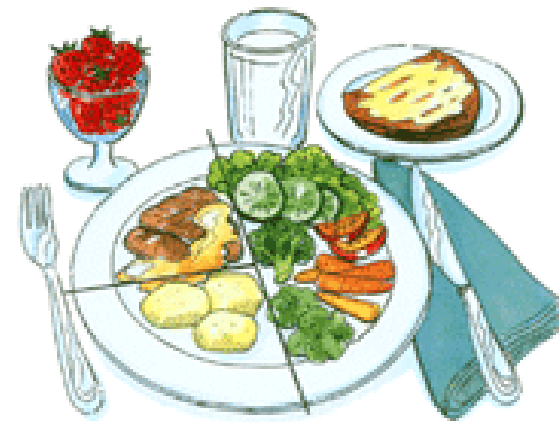
Viljavalmisteista saadaan paljon hiilihydraatteja. Täysjyvävalmisteista saadaan myös vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja.

Ruokaympyrän lohkot

- liha, kala, kana, kananmuna 220 g
- maito- ja maitovalmisteet 6-7 dl + 30g juustoa
- ravintorasvat 30g
- vilja- ja viljavalmisteet 300g
- peruna 250g
- kasvikset, marjat ja hedelmät 500g

LAUTASMALLI

- Kokoa annoksesi lautasmallin mukaisesti:
- ½ salaattia tai keitettyjä kasviksia
- ¼ lihaa, kalaa tai kanaa
- ¼ perunaa, riisiä tai pastaa
- lisäksi leipä, ravintorasva ja lasi maitoa tai piimää
- jälkiruoaksi hedelmiä tai marjoja



Päivittäinen energian tarve

Ikä	Pojat kcal/ vrk	Tytöt kcal/ vrk
12–15 v	2340–2700 kcal	2080–2290 kcal
16–17 v	2870–3200 kcal	2370 kcal

50 kg painavan nuoren energian kulutus perusaineenvaihdunnassa on 1196-1435 kcal ja päiväaktiivisuudessa 478-967 kcal. Sen lisäksi liikunnassa kulutetaan energiaa seuraavasti: pallopelit 240–358 kcal/ tunti ja kestävyyslajeissa 358–478 kcal / tunti.

Syö tasaisesti

- Tasainen syöminen -> syödyn energian määrä jakaantuu mahdollisimman tasaisesti päivän aikana
- Urheilevan nuoren tulisi nauttia ravintoa 3-4 tunnin välein/ 5-7 ateriaa päivän aikana
- Sopiva jaottelu ruokailuille on aamupala, lounas, päivällinen, 1-3 välipalaa ja iltapala
- Lähes puolet päivän energiamäärästä tulisi nauttia iltapäivään mennessä

Välipalat

- Välipalojen merkitys on suuri -> niiden avulla on mahdollisuus rytmittää syömistä harjoittelun vaatimusten mukaisesti.
- Tällöin elimistö varastoi ravinnon hiilihydraatit ja proteiinit tehokkaimmin lihaksiin.

Hyviä välipaloesimerkkejä:

- **mysli- ja välipalapatukat (esim. Paussi, Alpen, Elovena Sun Mysli jne.)**
- **Vauvanruokahedelmäsoseet**
- **juotavat jogurtit**
- **Kevyt Risi-frutti**
- **2 dl täysmehupakkaukset**
- **2 dl mustikkakeittojuomat**
- **täytetyt sämpylät ja reissumiehet**
- **jogurtit ja rahkat**
- **riisikakut**
- **omenat, appelsiinit, mandariinit, luumut, viinirypäleet, banaanit**
- **vähärasvaiset täysjyväkorput**

Ennen harjoittelua muistettavia asioita !

- ennen (n.15–90 min) harjoittelua hiilihydraattia ja proteiinia sisältävä välipala parantaa harjoittelun tehoa sekä parantaa harjoittelun stimuloimaa lihasten kehitystä
- välipalan tulee olla kooltaan ja koostumukseltaan sellainen, ettei se aiheuta vatsavaivoja
- vatsan tulisi olla kuitenkin tyhjä ennen suorituksen aloittamista
- välttä rasvaisia ruokia
- huolehdi nestetasapainon säilymisestä

NESTETASAPAINON YLLÄPITO

- nesteen imeytyminen liikunnan aikana voi olla yli 1 litra tunnissa
- harjoittelun aikana nautittava nesteen määrä on 4-10 dl / tunti liikunnan alusta alkaen esim. 2 dl 15 min. välein
- urheilijan tulee pitää huoli, että liikunta aloitetaan nestetasapainossa
- VESI on paras janojuoma ja nestetasapainon ylläpitäjä (ei urheilujuomia)

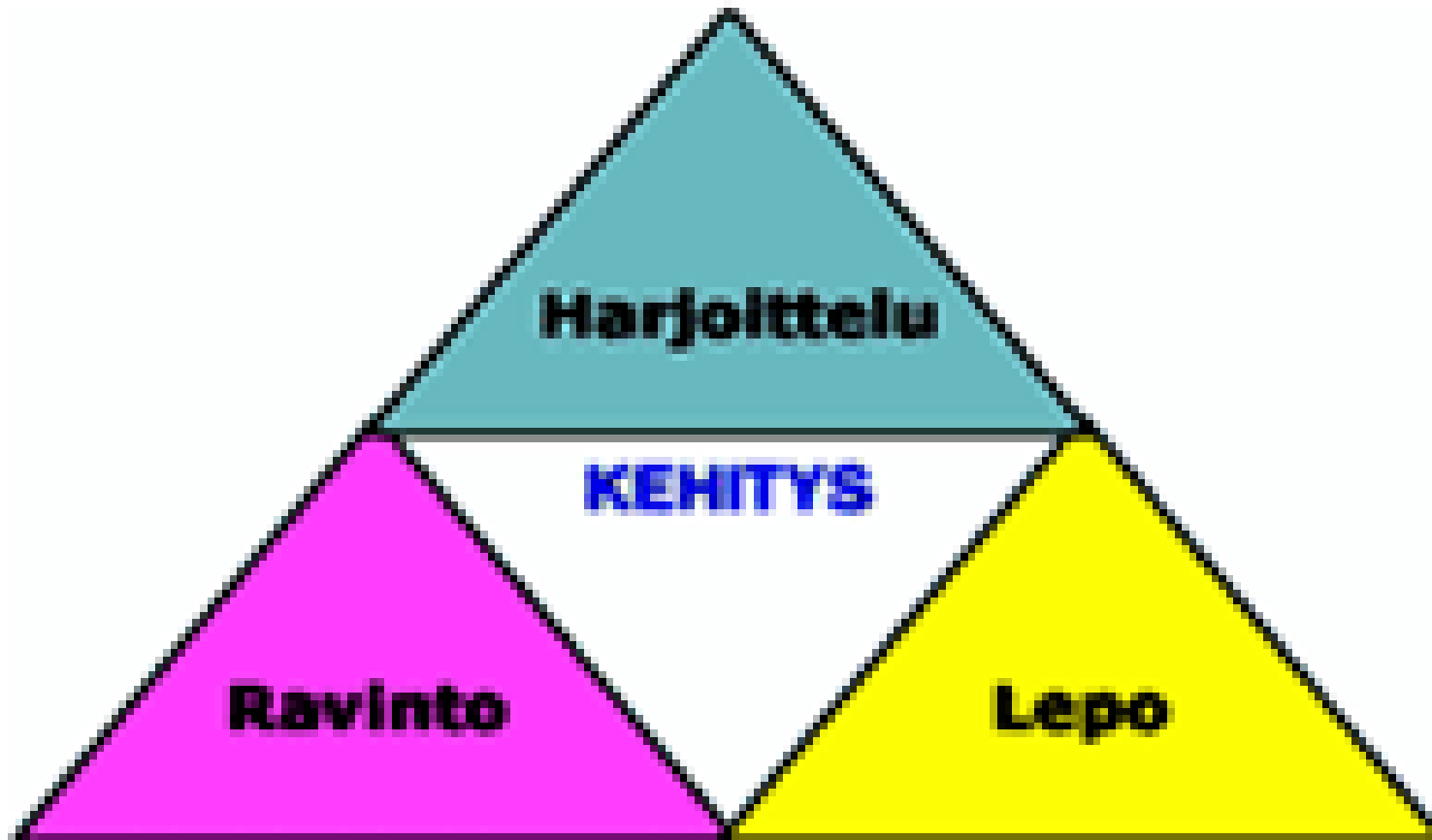
Lihäs- ja henkinen huolto

- Kaikki toimenpiteet joilla pyritään nopeuttamaan niin fyysistä kuin psyykkistä palautumista harjoitusten ja otteluiden jälkeen....
 - Ennaltaehkäisee loukkaantumisia ja rasitusvammoja
 - Lisää harjoitusvaikutusta ja pidentää urheilijan uraa
 - Venyttelyä, alku- ja loppu veryttelyt, hierontaa ja rentoutusta

Mitä tytöt voivat itse tehdä?

- **Tehdä oikein ja huolellisesti alku- ja loppuverryttelyt**
- **Tehdä liikkuvuutta lisääviä venyttelyharjoituksia**
- **Oikea vaatetus – erityisesti tarkoitukseen sopivat kengät!**
- **Muistaa terveelliset elämäntavat – ravinto, harjoittelun ja levon suhde**

Fyysisen kehittymisen perusedellytykset



Alkuverryttely - Miksi?

- **Suorituskyky paranee ja jaksaa paremmin**
- Lämmittämällä keho ja sen lihakset syke nousee -> verenkierto vilkastuu -> enemmän happea ja ravintoaineita työtä tekeville lihaksille
- Lihas on lämmin vasta 15 minuutin yhtäjaksoisen liikunnan jälkeen

- **Ehkäistä vammoja:** Yleisin syy treeneissä tapahtuviin revähdyksiin on kylmät lihakset
 - lämmin ja venytelty lihas on kimmoisampi ja elastisempi -> ei niin herkkä revähdyksille
- **Parantaa harjoituksen tehoa:** Treeni tehoaa vain lämpimiin ja virittyneisiin lihaksiin
- **Parantaa peruskuntoa:** Vaikkapa 4 kertaa viikossa tehtävä 15 minuutin hyvä alku- ja loppuverryttely kehittää peruskestävyyttä
- **Auttaa peliin keskittymisessä**

Alkuverryttely - Miten?

- **Nouseva teho -> nostetaan sykettä suurten lihasryhmien työllä niin, ettei maitohappoa synny**
- **Otetaan mukaan lajissa tarvittavat lihakset**
- **Huom! Venyttelyt lyhytkestoisia – 5-10 sekuntia/lihasryhmä (liian pitkillä venytyksillä lihakset rentoutuvat liikaa -> sähköisyys katoaa)**
- **Venyttelyt joko suoritusten välillä tai verryttelyn lopussa**

Loppuverryttely - Miksi?

- **Rasituksesta palautuminen nopeutuu**
- pidetään lihaksen verisuonet avoimena -> edistetään rasituksesta syntyneiden kuona-aineiden (maitohapon) poistumista lihaksista ja elimistöstä
- palautetaan lihakset lepopituuteen
- **Veri kiertämään ja ”tuuletetaan” lihaksia**

Loppuveryttely.....

- **Valmistaa seuraavaan harjoitukseen**
- Jos loppuveryttely jää tekemättä on seuraavana päivänä tehokas harjoittelu käytännössä mahdotonta. Verryttely on **TÄRKEÄ OSA** palautumista
- **JOKAISEN** treenin jälkeen pitää loppuverytellä ja venytellä vähintään 15 minuuttia!

Loppuverryttely - Miten?

- **Laskeva teho**
- **Keskipitkät, kevyet venyttelyt – noin 15-30 sekuntia / lihasryhmä**
- **Venytykset eivät saa olla voimakkaita sillä lihas kramppaa helposti rasituksen jälkeen**
- **Suosittelavaa välitön lihaksen neste- ja energiavarojen täydentäminen esim. vedellä ja hiilihydraattipitoisella ravinnolla lihaskrampin välttämiseksi**