

Terve Urheilija – mitä se vaatii?

Alkuun muutama ykkösjuttu, jotka nimenomaan vanhempien tulisi huomioida!

- Valvo lapsesi puhelimen käyttöä. Tee selväksi, että illalla puhelin tulee laittaa pois hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa, sillä puhelimen ääressä ajan viettäminen hidastaa nukahtamista ja aiheuttaa heikompaa unenlaatua. Hyvä pelisääntö olisi, että puhelin ei ole samassa huoneessa yöaikaan, vaan se jätettäisiin johonkin muualle.
- Mikäli lapsesi pituuskasvu on yli 1cm/kk, tulisi tuolloin ottaa ehdottomasti huomioon, että hyppykontakteja kovalla alustalla ja voimaharjoittelua suurempien painojen kanssa tulisi välttää. Seurailkaa siis tasaisesti pituuskasvun ollessa päällä, kuinka suurta pituuskasvu on. Tehkää mittauksia vähintään kerran kuukaudessa. Mikäli tahti on enemmän kuin 1cm/kk, ole heti yhteydessä valmentajaan asiasta ja siihen voidaan harjoittelussa reagoida. Hyppykontaktien määrät ja voimaharjoittelu tulisi olla tuolloin ylläpitävää polvi- ja selkävammojen riskien pienentämiseksi ja esim. hyppyjen tapahtua pehmeällä alustalla.

Tässä alla osa-alueittain asioita, joita tulisi yllä olevien asioiden lisäksi huomioida, jotta urheilija pysyy mahdollisimman hyvin terveenä.

Harjoittelu – lepo – ravinto

Mikäli haluaa kehittyä optimaalisesti urheilijana, tulee näiden kaikkien kolmen osa-alueen olla tasapainossa. Yksikin jos näistä ontuu, ei kehittyminen ole optimaalista. Tehokas harjoittelu vaatii vastapainoksi huolellisesti hoidettavat ravintoasiat ja tarpeeksi lepoa. Toisaalta nuokaan eivät auta kehitymisessä, mikäli harjoittelu/liikkumisen määrä ei ole tarpeeksi suurta ja/tai tehokasta. Vanhemmillä on suuri rooli näissä asioissa ja omaa lasta tulee ohjata näissä asioissa oikeaan suuntaan.

Harjoittelu/liikkuminen

Kun puhutaan optimaalisesta harjoittelun määrästä, puhutaan usein myös kokonaisliikkumisen määrästä. Suositeltavaa on, että liikkumista tulisi olla vähintään 20 tuntia viikossa. Näistä osan voi muodostaa jo koulumatkoja sekä välitunteja liikkumalla. Harjoittelun osuus kasvaa iän myötä ja muodostaa aikuisiässä suurimman osan viikon tuntimäärästä. Sen sijaan etenkin alle 15-vuotiailla harrastuksista tulevien harjoitustuntien määrä ei voi olla täysin hallitseva, vaan perusliikkumisellekin on jätävä sijaa. Moni harrastus antaa toisaalta mahdollisuuden suurempiin tuntimääriin ja suurempaan monipuolisuuteen. Mitä suurempi liikunnan määrä lapsuudessa ja nuoruudessa ja mitä monipuolisemmin toteutettu, sitä todennäköisemmin urheilija kestää ehjänä etenkin siinä vaiheessa, kun harjoittelu alkaa olla aikuismaista. Muistaa täytyy myös sekin, että vammoja matkan varrella tulee. Kysymys onkin, miten niihin reagoidaan, selvitetään vammojen syyt ja tehdään tarvittavat toimenpiteet. Tähän joutuu lähes poikkeuksetta konsultoimaan asiantuntevaa lääkäriä ja fysioterapeuttia.

Ravinto

Suurin haaste nuorilla urheilijoilla on, saadaanko tarpeeksi energiaa. Näin on etenkin heillä, joilla liikuntamäärät ovat korkeat. Mikäli energiansaanti on pienempää kuin kulutus, on elimistö katabolisessa eli hajottavassa tilassa. Tuolloin ei kasvu ja kehitys ole optimaalista ja riskit sairastumisiin ja vammautumisiin on suuri. Myös vakavammat syömishäiriöt ja tytöillä kuukautishäiriöt ovat mahdollisia. Ravintoon tulisi jokaisen suhtautua sillä ajatuksella, että ensiksi tarpeeksi ja vasta sitten alkaa tarkkailemaan laatua. Liian terveellinen syöminen ei toimi sellaisilla, joilla liikuntamäärät ovat korkeat. Liian terveellinen ravinto ei nimittäin välttämättä sisällä riittävästi energiaa. Toisaalta aikuisvaiheessa ravinnon laatu on monesti ratkaisevin. Toki sielläkin määrän tulee olla riittävä.

Tasainen ateriarytmi on kaiken lähtökohta. Aamupala tulee olla tarpeeksi runsas, sillä yön jäljiltä on energiavajetta. Sama nesteen nauttimisen osalta. Koulussa lounas on se ruoka, joka pääasiassa antaa valmiuksia illan harjoituksiin. Koululounas tulisikin syödä aina hyvin. Harjoitusten jälkeinen syöminen on myös asia, joka tulisi olla kunnossa. Mikäli ravinnon kautta ei paikkaa harjoittelun aiheuttamia vaurioita elimistössä, muodostuu niistä herkästi myöhemmin rasitusvammoja, koska elimistö ei saa ravinnosta tarpeeksi rakennusaineita. Näin ollen illan harjoituksen jälkeen tulee syödä kunnan päivällinen. Sen aika ei siis ole ennen iltaharjoitusta, vaan sitä ennen tulee syödä runsas välipala tai tarvittaessa kevyt päivällinen. Kunnollinen raskaampi päivällinen tulee ajoittaa harjoituksen jälkeen, jotta elimistöllä on harjoituksen jälkeen ja yöaikaankin rakennusaineita ja kehittyminen mahdollistuu.

Lepo

Yöuni on luonnollisesti levon saralla tärkein osa-alue. Unta tulisi saada yksilöstä ja ikävaiheesta riippuen mieluusti 9-10h, mutta aivan minimissään 8h. Unirytmien merkitys on myös todella suuri. Mikäli unirytmien heittelee merkittävästi esimerkiksi viikonloppuisin ja loma-aikoina, tekee nuori ikään kuin huomaamatta turhan "jet lagin" itselleen, josta toipumiseen täyteen kuntoon menee helposti useampi päivä. Unirytmien heittäminen vaikuttaa myös merkittävästi ateriarytmien ylläpitämiseen. Säännöllinen päivärytmi myös lomaaikoina on ainoa oikea tapa tavoitteelliselle urheilijalle!

Lihashuolto/tukevat harjoitteet

Säännöllinen, päivittäinen lihashuolto on oleellisessa roolissa, jotta keho säilyy kunnossa ja toimintakuntoisena. Jokainen musiikin parissa toimiva voi miettiä, tuleeko instrumentteja huoltaa, jotta ne kestävät toimintakuntoisina. Sama pätee ihmiskehoon. Venyttelyt, rullailut, aktiiviset liikkuvuusharjoitteet, keskivartaloa ja tukilihaksistoa kehittävät harjoitteet ja matalatehoiset vähän iskuttamista aiheuttavat liikkumismuodot, kuten vesijuoksu, pyöräily ja hiihto toimivat kehoa huoltavina harjoitteina. Kehittyäkseen ei riitä, että tehdään niin sanotusti vain kehittävät harjoitteet. Ne tarvitsevat rinnalleen vähintään saman verran, ellei enemmänkin tukevaa, palauttavaa ja huoltavaa harjoittelua!

Pukeutuminen

On ensiarvoisen tärkeää, että pukeutuminen on asianmukaista. Talviaikaan sekä kylmillä (alle 5 astetta, kovalla tuulella lämpimämmässäkin) syys- ja kevätkeleillä päähine, hansikkaat ja säärystimet on erittäin tärkeitä pukeutumisessa. Talviaikaan ei nilkkasukkia tule käyttää. Säärystimetkään eivät auta, mikäli käytössä on nilkkasukat! Nilkan seudun hyvä suojaaminen on oleellista akillesjänteen terveydelle ja lisäksi se estää kylmyyden pääsyn ylemmäksi kehoon, jolloin myös lihasperäisten äkillisten vammojen riski pienenee.

Sairastumisen/loukkaantumisen sattuessa

Sairaana ei koskaan saa harjoitella! Mitä pahempi sairaus, sitä pidempään tulee myös välttää normaaliin harjoitteluun paluuta sairastelun jälkeen. Pitkittyneissä sairasteluissa (yli viikko) selvittääkää, mistä sairastelu johtuu. Samoin loukkaantumistapauksissa selvittääkää vähintäänkin yli viikon kestäneet vammat, mikäli ne eivät helpota harjoittelua/kuormitusta keventämällä. Mene vamman sattuessa asiantuntevan lääkärin ja/tai fysioterapeutin luokse. Julkisen puolen päivystyksessä eikä lääkärin vastaanotoilla ei urheiluvammoja tule tutkituttaa/hoitaa! Menkää niiden osalta aina yksityiselle puolelle. Tämä vaatiikin sen, että kaikilla on vakuutukset riittävän kattavat. Esimerkiksi lisenssin yhteyteen saa vakuutukset otettua kattavasti. Nuorimmilla ne sisältyvät vakuutuksiin, mutta vähän jo vanhemmilla eivät. Tarkastakaa siis oma vakuutustilanteenne! Huomioikaa, että montaakin harjoitusmuotoa voi vamman ollessa päällä harjoituttaa. Keskustelkaa kuitenkin tuosta lääkärin, fysioterapeuttien ja valmentajien kanssa.