

JUNIORI



URHEILIJAKSI KASVAMINEN



KEHITTYMINEN URHEILIJAKSI

Kehittyminen vaatii kolmen kokonaisuuden hahmottamista ja toteuttamista:

- Laadukasta harjoittelua
 - Omatoiminen
 - Ohjattu
- Laadukasta ravintoa
 - Ruokailuiden määrä
 - Monipuolisuus
- Laadukasta lepoa
 - Määrä
 - Säännöllisyys



TOTEUTUU VS EI TOTEUDU?



JUNIORI



MISTÄ SAADAAN LIIKKUMISTA VÄHINTÄÄN 25H/VKO?



- Koulumatkat
- Liikuntatunnit
- Välitunnit
- Iltapäivät / Illat / perheen yhteinen arki
- Pelit / Höntsyt kavereiden kanssa
- Laukominen kotipihalla
- Ässien ja SJL:n haasteet
- Pihatyöt / osallistuminen arkeen kotona
- Ohjatut harjoitukset eri lajeissa



JUNIORI



KEHONHUOLTO

Tärkeintä venyttelyä on kotona tapahtuva venyttely, joka tapahtuu illalla 2-4 tuntia harjoituksen jälkeen.

Tarkoituksena palauttaa lihas täyteen pituuteensa, liikkuvuuden lisääminen ja aukaista nivelten liikeradat.

HYÖDYT:

- Parantaa suoritustasoa: kimmoisuus, liikeradat → PAREMPI PELAAJA
- Ehkäisee rasitusvammoja ja riskiä loukkaantumiseen
 - Osgood schlatter
 - Selän rasitusvamma



JUNIORI



NESTEEN JUOMINEN

Terveen urheilijan tulee juoda riittävästi vettä koko päivän aikana. Juomapullo aina mukana?

Juomapullo mukana aina myös harjoituksissa

Sopiva määrä noin kaksi litraa päivässä.

Jos tulee jano on sinulla jo nestehukka

- Päänsärky
- Heikotus
- Palautuminen heikkenee

Juonnin määrän laskeminen

- 35kg → 1,2 litraa
- 45kg → 1,5 litraa
- 55kg → 1,8 litraa

- Lisäksi tulee juoda 0,5 litraa per liikuttu tunti



JUNIORI



PELIPÄIVÄ



- Runsas aamiainen hyvissä ajoin ennen suoritusta
- Normaali ruokailu 2–5 tuntia ennen suoritusta, jotta vatsa ei ole liian täysi
 - pastaa, riisiä tai keitettyä perunaa
 - kanaa, kalaa tai jauhelihaa sekä raejuustoa
 - leipää tai sämpylää
 - kurkkua, tomaattia ja muita kasviksia kohtuudella
 - hedelmiä
 - vettä
- Pieni, hyvin sulava välipala 1–2 tuntia ennen liikuntatapahtumaa
- Ei rasvaisia ruokia ja kastikkeita
- Hiilihydraatti- ja proteiinipitoinen välipala heti suorituksen jälkeen lämmin ateria kilpailupäivän päätteeksi.

TÄRKEÄÄ! Jos haluat olla täydessä iskussa, niin muista hyvä laadukas ruokaileminen jo peliä edeltävänä päivänä!

JUNIORI



RUOKAILURYTMI

✓ Aamupala

✓ Välipala

✓ Lounas

✓ Välipala

✓ Päivällinen

✓ Iltapala

+ Harjoituksen yhteydessä oleva välipala



JUNIORI



MITÄ RUOKAA JA KOSKA?

Aikaa liikuntaan <1 t

- mehut
- mehukeitto
- banaani
- Urheilujuoma
- jogurttijuoma
- Hedelmäsoseet
- Smoothiet(kevyt)

Aikaa liikuntaan 1-2 t

- jogurtti / viili /
- marjarahka
- hedelmät
- kiisselit, marjasoseet
- mehut
- leipä, pikapuurot
- Myslipatukat(ei lisättyä sokeria)
- Riisivanukas
- Smoothiet

Aikaa liikuntaan >2-3 t

- kevyet valmisateriat esim. herne-, pinaatti-, tomaattikeitto
- lounas / päivällinen
- puurot
- leivät
- karjalanpiirakka
- pinaattiletut
- myslit, murot(ei lisättyä sokeria)

KATSO AINA ONKO RUUASSA LISÄTTYÄ SOKERIA!

JUNIORI



PÄÄRUUAN LAUTASMALLI

- 1/3 kasviksia, salaattia, raasteita
- 1/3 riisiä, pastaa, perunaa
- 1/3 lihaa, kanaa, kalaa
- Juomana vesi maito tai piimä
 - 4dl yhteensä
- Täysjyväleipää
 - kasviöljypohjainen margariini



JUNIORI



ARKIRUOKAILUT

- Kasviksia, hedelmiä, marjoja 500 g/vrk
- Pääateriat monipuolisesti lautasmallin mukaan
- Syö hyviä laadukkaita välipaloja
- Täysjyväisiä, kuitupitoisia viljatuotteita pääaterian yhteydessä ja välipaloilla
- Kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä
- Juomana pääsääntöisesti vesi tai maito
- Rasvat kohdalleen – käytä kasviöljypohjaisia rasvoja
- Herkut herkkuna, ei välipaloina – ei päivittäin



JUNIORI



KEHITTYMINEN TAPAHTUU LEVOSSA

- Lepo on erittäin tärkeä osa hyvinvoinnin kokonaisuutta
- Unta pitää olla 9-11 tuntia yössä
- Unen säännöllisyys!
- Levossa elimistö uudistuu, kuona-aineet poistuvat ja energiaa varastoituu
- Unen aikana erittyy erilaisia hormoneja
- Nukkuminen on tärkeää aivojen palautumiselle
 - Opitun prosessointi → KEHITTYMINEN!



JUNIORI



RUUTUAIKA

- Television, tietokoneen, puhelin, tabletin yms. katselu
- Liiallinen ruutuaika on rasite silmille ja aivoille
- Oireita mm. unettomuus, päänsärky, niska- ja hartiasseudun kivut
- Digihäly tulisi lopettaa suositusten mukaan noin tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta aivot rauhoittuvat ennen nukkumaanmenoa
- Rajoita ruutuaikaa?



JUNIORI

