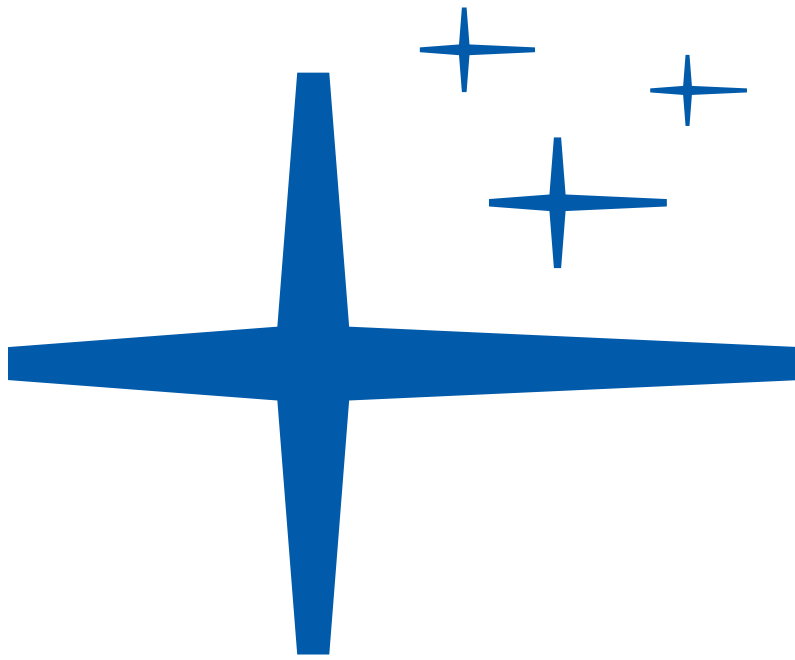




Kasvata urheilijaksi

- VANHEMMAT NUOREN TUKENA



Kasvata urheilijaksi

- VANHEMMAT NUOREN TUKENA

Sisällysluettelo

Alkusanat.....	3
1. VANHEMMAT URHEILIJAN TUkena	4
1.1. Urheilijavanhemmuuden roolikartta	4
1.2. Nuorta urheilijaa tukeva toimintaympäristö	6
2. URHEILUN JÄRJESTELMÄT JA KAKSOISURA	8
2.1. Urheilijan polku ja kaksoisura	8
2.2. Katse toiselle asteelle - vaihtoehdot näkyviksi	10
2.3. Urheilu opettaa	14
3. ILO JA INNOSTUS	18
3.1. Nuoruusvaiheesta yleisesti	18
3.2. Motivaatio	21
3.3. Tunnetaidot	23
3.4. Kilpaileminen	24
4. TERVEET HARJOITUSPÄIVÄT	26
4.1. Urheiluseuroissa liikkuvien nuorten liikkumisesta ja terveystottumuksista	27
4.2. Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen	30
4.3. Urheiluravitsemus	32
4.4. Uni ja siihen liittyvät tekijät	39
5. FYYSINEN KUORMITETTAVUUS	40
5.1. Fyysisen kasvun, kehittymisen ja kypsymisen tunnuspiirteitä	40
5.2. Kasvun ja kypsymisen säätelymekanismi	41
5.3. Hermo-lihas-järjestelmän kasvu ja kehitys	41
5.4. Kasvun ja kypsymisen yhteydet harjoitteluun	42
6. MONIPUOLISTEN TAITOJEN HANKKIMINEN	44
6.1. Liikuntataidot kehittyvät tietyn hierarkian mukaisesti	45
6.2. Aivoverkko tihenee monipuolisesta tekemisestä	46
6.3. Monilajisuus vai monipuolisuus yhden lajin harjoittelussa	47
6.4. Miten vanhemmat voivat tukea perusliikuntataitojen kehittymistä?	47
7. URHEILUN ARVOT	48
7.1. Suomalaisen urheilun arvot	49
7.2. Urheiluyhteisön tavoitteena vastuullinen liikunta ja urheilu	51
7.3. Reilusti huipulle (SUEK)	56
Kirjoittajat ja toimituskunta	60
Lähteet	61

Kasvata urheilijaksi - vanhemmat nuoren tukena

Julkaisija: Suomen Olympiakomitea ry

ISBN: 978-952-5794-92-2

Taitto: Hanna Rättö

Kuvat: sivu 45 Pexels,

julkaisun muut kuvat Olympiakomitea ry

MUKANA TUKEMASSA



Suomen Olympiakomitea ry

Huippu-urheiluyksikkö, Urheiluakatemiaohjelma,

Antti Paananen, Mari Lohisalo, Jarno Parikka,

Pia Pekonen, Laura Tast, Tuomas Karjalainen

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU,

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry,

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea,

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia



Hyvä urheilevan nuoren vanhempi!

Kun nuori urheilija päättää lähteä tavoittelemaan urheilu-unelmiaan, ovat myös vanhemmat uuden edessä. Heidän roolinsa nuoren urheilijan rinnalla on keskeinen ja tämä materiaali tarjoaakin vanhemmille tukea siihen, miten nuorta voisi parhaiten kannustaa ja rohkaista kohti urheilu-uraa ja samalla huolehtia, että perusteen ja toisen asteen opinnot tulevat suoritettua. Materiaali on osa Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman sisältökokonaisuutta, johon kuuluvat *Kasva urheilijaksi* -sisällöt yläkouluikäisille sekä *Kehity huippu-urheilijaksi* -sisällöt toisen asteen urheilijoille.

Olympiakomitean, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHUN sekä laajan asiantuntijajoukon yhteistyöllä on laadittu urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset urheiluakatemioiden yhteistyökoulujen oppilaille ja opettajille. *Kasva urheilijaksi* -harjoituskirjoissa urheilijan polun ydinasiat tuodaan käytännön tasolle ja jokapäiväiseen arkeen.

Sisältöjen avulla tuetaan nuoren urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä. Urheilijan elämäntaitojen, terveyden, unen ja levon, ravinnon, psyykkisten taitojen ja muiden teemojen kautta rakennetaan nuoren valmiuksia ottaa vastuuta omasta elämästään sekä yhdistää koulunkäynti ja urheilu tasapainoisella tavalla arjessa. *Kasva urheilijaksi* -harjoituskirjojen rinnalla tämä materiaali tarjoaa tukea myös urheilijanuorten vanhemmille. Matka urheilijaksi on pitkä ja vanhempien materiaali sisältää perusasioita, jotka ovat keskeisiä nuoren urheilijan tukemisessa myös yläkouluvaiheen jälkeen.

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy arjessaan yhdistämään tasapainoisesti tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai muun työuransa. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi. Kaksoisura alkaa yläkouluvaiheessa, jolloin nuorelle syntyvät hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. Jotta tavoite olisi mahdollinen, vaatii se hyvää yhteistyötä nuoren arjessa vaikuttavien aikuisten kesken. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon.

Rohkaistaan yhdessä nuorta urheilijaa tavoittelemaan unelmaansa.

Antoisia lukuhetkiä!

Kirjan tekijät ja
Olympiakomitean urheiluakatemiatimi



1. VANHEMMAT URHEILIJAN TUKENA

Vanhemmat ovat mahdollistaneet lapsen liikku-
misen koko varhaislapsuuden ajan ja kouluikässä he
ratkaisevat, onko harrastaminen mahdollista vai
ei. Lisäksi vanhemmilla on lapsen ja nuoren ensi-
sijainen kasvatustehtävä, ja he ovat vastuussa lap-
sensa hyvinvoinnista. Lasten ja nuorten urheilussa
vanhemmat ovat tärkeä taustavoima. He voivat
osallistua lapsen ja nuoren urheiluharrastukseen
hyvin monella tapaa. Vanhemmat kuljettavat har-
joituksiin tai kisoihin, kannustavat paikan päällä,
huoltavat varusteita, seuraavat lajia yhdessä lapsen
ja nuoren kanssa, huolehtivat ruokailuista, antavat
palautetta urheilusuorituksista sekä osallistuvat
joukkueen tai seuran erilaisiin tehtäviin. Lisäksi
vanhemmilla on ilmeinen rooli kasvattajina,
tärkeiden elämäntaitojen opettajana sekä arvojen
vaalijoina ja välittäjinä. Perinteisesti vanhempien
osalta puhutaankin juuri kuljettamisesta, kus-
tantamisesta ja kannustamisesta. Tavat osallistua
nuoren urheiluharrastukseen ovat kuitenkin
hyvin moniulotteiset.

Kun nuori on motivoitunut ja haluaa panostaa ur-
heiluun nuoruusvaiheessa, muuttuu urheiluhar-
rastus yhä tavoitteellisemmaksi ja sen vaatimukset
lisääntyvät. Tällöin myös vaatimukset perheen
suuntaan kasvavat ja muuttuvat, kun kilpaurhei-
lun polulla siirrytään kokeiluvaiheesta erikoistu-
misvaiheeseen. Nuoren urheiluharrastuksesta
tuleekin helposti koko perheen yhteinen projekti.
Vaikka lasten ja nuorten urheilussa vanhemmat
ovat merkittävä ja keskeinen tekijä, joita ei voida
sivuuttaa urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta,
ovat urheilijan omat valinnat kuitenkin keskiössä
nuoren kulkiessa urheilijan polulla.

Tämän materiaalin tarkoituksena on havainnollis-
taa vanhemmille, kuinka moniulotteinen asia nuo-
ren urheilijan kokonaisvaltainen tukeminen on.

1.1. Urheiluvanhemmuuden roolit liittyen valintavaiheen urheilun laatutekijöihin

Tämän materiaali rakentuu urheilijan polun valintavaiheen
laatutekijöiden ympärille, erityisesti siitä näkökulmasta,
miten vanhemmat voivat vaikuttaa näiden tekijöiden
kehittymiseen huippuvaiheen menestystekijöiksi, unohtamatta ihmisyyteen ja kasvatukseen liittyvien tekijöiden
huomioimista. Urheilijan polulla valintavaihe sijoittuu
lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen väliin. Tutkimusten
mukaan urheilijoiden urissa on yhteisiä piirteitä liittyen
esimerkiksi harjoitteluun, urheiluun suhtautumiseen ja
urheilijan sosiaaliseen ympäristöön. Näitä tekijöitä selvi-
tettiin lapsuusvaiheen asiantuntijatyössä, jonka pohjalta
päädyttiin kuvaamaan neljää urheilijan polun lapsuusvai-
heen laatutekijää. Tämä kirja tarkastelee valintavaihetta,
jossa lapsuusvaiheen laatutekijät muuttuvat seuraavasti:

1. Innostus kasvaa intohimoksi.
2. Monipuolisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot.
3. Hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi.
4. Urheilullisesta elämäntavasta syntyy terve urheilija.

Vanhemmuuden roolikartta jakaa vanhemmuuden roolit
yleisellä tasolla viiteen keskeiseen osa-alueeseen: elä-
män opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huol-
taja ja rakkauden antaja. Elämän opettajana vanhempi
toimii esimerkiksi arkielämän taitojen opettajana, arvojen
välittäjänä ja tapojen opettajana. Ihmissuhdeosaajan
rooliin kuuluvat vanhemmuuden näkökulmasta mm. kes-
kustelijan, kuuntelijan ja kannustajan roolit. Rajojen aset-
tajan rooliin kuuluvat esimerkiksi turvallisuuden luojan
sekä sääntöjen ja sopimusten noudattajan sekä valvojan
roolit. Rakkauden antajana vanhemman roolina on tarjota
hellyyttä, toimia suojelijana sekä myötäeläjänä. Huoltaja-

na vanhemmuuden rooleja ovat mm. ruoan ja virikkeiden antaja, levon turvaaja ja puhtaudesta huolehtija. Tämän materiaalin tarkoituksena on auttaa ja tukea vanhempia nimenomaan nuoren urheilijan tukemisessa, joten oheisessa urheiluvanhemmuuden roolikartassa vanhem-

muuden roolit on kuvattu mahdollisimman monipuolisesti siitä näkökulmasta. Roolit on aseteltu valintavaiheen laatu-
tutkijöiden mukaisesti. Lisäksi roolikartassa on kuvattu urheiluvanhemmuuden roolit vastuullisen urheilun sekä suomalaisen urheilun arvojen näkökulmasta.

ILO JA INNOSTUS
Opettaa voittamiseen ja häviämiseen suhtautumista.
Tukee urheilijan autonomiaa.
Tukee koetun pätevyyden tunnetta.
Tukee sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta.
MONIPUOLISTEN TAITOJEN HANKKIMINEN
Mahdollistaa liikunnan ja urheilun ja luo niitä tukevan toimintaympäristön.
Kannustaa monipuolisuuteen.
Kannustaa pitkäjänteiseen taito- ja tekniikkaharjoitteluun.
Mahdollistaa omatoimisen tekniikkaharjoittelun.
Vaalii yhteistä aikaa ja kannustaa yhteiseen harrastamiseen.
FYYSINEN KUORMITETTAVUUS
Mahdollistaa riittävän ja terveellisen ravinnon sekä kannustaa ja ohjaa urheilulliseen ravitsemukseen.
Huomioi kasvun, kehityksen ja kypsymisen.
Huolehtii kokonaisliikuntamäärästä.
Varmistaa jokapäiväisen fyysisen aktiivisuuden.
TERVEET HARJOITUSPÄIVÄT
Mahdollistaa laadukkaan arjen ja urheilijana kehittymisen.
Opettaa ja valvoo terveellisiä ja urheilullisia elämäntapoja.
Tarkkailee riittävää unta ja palautumista sekä huolehtii vuorokausirytmistä ja unihygieniasta.
Ehkäisee sairauksia, mahdollistaa terveenä urheilemisen ja muistuttaa henkilökohtaisesta hygieniasta.
Huomioi vammojen ennaltaehkäisyä, huolehtii kuntoutuksesta ja kieltää sairaana harjoittelun.
Huolehtii urheiluvarusteista ja -välineistä sekä valvoo niiden tarkoituksenmukaista käyttöä.
URHEILUN ARVOT
Pitää määrätietoisesti ja johdonmukaisesti kiinni sovituista arvoista, normeista, säännöistä ja käytännön toimintatavoista.
Opettaa oikeanlaista suhtautumista kaikkia urheilun toimijoita kohtaan.
Vaalii ja välittää urheilun arvoja.
Pyrkii ja antaa mahdollisuuksia vastuulliseen ja kestävään urheiluun.

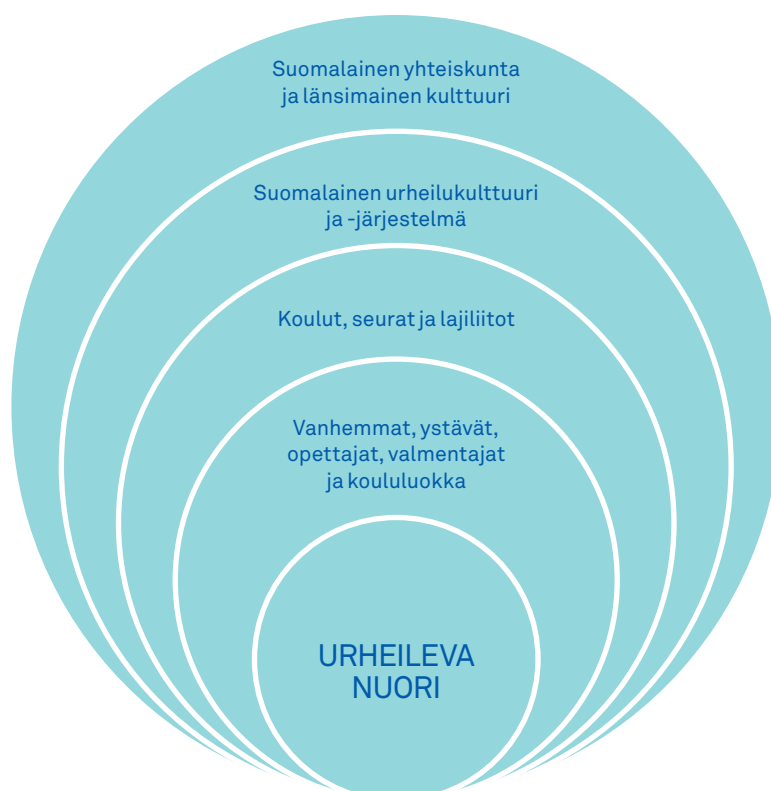
1.2. Nuorta urheilijaa tukeva toimintaympäristö

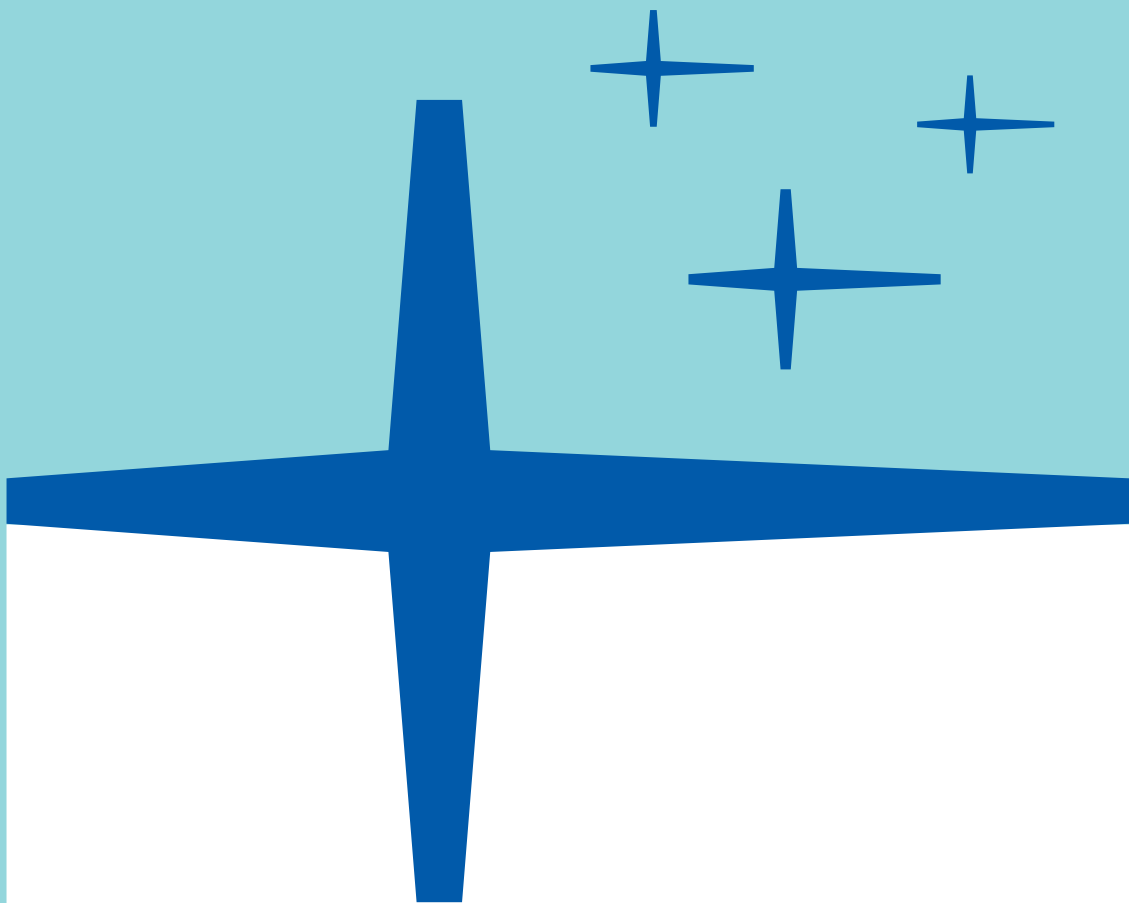
Nuoruuteen kuuluu useita ikäkaudelle tyypillisiä kehitysvaiheita, joita ovat oman identiteetin ja erityisyyden rakentuminen sekä minäkuvan ja maailmankuvan muodostuminen. Edellä mainittujen lisäksi tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämään kuuluvat urheilussa kehittyminen ja urheilijaksi kasvamisen. Kaikki tämä tapahtuu sosiaalisessa ympäristössä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, joka on olennainen osa yksilön kehittymistä. Nuoren toimintaympäristö muodostuu lähimmistä ihmisistä, sekä erilaisista instituutioista ja kulttuurisista yhteisöistä. Urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta merkittävimpiä ihmissuhteita ovat suhde valmentajaan, vanhempiin ja ystäviin.

Ympäristöllä on hyvin merkityksellinen rooli urheilijan kehittymiselle. Urheilevan nuoren toimintaympäristön keskiössä on tietysti nuori itse. Lähinnä ovat henkilöt ja rakenteet, joihin nuori on suoraan osallisena, kuten perhe, koululuokka sekä opettajat, valmentajat ja ystävät. Seuraavalla kehällä ovat koulun, seuran ja lajiliiton kaltaiset rakenteet. Suomalainen urheilukulttuuri ja -järjestelmä muodostavat raamit urheilevan nuoren toimintaympäristölle.

Nuoren omat valinnat ja teot ovat tietenkin keskiössä urheilijan polulla, mutta optimaalisen kehityksen kannalta nuori tarvitsee tukea ympäristöltään. Kasvatuksen, liikuntakasvatuksen sekä valmennuksen tehtävänä on muodostaa nuoren toimintaympäristö sellaiseksi, että hänen on mahdollista hyödyntää kaikki potentiaalisensa. Nuorta lähimpänä olevien vanhempien merkitys on myös urheiluharrastuksen kannalta erityisen tärkeä.

Oheinen malli kuvaa nuoren urheilijan toimintaympäristön muodostavia tekijöitä. Malli perustuu Urie Bronfenbrennerin teoriaan, joka perustuu ajatukselle, että ihmisen kehitys tapahtuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ympäristö koostuu eri tason tekijöistä, joiden kanssa urheileva nuori on vuorovaikutuksessa. Nuoren kehittymisen kannalta keskeisiä ovat ympäristön eri tekijöiden vuorovaikutus ja suhteet. Bronfenbrennerin teoria on hyvin yleisesti käytössä kasvatuksen ja psykologian alueilla.





Vanhempien merkitys urheilu-uralla

Vanhempien merkitys omalla urheilu-uralla on ollut tosi iso. Isä on valmentanut omaa juniorijoukkuetta aina b-poikiin asti ja ollut muutenkin tosi innokas pesäpallon suhteen. Jos on halunnut harjoittelemaan omalla ajalla, niin isä on oikeastaan aina lähtenyt mukaan. Asioita tehtiin paljon minun pesäpallouran ehdoilla, ja täytyykin antaa paljon kiitosta kotiväelle erinomaisista lähtökohdista.

Asuttiin aikanaan koululla, jossa äiti toimi keittäjänä ja samalla tietynlaisena talonmiehenä. Koulun saliin pääsi harjoittelemaan oikeastaan aina kun halusi, ja saliin olikin piirretty pesäpallon etukenttä. Esimerkiksi jos on halunnut päästä lyömään, niin isä on kyllä aina lähtenyt mukaan syötteleämään.

Sain pitkälti tehdä asiat urheilu-uran ehdoilla, mutta kyllä samalla pidettiin nuori mies kurissa ja nuhteessa, että koulussa on käytävä ja siellä on jollain tavalla myös pärjättävä. Mutta aina kun on ollut aika lähteä harjoittelemaan, niin harjoittelemaan on lähdetty.

Isä on oikeastaan ollut se henkilö, joka on mahdollistanut kehittymisen lajillisesti. Äiti on ollut sitten se henkinen tuki, kenen kanssa on keskusteltu, jos joku asia on harmitanut harjoittelemisessa tai jossakin muussa asiassa, ja ollut sellainen järjen ääni, että myös muu elämä kulkee siinä urheilun rinnalla. Äiti on ollut ikään kuin kivijalka, joka on pitänyt koko hommaa kasassa. Kotona on keskusteltu esimerkiksi siitä, että jos urheilussa menee huonosti, se ei tarkoita, että olisi ihmisenä jotenkin huonompi.

Vanhemmat ovat nuoren urheilijan selkäranka, joiden tulee pystyä järjellä miettimään, milloin nuoren kanssa tarvitsee keskustella siitä, milloin homma urheilun suhteen läikkyy yli tai milloin tekemisestä paistaa tietynlainen välinpitämättömyys. Vanhempien täytyy myös näyttää esimerkkiä ja kertoa, mikä on tärkeää tässä elämässä, sekä muistuttaa, että elämässä on paljon muitakin tärkeitä kuin urheilu.

Juha Puhtimäki,
Pesäpallo

2. URHEILUN JÄRJESTELMÄT JA KAKSOISURA

Opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastuualueen yksikkö vastaa valtion hallinnossa liikunnan ja urheilun asioista. Valtion rahoitus liikunnalle ja urheilulle valmistellaan ja päätetään ministeriössä, joka tekee tiivistä yhteistyötä liikuntajärjestöjen kanssa. Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää mm. valtion verottomat urheilija-apurahat vuosittain.

Lajiliitto on lajin kansallinen järjestö, joka vastaa kilpailujärjestelmistä sekä kehittää lajia. Lajiliitto vastaa myös maajoukkue toiminnasta. Urheiluseurat kuuluvat lajiliittoon ja huolehtivat lajin käytännön toiminnasta paikallistasolla. Urheilijat kuuluvat urheiluseuraan ja kansallisesti edustavat siis omaa seuraansa.

Olympiakomitea on suomalaisen urheilun kattojärjestö. Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö johtaa ja koordinoi suomalaista huippu-urheilua ja tekee tiivistä yhteistyötä kansainvälisesti ja kansallisesti lajien huippu-urheilujohdon kanssa. Huippu-urheiluyksikössä on neljä ohjelmaa: urheiluakate-

temiaohjelma, huippuvaiheen ohjelma, kisaohjelma ja osaamisohjelma.

Huippuvaiheen ohjelmassa lajiryhmävastaavat ja eri alojen asiantuntijat toimivat urheilijoiden ja valmentajien tukena. Huippuvaiheen ohjelmassa valmistellaan myös lajiliittojen huippu-urheilun tehostamistuet. Kisaohjelma vastaa kisojen ja kisajoukkueiden valmisteluista ja lähettää joukkueet kansainvälisiin monilajikisoihin. Näitä kisoja ovat Olympialaiset, Paralympialaiset, Universiadit, Nuorten Olympialaiset (YOG), Euroopan Nuorten Olympiastartit (EYOF) ja Euroopan kisat (EG).

Osaamisohjelman johtamisesta vastaa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU), joka toimii tiiviissä yhteistyössä Olympiakomitean sekä Jyväskylän yliopiston kanssa. KIHUn toiminnan tavoitteena on vastata suomalaisen huippu-urheilun tutkimus- ja kehittämistoiminnasta. Toiminnan tärkeimpänä tehtävänä on varmistaa paras ja viimeisin tieto, osaaminen ja tuki urheilijoille, valmentajille, lajeille ja muille toimijoille koko urheilijan polulla.



2.1. Urheilijan polku ja kaksoisura

Urheilijan polku -termi tarkoittaa sitä yksilöllistä reittiä, jolla kuvataan urheilijan matkaa lapsuudesta aina urheilu-uran päättymiseen ja sen jälkeiseen aikaan.

Urheilun ja opiskelun oikeanlainen yhdistäminen on tavoitteellisesti harjoittelevalle urheilijalle välttämättömyys. Urheiluakatemit tarjoavat tähän keinoja. Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset muodostavat suomalaisen huippu-urheilun toimintaverkoston. Tässä verkostossa lajiharjoittelun toteutuksesta vastaavat lajivalmentajat ja heidän tukeaan valmentautumisessa ovat eri alojen asiantuntijat. Asiantuntija-aloja edustavat lääkärit, fysio-



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA



Lajiliitot ja seurat

terapeutit, fysiikkavalmentajat, psyykkiset valmentajat, ravintovalmentajat, kaksoisura-asiantuntijat, testaajat, biomekaanikot, fysiologit ja lihahuollon asiantuntijat.

Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään. Yläkoulun aikana kaksoisuralla tarkoitetaan sitä, että nuori pystyy mahdollisimman tasapainoisesti yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen ja muun vapaa-ajan omassa arjessaan. Nuorelle syntyvät hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. Koulun, urheiluseuran, lajiliiton, urheiluakatemioiden ja muiden toimijoiden tavoitteena on tukea nuorta opiskelun ja urheilun yhdistämisessä ja sitä kautta kasvamisessa tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi.

Toisella asteella opiskelun yhdistäminen tavoitteelliseen valmentautumiseen onnistuu parhaiten urheiluoppilaitoksissa. Urheiluoppilaitokset on tarkoitettu nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansallista huippua, kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan. Urheiluoppilaitoksessa urheiluvalmennus on osa tutkintoa ja opintojen suunnittelussa otetaan huomioon urheilun ajankäytölliset vaatimukset.

Huippuvaiheessa kaksoisuralla tuetaan urheilutuloksen tekemistä. Urheilijat voivat tehdä omaa kaksoisuraansa hyvinkin monella tavalla.

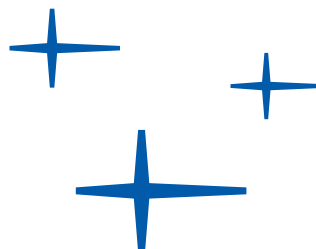
Huippuvaiheen kaksoisuramallit

- Urheilu ensimmäisenä ammattina
- Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Osa urheilijoista saavuttaa parhaan mahdollisen urheilutuloksen keskittymällä ainoastaan urheiluun. Osalle urheilijoista urheilun ja opiskelun tai urheilun ja muun työn yhdistäminen tukee parhaan tuloksen tekemistä. Urheilu-uran aikana urheilija toteuttaa eri kaksoisuramalleja urheilun vaatimusten ja elämäntilanteen mukaan.

Urheilua ensimmäisenä ammattinaan toteuttaville urheilijoille on tärkeää olla uran ajan kiinnittyneinä urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkostoon. Urheiluakatemioiden, valmennuskeskusten ja Olympiakomitean kaksoisura-asiantuntijat tukevat urheilijoita aktiiviuran ohessa ja siirtymävaiheessa kohti seuraavaa uraa.

Urheilu-uran tulee tukea hallittua urasiirtymää. Urheilu ensimmäisenä ammattina tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija keskittyy täysipäiväisesti urheiluun. Vaihe sisältää koulutus- ja elämänurasuunnitelman, joka valmistaa huippu-urheilun jälkeiseen uraan. Urasiirtymä (career transition) tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija lopettaa tavoitteellisen huippu-urheilun ja siirtyy seuraavaan uravaiheeseen.



2.2. Katse toiselle asteelle – vaihtoehdot näkyviksi

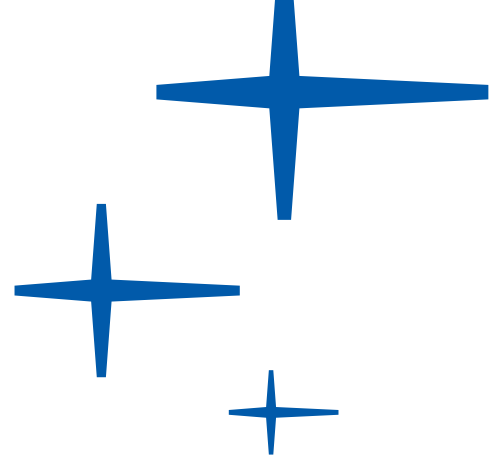
Toisella asteella kaksoisuran tekemisen tulee tukea urheilijana kehittymistä ja urheilutuloksen tekemistä.

Moni asia muuttuu niin urheilussa kuin opinnoissakin, kun siirrytään yläkoulusta toiselle asteelle. Tässä vaiheessa moni nuori urheilija perheineen joutuu miettimään, mistä löytyy nuorelle optimaalisin ympäristö laadukkaaseen valmentautumiseen sekä toisen asteen opintojen suorittamiseen. Toiselle asteelle siirtyminen saattaa tarkoittaa muuttoa toiselle paikkakunnalle. Monelle nuorelle paras ympäristö urheilijana kehittymiselle sekä toisen asteen opintojen suorittamiselle saattaa sen sijaan sijaita hyvinkin lähellä, esimerkiksi oman paikkakunnan urheilulukiossa ja paikallisessa urheiluakatemiassa. Tilanne kannattaa ennakoida ja valmistautua hyvissä ajoin tuleviin muutoksiin. Onkin hyvä suunnata katse toiselle asteelle jo aikaisemmin yläkoulun aikana, hyvissä ajoin ennen 9. luokalla koettavaa hakua toisen asteen oppilaitoksiin.

Nuori on oppinut jo yläkoulun aikana paljon hyödyllisiä taitoja, jotka auttavat häntä tulevaisuudessa opiskelijana ja urheilijana. Myös vanhempien on hyvä valmistautua tulevaan pohtimalla yhdessä nuoren kanssa, mikä olisi paras vaihtoehto perusopetuksesta toiselle asteelle siirryttäessä. Vanhemmat voivat myös omalta osaltaan tukea nuoren itsenäistymistä yläkouluiässä kasvattamalla häntä ottamaan yhä enemmän vastuuta omista päätöksistään ja teoistaan. Nuoren muuttaminen pois kotoa saattaa tuntua haastavalta ajatukselta, mutta se voi muuttua helpommaksi, kun siihen valmistaudutaan yhdessä nuoren kanssa ja huomioidaan hänen yksilöllinen kasvamisensa ja kehittymisensä. Katse toiselle asteelle – vaihtoehdot näkyviksi – kappaleen tarkoituksena on tukea urheilevan nuoren vanhempia ja antaa työkaluja toisen asteen valintavaiheeseen valmistautumiseen ja ennakointiin.

- Toiselle asteelle siirtyminen on iso askel nuoren elämässä ja tuo mukanaan paljon muutoksia niin urheilussa kuin opinnoissakin. Tämä siirtymävaihe voi olla merkittävä nuoren urheilijaksi kehittymisen ja kasvamisen näkökulmasta.
- Katse tulee suunnata jo yläkouluvaiheessa toiselle asteelle – mikä on paras vaihtoehto yksilön kannalta?
- Lajiharjoitteluolosuhteet, pätevä valmennus ja harjoittelukumppanit ja harjoitusvastustajat saattavat edellyttää toiselle paikkakunnalle muuttoa. On yksilökohtaista, milloin muutto on parasta toteuttaa, yksi luonteva ajankohta on siirtymä perusopetuksesta toiselle asteelle.
- Muutto toiselle paikkakunnalle voi olla avain nuoren kehittämisessä huippu-urheilijaksi.
- Urheiluoppilaitokset on tarkoitettu motivoituneiden ja potentiaalisten urheilijoiden opiskelupaikoiksi, joissa kansainväliselle huipulle tähtäävä valmentautuminen on mahdollista yhdistää opiskeluun.





Toisella asteella urheilun ja opiskelun yhdistämisen perustana toimii 15 urheilulukiota ja 14 urheiluamista. Näiden urheiluoppilaitosten tehtävänä on tarjota urheilusta motivoituneille nuorille ympäristö, jossa opiskelu on mahdollista yhdistää tavoitteelliseen valmentautumiseen. Urheiluoppilaitokset on tarkoitettu nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansallista huippua, kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan.

Virallisten urheiluoppilaitosten lisäksi Suomessa toimii useita yksittäisiä lukioita ja ammattioppilaitoksia, joissa joustava urheilun ja opiskelun yhdistäminen on mahdollista. Näillä oppilaitoksilla ei ole urheiluvalmennuksen valtakunnallista erityistehtävää, vaan urheiluvalmennus on järjestetty koulun ylläpitäjän omalla päätöksellä.

Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon.

Tukea ja apua toisen asteen valintojen pohdintaan saat alueesi urheiluakatemiasta.



Urheilulukiot

Brändö Gymnasium, Helsinki
Joensuun yhteiskoulun lukio, Joensuu
Kastellin lukio, Oulu
Kerttulin lukio, Turku
Kuopion klassillinen lukio, Kuopio
Kuortaneen lukio, Kuortane
Lahden lyseo, Lahti
Mäkelänrinteen lukio, Helsinki
Ounasvaaran lukio, Rovaniemi
Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Helsinki
Porin suomalaisen yhteislyseon lukio, Pori
Sammon keskuslukio, Tampere
Schildtin lukio, Jyväskylä
Sotkamon lukio, Sotkamo
Vörå samgymnasium Vörå, Vöyri

Urheiluamikset

Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto, Kotka
Perho Liiketalousopisto, Helsinki
Gradia Jyväskylä ja Gradia Jämsä
Koulutuskeskus Salpaus, Lahti
Koulutuskeskus Sedu, Seinäjoki
Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
Omnia, Espoo
Oulun seudun ammattiopisto, Oulu
Rovaniemen koulutuskuntayhtymä, Rovaniemi
Savon ammatti- ja aikuisopisto, Kuopio, Juankoski, Leppävirta, Toivala, Varkaus
Stadin ammattiopisto, Helsinki
Tampereen seudun ammattiopisto, Tampere
Turun ammatti – instituutti – Åbo Yrkesinstitut, Turku
Yrkesinstitutet Prakticum, Helsinki



URHEILUOPPILAITOS

Kenelle?

Urheiluoppilaitokset on tarkoitettu tavoitteellisesti valmentautuville nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan. Urheiluoppilaitoksessa opiskeleva nuori on motivoitunut ja sitoutuu urheilijan kokonaisvaltaiseen elämään ja hoitamaan opiskeluvaihtoehtonsa hyvin.

Miksi?

Arki ja opinnot suunnitellaan urheilun ehdoilla. Urheiluoppilaitoksessa opiskelevan nuoren urheilijan on mahdollista harjoitella useita kertoja viikossa ammattimaisessa valmennuksessa ja hyvissä olosuhteissa koulupäivän puitteissa. Kokonaiskuormituksen hallitsemiseksi ja valmentautumisen tukemiseksi opintojen suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnetään pidennettyä neljän vuoden opintoaikaa. Oppilaitoksissa on urheilumyönteinen ilmapiiri.

Lukioon vai ammattikouluun?

- Mitkä ovat nuoren tavoitteet urheilun ulkopuolella?
- Mikä koulutus antaa parhaan jatko-opiskelukelpoisuuden vai onko tavoitteena tietty ammatti?
- Lukioon pääseminen ja siellä menestyminen edellyttää yleensä vähintään 7-7,5 keskiarvon.

Mihin?

Urheiluoppilaitokseen haettaessa urheilijan kannattaa lähipiirinsä kanssa huolellisesti pohtia, mikä on urheilijan kannalta sopivin ympäristö urheilun ja opiskelun yhdistämiselle toisella asteella.

- Missä on urheilun kannalta paras valmentautumisympäristö?
- Mihin lajiliitto on keskittänyt toimintaansa ja valmennusosaamistaan?
- Onko urheilijan laji oppilaitoksen tai urheiluakatemian painopistelaaji?
- Onko oppilaitoksessa urheilijan lajin valmennusta?
- Oppilaitos lähialueelta vai kauempaa Suomesta?
- Mikä on arjen ajankäytön kannalta toimivaa? (koti-harjoitusympäristö-koulu)

Vanhemman näkökulma nuoren toiselle paikkakunnalle muuttamisesta

Näin jälkeenpäin ajateltuna, sekä myös jo silloin valintaa tehdessä, koettiin hyväksi ratkaisuksi, että poikamme Veeti muuttaa pois kotoa ja siirtyy Vuokatti-Rukan urheiluakatemiaan opiskelemaan ja urheilemaan. Vuokatti-Rukan urheiluakatemiassa on hyvä ilmapiiri ja henki, josta löytyy samalla tavalla ajattelevia urheilijoita ja sieltä löytyy aina hyviä harjoituskavereita, joka on tärkeää tällaisessa kestävyyslajissa. Myös kotiseurassa Liperin Hiihtoseurassa oli paljon hyviä yhteistreenejä, mutta pidemmässä juoksussa Vuokatissa pääsee elämään koko ajan sitä urheilijan elämää. Jos haluaakin lähteä tavoitteellisesti hakemaan tulosta urheilusta, niin olemme kyllä kokeneet, että Vuokatti-Rukan kaltainen urheiluakatemia on oikea paikka siihen. Tällainen toiselle paikkakunnalle muuttaminen tietysti itsenäistää nuorta hirveästi ja tällä tavalla annetaan nuorelle mahdollisuus huippu-urheilijan elämään ja sittenhän se on nuoresta itsestään hyvin pitkälti kiinni, hyödyntääkö mahdollisuuden. Tietysti on puhuttu myös negatiivisista vaikutuksista; että siellä on mahdollisuuksia moneen, kun ei ole enää vanhempien valvonnan alla, mutta se on sitten oma valinta. Kokonaisuudessaan tämänkaltaisessa tilanteessa annetaan kuitenkin nuorelle se mahdollisuus ja avaimet sitoutua huippu-urheilijan elämään.

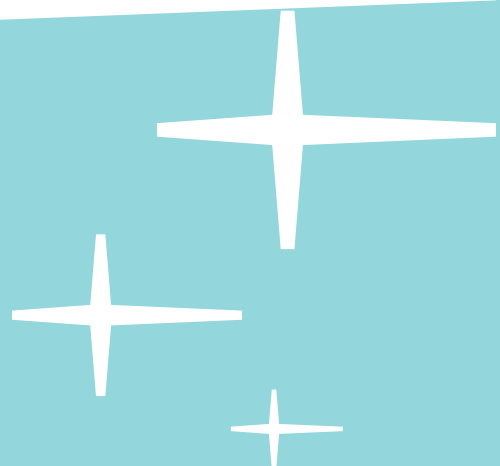
Oikeastaan ei ollut sen suurempia huolia ennen oman nuoren toiselle paikkakunnalle muuttamista ja luottamussuhde oli sellainen, että uskalsi pojan laskea sinne. Juuri näillä ajatuksilla, että käyttää sen annetun mahdollisuuden tai käyttää sen huonommin, mutta ainakin se kortti on katsottu. Tietysti vanhempana on pienoinen huoli päivittäisistä askareista, kuten ruuanlaitosta ja pyykin pesemisestä, mutta ne ovat kuitenkin sellaisia käytännön asioita, joita oppii niitä tekemällä.

Veeti on viihtynyt Vuokatissa hyvin ja arki on sujunut mallikkaasti. Viikonloppuisin ja sellaisina hetkinä, kun ei ole ollut yhteisharjoituksia, on aina löytynyt eri ikäluokista treenikavereita, joiden kanssa on päässyt porukalla treenaamaan. Siellä pääsee myös vanhempien kavereiden kanssa katsomaan, mihin oma vauhti riittää.

Kyllähän toiselle asteelle siirtymiseen ja toiselle paikkakunnalle muuttamiseen voi alkaa hieman jo yläkouluvaiheessa valmistautua. Esimerkiksi päivittäisiä perustaitoja voi alkaa jo harjoitella esimerkiksi kokeilemalla, miten ruuanlaitto tai pyykin peseminen onnistuu. Noista asioistahan joutuu sitten nuori itse huolehtimaan. Veeti oli ollut yläkoululeirityksessä kolme vuotta, joten valmentajat, ihmiset ja paikat olivat Vuokatissa entuudestaan tuttuja, joka tietysti osaltaan helpotti päätöstä muuttamisesta. Vuokattiin siirtyminen oli hyvä jatkumo yläkoululeiritysten jälkeen.

Loppuyhteenvetona voisi todeta, että jos haluaa kehittyä ja mennä eteenpäin sekä hakea parasta mahdollista kombinaatiota opintojen ja urheilun yhdistämiselle, niin ainakin Vuokatti on ollut siihen oikea paikka. Tällaisella ratkaisulla annetaan urheilijalle mahdollisuus kehittymiseen ja sittenhän se on tosiaan hänestä itsestään kiinni, miten tämän mahdollisuuden hyödyntää. Jos nuoren kanssa päädytään ratkaisuun, että nuori muuttaa toiselle paikkakunnalle opintojen ja urheilun yhdistämiseksi, niin pääsehän sieltä aina poisikin, jos se ei tunnukaan loppujen lopuksi omalta paikalta.

Janne Pyykkö





2.3. Urheilu opettaa

Urheilu kartuttaa monenlaista osaamista ja taitoja, joista on hyötyä elämän eri osa-alueilla. Urheilusta saatuja taitoja ja osaamista voidaan verrata pääomiin, jotka ja-kautuvat inhimilliseen ja osaamispääomaan, sosiaaliseen pääomaan, fyysiseen, luonnolliseen ja taloudelliseen, kulttuuriseen ja emotionaaliseen pääomaan, symboliseen ja poliittiseen pääomaan.

Fyysisellä ja luonnollisella pääomalla tarkoitetaan liikunnallisia ominaisuuksia ja motorista lahjakkuutta, sekä terveyttä ja sen arvostamista. Kulttuurista pääomaa ovat harjoittelun ja voittamisen kulttuuri, sekä perheen ja seuran kulttuurit. Esimerkiksi tunneäly, itsesäätelykyky ja nöyryys ovat puolestaan emotionaalista pääomaa, jotka auttavat yrittämään uudelleen ja esimerkiksi etenemään uralla. Inhimillistä pääomaa ovat urheilu-uran aikana kehittyneet taidot, osaaminen, asenteet ja kokemukset pystyvyydestä ja tehokkuudesta. Ystävyys-suhteet, verkostot ja kumppanuudet, jotka on hankittu urheilu-uran aikana, ovat sosiaalista pääomaa. Symbolisen pääoman luovat urheilijan imago ja tunnettavuus. Edellä mainittujen lisäksi urheilu-uran aikana on mahdollista kartuttaa

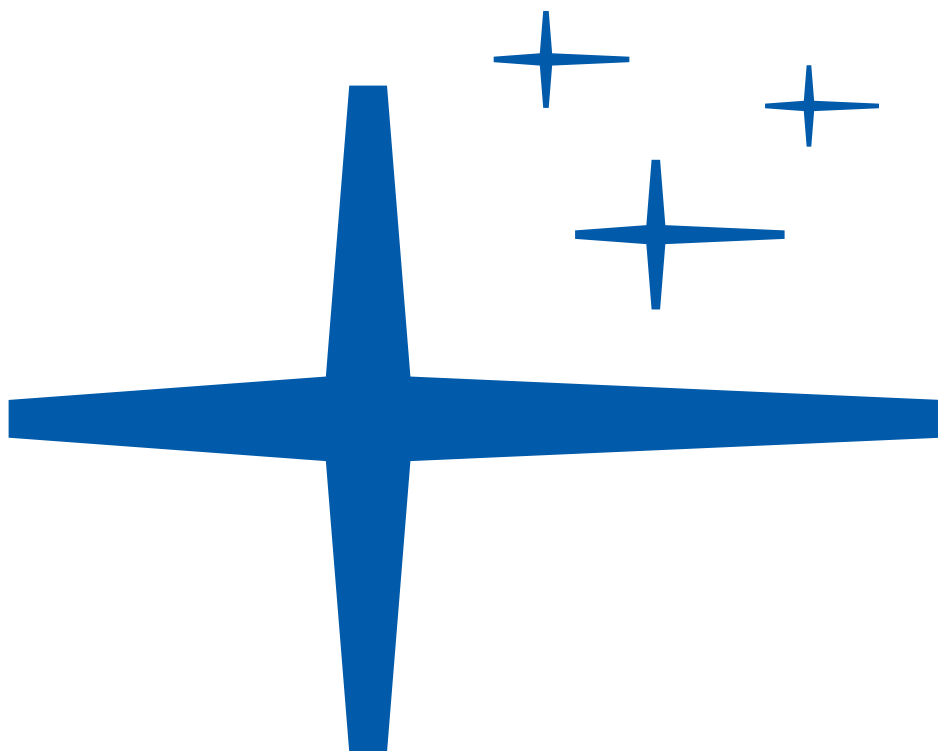
menestymisestä riippuen myös taloudellista pääomaa sekä poliittista pääomaa, mikä tarkoittaa urheilijan tunnettavuuden suhdetta poliittiseen tai yhteiskunnalliseen vaikuttavuuteen.

Edellä mainittuja pääomia ja osaamista on mahdollista hyödyntää urheilu-uran aikaisessa tai sen jälkeisessä työelämässä. Urheilu-ura tulee nähdä myös tulevaisuuden työelämätaitoja lisäävänä tekijänä. Työelämän muutosvauhti kiihtyy koko ajan ja yhä tärkeämmiksi taidoiksi nousevat muun muassa itsensä kehittäminen ja kouluttaminen, muutosvalmius, paineensietokyky sekä yhteistyötaidot.

Työssä menestymiseen vaaditaan oikeanlaista potentiaalia, motivaatiota sekä kokemusta ja osaamista. Urheilu-uran aikana aloitettu tai hankittu koulutus lisää osaamista urheilu-uran jälkeistä työelämää varten. Lisäksi urheilu-uralta saadut kokemukset, henkilökohtaiset ominaisuudet sekä kyky motivoitua tehtävästä suoriutumiseen ovat työelämässä hyödynnettäviä ominaisuuksia. Urheilu-uralla karttuneet taidot ja kyvyt vaativat kuitenkin osaamisen sanoittamista työelämään, josta kerrotaan seuraavassa kappaleessa.

Tulevaisuuden työelämätaidot





KUNNIANHIMO

Yksi keskeisimmistä urheilijoita yhdistävistä tekijöistä on kunnianhimo. Menestyäkseen urheilussa urheilijalta vaaditaan kunnianhimoa asettamiensa tavoitteiden saavuttamiseksi. Halusta menestyä ja suoriutua hyvin on taatusti hyötyä myös työelämässä.

PITKÄJÄNTEISYYS

Tavoitteiden saavuttaminen vaatii valtavan määrän työtä. Urheilijan mielessä siintävä tavoite saattaa olla vuosienkin päässä, jolloin vaaditaan pitkäjänteisyyttä ja sinnikkyyttä. Pitkäjänteisyyttä tarvitaan myös työelämässä.

VASTUUNTUNTOISUUS

Vastuuntuntoisuus ja luotettavuus ovat perusarvoja, joita vaaditaan urheilussa pärjäämiseen. Urheilija joutuu uransa aikana kantamaan vastuuta omasta suoriutumisestaan sekä omista valinnoistaan. Työelämässä vastuuntuntoisia ja luotettavia työntekijöitä arvostetaan aina.

SUUNNITELMALLISUUS

Tavoitteellinen urheilu ja kilpaileminen vaativat paljon suunnitelmallisuutta. Urheilija joutuu usein suunnittelemaan myös arkensa niin, että tavoitteiden saavuttaminen ja esimerkiksi urheilun ja opintojen yhdistäminen on mahdollista. Urheilija oppiikin uransa aikana suunnitelmallisuutta, jota tarvitaan myös työelämässä työtehtävien hoitamiseksi kunniakkaasti.

PAINEENSJETOKYKY

Keskittyminen ja paineensietokyky ovat ominaisuuksia, joita urheilijalta vaaditaan lajista riippumatta. Urheilussa kilpailutilanteet opettavat ennen kaikkea kykyä sietää paineita ja suoriutua tilanteesta mahdollisimman hyvin. Urheilija joutuu uransa aikana kohtamaan ja käsittelemään juuri kilpailutilanteen luomia paineita jatkuvasti. Työelämässä työntekijöiltä odotetaan myös usein tietyn-tasoista suoriutumista ja tulosta, joten urheilu-uransa aikana lukuisissa paineensietokykyä vaativissa tilanteissa olleen urheilijan on mahdollista hyödyntää tätä ominaisuutta myös työelämässä.

VUOROVAIKUTUS- JA RYHMÄTYÖTAIDOT

Joukkuelajeissa urheilijat ovat tottuneet puhaltamaan yhteen hiileen ja työskentelemään yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Yksilöurheilijatkin harjoittelevat usein ryhmissä, joten myös heiltä vaaditaan vuorovaikutus- ja ryhmätyötaidoja. Hyvän ryhmädynamiikan saavuttaminen ja harjoittelu ryhmänä vaatii muiden huomioon ottamista ja kaikkien kanssa toimeen tulemistä, vaikka kemiat eivät kaikkien kanssa täysin kohtaisikaan. Urheilijat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa seuratovereidensa kanssa ja pääsevätkin päivittäin vastaanottamaan ja antamaan palautetta, ratkaisemaan ongelmia ja konflikteja sekä toimimaan ryhmän edun mukaisesti. Työelämässä vaadittavat vuorovaikutus- ja ryhmätyötaidot ovat ominaisuuksia, joita urheilijalle karttuu jo urheilu-uransa aikana. Vuorovaikutus- ja verkostoitumistaitoja on mahdollista kartuttaa urheilu-uran aikana myös yhteistyöstä eri sidosryhmien kanssa, esimerkiksi sponsoriyhteistyön kautta.

Urheilussa opitun sanoittaminen

URHEILUSSA OPITTUA	TYÖELÄMÄN SANASTOA
Pystyn parhaimpaani myös paineen alla.	Paineensietokyky
Tuen ja autan seurakavereitani, kun heillä on ongelmia. Uurastan yhteisten tavoitteiden ja päämäärien eteen.	Yhteistyötaidot
Osaan toimia osana joukkuetta, antaa ja vastaanottaa palautetta.	Vuorovaikutustaidot
Varmistan, että olen harjoitellut mahdollisimman hyvin, ja että kaikki on täydellistä ennen kilpailua.	Yksityiskohtaisuus ja huolellisuus
Haluan menestyä ja suoriutua kilpailuista mahdollisimman hyvin.	Kunnianhimo
Olen toiminut joukkueen kapteenina/apuvalmentajana.	Tiimin johtaminen
Hoidan kaikki yhteistyötapaamiset mahdollisimman hyvin ja luon kontakteja kilpailuissa, tapahtumissa ja tilaisuuksissa, joihin osallistun.	Verkostoituminen
Tulen aina sovittuihin harjoituksiin ja tapahtumiin.	Luotettavuus
Osaan tehdä nopeita ratkaisuja ja päätöksiä harjoitus- ja kilpailutilanteissa.	Päätöksentekokyky
Osaan reflektoida omaa tekemistäni ja seurata kehittymistäni ja tehdä niiden pohjalta ratkaisuja sekä kehittää omaa toimintaani.	Itsensä kehittäminen
Valmistaudun aina kilpailuihin mahdollisimman hyvin. Suunnittelen valmistautumiseni niin, että pystyn kilpailussa parhaimpaani.	Valmistelu- ja suunnitteluosaaminen
Suunnittelen arkeni/aikatauluni siten, että minun on päivittäisen toimintani seurauksena mahdollista saavuttaa asettamani tavoitteet. Osaan kiinnittää harjoittelussani ja toiminnassani huomiota olennaisimpiin asioihin.	Ajanhallinta- ja priorisointitaidot

3. ILO JA INNOSTUS

- Tärkeää on, että nuori hyväksytään sellaisena ainutlaatuisena persoonana kuin hän on, ja hänelle annetaan ikätasoisesti vastuuta ja tilaa tutustua itseensä sekä etsiä itselleen tärkeitä asioita. Vanhemmat voivat tietoisesti tukea sitä, että nuorelle muodostuu mahdollisimman monipuolinen käsitys itsestään.
- Vanhempi voi omalla puheellaan ja kysymyksillä osoittaa nuorelle, mikä on tärkeää. Kysymykset auttavat palauttamaan mieleen motivaation kannalta olennaisia onnistumisen kokemuksia ja antavat vanhemmille tietoa nuoren ajatuksista liittyen hänen motivaatioonsa ja urheilemiseensa.
- Vanhempien ilmiselvä, mutta ei suinkaan helppo tehtävä nuoren kanssa on antaa aikaa ja ymmärrystä – sietää ja luottaa – auttaa tunteiden säätelyssä. Annamme nuorille hyvää apua kohti tulevaisuutta, kun olemme itse avoimesti kiinnostuneita omista tunteistamme ja haluamme harjoitella omaa tunteiden säätelyämme.
- Vanhempien on hyvä muistuttaa nuorta siitä, että hän on tärkeä, rakas ja ainutlaatuinen kilpailusuorituksista riippumatta. Haasteiden tai epäonnistumisten äärellä vanhemmat voivat kysyä nuorelta, miten hän toivoo, että vanhemmat toimivat, jos nuorta harmittaa jonkin tilanteen jälkeen. Useimmat meistä kaipaavat ensin aikaa, ja sitten kun tunteet ovat laantuneet, on hyödyllistä yhdessäkin pohtia, mitä kaikkea tilanteesta oli mahdollista oppia ja miten jatketaan, jotta harjoitellaan oikeita asioita.

3.1. Nuoruusvaiheesta yleisesti

Psykologi Erik H. Eriksonin luomassa tunnetussa kehitysteoriassa ihmisen onnistunut kasvu ja kehittyminen edellyttää eri ikävaiheisiin liittyvien kehitystehtävien onnistunutta ratkaisua. Mikäli kehitystehtävät jäävät ratkomatta, tuloksena voi olla merkittäviä vaikeuksia sopeutua ja jatkaa elämää hyvinvoivana. Nuoruusvaiheen (n. 13-16 v.) tärkeä kehitystehtävä on identiteetin etsiminen. Parhaimmillaan nuori tällöin irtaantuu vanhemmistaan ja muodostaa oman käsityksensä siitä, kuka aidosti on. Jos nuori ei jostain syystä osaa tai saa tehdä omaan elämäänsä liittyviä päätöksiä, identiteetti voi jäädä rakentumatta. Nuorelle ei tällöin muodostu selkeää käsitystä siitä, kuka hän on ja mitä haluaa.

IDENTITEETTI JA ITSETUNTO

Identiteetti tarkoittaa ihmisen käsitystä siitä, kuka hän on ja mikä on hänelle tärkeää. Identiteettiin kuuluu olennaisena osana kuulumisen tunne erilaisiin ryhmiin, mistä muodostuu käsitys elämän eri osa-alueista ja rooleista. Nuori voi esimerkiksi kokea olevansa poika tai tytär, sisko tai veli, urheilija tai vielä tarkemmin vaikkapa jalkapalloilija, yläkoululainen ja ystävä. Tutkimus osoittaa, että se, että ihmisellä on mahdollisimman monipuolinen käsitys itsestään ja tavoitteita usealle elämän osa-alueelle, vahvistaa hyvinvointia. Tällainen kokonaisvaltainen eli holistinen käsitys itsestä tukee myös urheilussa menestymistä.

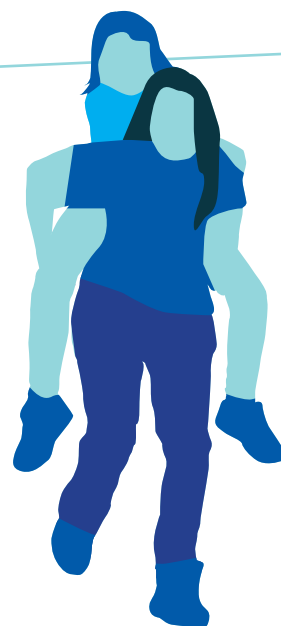
Alla on esitetty kysymyksiä, joiden avulla vanhemmat voivat virittää keskustelun liittyen nuoreen ja hänen urheilemiseensa. Näin aikuiset pääsevät yhteisymmärrykseen ja hyvin selville toistensa ajatuksista ja näkökulmista ja voivat siten yhdessä tukea nuorta.



- Muistelkaa ja kertokaa hieman nuoren lapsuudesta ja kasvun vaiheista - mitä mukavia ja hauskoja muistoja teille tulee mieleen?
- Muistelkaa, miten ja minkäläisten vaiheiden kautta nuori päätyi aloittamaan urheiluharrastuksen ja tämänhetkisen lajinsa. Minkälaisia kokemuksia muistatte sisältyneen liikunnan ja urheilun aloittamisvuosiin?
- Mitä mieltä olette nuoren tämänhetkisestä urheilemisesta? Pohtikaa, mitä kaikkea hyvää mielestänne liittyy siihen, että hän urheilee ja myös, onko teillä jotain huolia asian suhteen.
- Kertokaa hieman nuoren ominaisuuksista ja piirteistä tai muista asioista, joiden ajattelette olevan hänen vahvuuksiaan? Entä mitkä ovat hänen vahvuuksiaan ja taitojaan erityisesti urheilussa? Miten voitte aikuisina edelleen vahvistaa näitä ominaisuuksia, piirteitä ja taitoja sekä auttaa nuorta luottamaan itseensä niiden kautta yhä enemmän?

Urheilu voi parhaimmillaan tarjota turvallisen ja olennaisen tärkeän mahdollisuuden kaverisuhteiden luomiseen. Näiden merkitys identiteetin kehittymiselle on valtavan tärkeää. Nuori irtautuu yhä enemmän kotoa ja vanhemmista ja rakentaa vähitellen omaa arvomaailmaansa kohti aikuista identiteettiä. Kuuntelemalla ja olemalla kiinnostunut nuoren kaverisuhteista, vanhemmat saavat parhaimmalla tavalla tietoa siitä, minkälaisia vaikutteita nuori kerää vertaissuhteistaan.

Pysähdy aika ajoin pohtimaan, milloin viimeksi olet kysynyt nuorelta hänen kaverisuhteistaan. Ota rohkeasti esiin, mikäli olet huolissasi tämän viihtymisestä tai turvallisuudesta kavereiden kanssa. Tee tämä kuitenkin aina harkiten ja huolesi ilmaisten, älä puhu pahaa nuoren kavereista hänen kuullen.



Itsetunto edustaa ihmisen minäkuvan positiivista osaa. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hän näkee itsensä arvokkaana, osaa arvostaa myös muita, uskaltaa tehdä itsenäisiä päätöksiä ja sietää vastoin käymisiä. Itsetunnon perusta valetaan jo hyvin varhaisissa vuorovaikutussuhteissa. Kun pienen tarpeita kuunnellaan ja niihin vastataan välittömästi ja lämmöllä, hän kokee olevansa hoivan arvoinen, hyväksytty sellaisena kuin on ja rakastettu ehdoitta. Hyvä itsetunto muodostaa myös vahvan pohjan

nuoren urheilemiselle ja erityisesti kilpailemiselle. Nuori on täsmälleen sama ihminen - sellaisenaan riittävä, rakas ja ainutlaatuinen - täydellisesti riippumatta kilpailujen tai pelien lopputuloksesta. Alla on annettu ajatuksia siitä, kuinka nuoren itsetuntoa voi vahvistaa. Mihin teidän perheessänne olisi erityisen tärkeää kiinnittää huomiota?

Osoita omalla puheellasi nuorelle, mikä mielestäsi on tärkeää: puhu suoriutumisesta ja kehittymisestä voittamisen ja häviämisen sijaan.

Erota aina ja systemaattisesti nuoren persoona ja suoritukset toisistaan: suoritus tai teko voi olla huono, tyhmä tai epäonnistunut, mutta nuori itse ei ole koskaan huono, tyhmä tai epäonnistunut.

Kannusta nuorta asettamaan tavoitteita ja arvioimaan toimintaansa koskien ennen kaikkea omaa suoritustaan: varmista oivallus siitä, että oma suoritus ei ole milläkään huonompi, vaikka jonkun toisen olisi parempi!

Tosiasia on, että aivomme on rakennettu niin, että muistot hiipuvat: nuori, kuten me kaikki, tarvitsee positiivista palautetta aina uudestaan.

Ihaille aidosti edistymisaskeleita, myös pieniä ja kilpailemiseen liittymättömiä: aito ihailu ja tunnustus vanhemmalta johtaa ylpeyden tunteisiin, ja nuori oppii kokemaan syvästi tyydyttävää, kyvykkyyden tunteesta kumpuavaa nautintoa.

Korosta ja arvosta nuoren oman ajattelun, arviointikyvyn ja itsenäisyyden kehittymistä: kysy kysymyksiä, jotka antavat nuorelle mahdollisuuden kertoa vapaasti oma näkemyksensä asiasta ennen kuin olet itse esittänyt omasi.

Uskalla antaa nuoren tutkia maailmaa ja ottaa riskejä, rohkaise ottamaan vastuuta: pohtikaa ja keskustelkaa yhdessä, mikä voisi olla nuoren seuraava askel itsenäistymisen ja vastuunoton polulla.

Harrasta ”tahallista juoruilua”: puhu puhelimesta tai muuten tietoisesti nuorestasi hyvää, kun tiedät, että hän saattaa kuulla, mitä puhut. Vastaavasti älä koskaan puhu nuoresta pahaa muille hänen kuullensa!

Urheilu voi myös tarjota elämään liittyviä valmiuksia ja taitoja. Harjoittelun, yhteistyötaitojen ja sinnikkään oppimisen kautta urheilija voi vahvistaa omia voimavarojaan, hyvinvointiaan ja valmiutta toimia muutosten äärellä. Tätä puolta voidaan kuvata psykologisen pääoman käsitteellä. Tämä pääoma koostuu neljästä osatekijästä: itseluottamuksen kokemuksesta, optimismista, toivosta sekä sitkeydestä. Vanhemmat voivat vaalia ja vahvistaa nuoren ajattelua siitä, kuinka urheilu voi parhaimmillaan antaa taitoja myös elämää varten ja auttaa nuorta luomaan arkeensa psykologista pääomaa kehittäviä rutiineja.

Kannusta nuorta pohtimaan hänen omaa elämäänsä seuraavien kysymysten ja ohjenuorien avulla.

- Harrastanko monipuolisesti liikuntaa ja urheilua?
- Millaisia asioita teen mielelläni?
Teen joka päivä jotain, mikä tuo minulle iloa.
Haen tarkoituksellisesti miellyttäviä tunteita ja hymyilen.
- Löydän antamisen ilon päivittäin.
Mitä olen antanut tänään?
- Miten voisin vaalia itselleni tärkeitä ihmissuhteita?
Urheilun kautta voi löytää ystäviä.
- Asetan päiväkohtaisia tavoitteita – mikä on olennaista tänään?
- Pohdin, mitä olen jo saavuttanut.
Millaisia kokemuksia minulle on kertynyt?
Mistä olen kiitollinen?



3.2. Motivaatio

Motivaatio on kaiken ihmisen toiminnan moottori ja vastaa kysymykseen MIKSI teemme jotakin? Motivaatio on sisäistä silloin, kun tekeminen on itsessään palkitsevaa, mielenkiintoista tai hauskaa, ja ulkoista silloin, kun toimintaa ohjaa jokin ulkoinen palkinto. Tällainen voisi olla esimerkiksi raha tai kilpailun voittaminen. Ulkoinen motivaatio voi kummuta myös halusta välttää jokin rangaistus tai muu negatiivinen seuraamus, kuten huono koenumero. Huipulle tähtäävät urheilijat voivat hyötyä näistä molemmista sopivassa suhteessa. Kuitenkin jotta voidaan taata hyvinvointi pitkällä tähtäimellä - ja erityisesti kilpailemisen aiheuttaman vertailuasetelman ja paineen alla - sisäisen motivaation vaaliminen ja vahvistaminen on tärkeää. Kun nuorella on aito innostus ja palo urheiluun, myös vastoinikäymisiä ja epäonnistumisia on helpompi sietää – halu jatkaa lajin parissa ja kehittyä siinä säilyy joka tapauksessa!

Sisäisen motivaation vahvistaminen ja suorituskyykyä sekä hyvinvointia edistävän ilmapiirin luominen urheiluympäristössä on ensisijaisesti valmennuksen tärkeä tehtävä. Vanhemmat voivat kuitenkin myös vaalia ja vahvistaa nuoren sisäistä motivaatiota. Keskeisen motivaatioteorian, itsemääräämisteorian, mukaan ihminen voi hyvin ja on sisäisesti motivoitunut, kun seuraavaksi esitetyt kolme psykologista perustarvetta tyydyttyvät. Pohtikaa vanhempina, miten esitetyt asiat näyttäytyvät oman nuorene kohdalla. Miettikää myös, voitteko jollain tavalla vanhempina tukea nuorta näiden tietojen avulla, toki valmennusta häiritsemättä.

Koettu kyvykkyys (fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti):

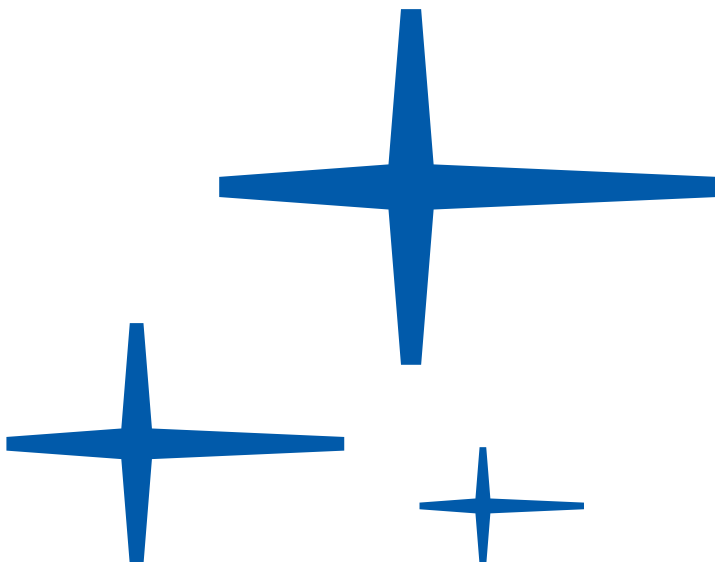
- Nuori saa jatkuvasti palautetta siitä, missä hän on taitava ja missä hän onnistuu ja edistyy fyysisesti, teknisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.
- Taitavuutta ja edistymistä verrataan omien suoritusten etenemiseen ajan kuluessa.
- Tavoitteenasettelu tehdään niin, että jatkuvasti saavutetaan erilaisia, monipuolisia välitavoitteita.
- Kilpailuaukautaulu suunnitellaan niin, että se tukee itseluottamuksen kasvamista – sopivasti onnistumisia.
- ”Heikkouksiakin toki parannellaan, mutta vahvuuksilla voitetaan!”

Viihtyminen ja yhteenkuuluvuuden tunne:

- Ryhmän ilmapiiri: itseä, toisia ja erilaisuutta arvostetaan, yrittämisestä palkitaan, kannustetaan toisia ja kaikkien onnistumisesta iloitaan yhdessä.
- Järjestetään ryhmän yhteisiä tapahtumia urheiluun liittyen.
- Järjestetään ryhmän yhteisiä tapahtumia myös urheilun ulkopuolella.
- Urheilukavereita tavataan myös harjoitusten ulkopuolisena aikana.

Autonomia eli mahdollisuus vaikuttaa omaan urheilemiseen:

- Harjoitusmääristä ja -ajoista keskustellaan yhdessä.
- Nuorta kannustetaan etsimään ja löytämään oma, itselle mieluinen laji.
- Varusteita hankitaan järkevässä määrin nuoren omien mielipiteiden mukaan.
- Valmentajan kanssa keskustellaan säännöllisesti koskien urheilijan omia toiveita valmentautumisen suhteen.



Vaikka sisäinen motivaatio olisi voimakas, harjoituksiin lähtö ei toki aina innosta ja joskus motivaatiota joutuu ikään kuin tietoisesti nostamaan, jotta harjoituksesta tulisi mahdollisimman laadukas. Vanhempien tärkeä tehtävä on olla kuulolla ja havainnoida herkästi sitä, mitä ja miten nuori puhuu urheilemisestaan. Pitkään jatkunut haluttomuus lähteä harjoituksiin tai kilpailuihin on aina tärkeä syy pysähtyä kysymään, miten nuori urheilemisensa kokee ja mitä hän siltä toivoo. Vanhemman on myös tärkeää osoittaa, että nuori omistaa itse urheilunsa ja voi itse päättää myös urheilunsa lopettamisesta. Lopettamisesta puhuminen tuskin saa aikaan lopettamista – ja jos saa, niin sen aika ehkä oli muutenkin!

Seuraavien kysymysten kautta voi nuoren kanssa käydä keskustelua harjoitusten jälkeen sopivina hetkinä. Kysymykset auttavat palauttamaan mieleen motivaation kannalta olennaisia onnistumisen kokemuksia, ja antaa vanhemmille tietoa nuoren ajatuksista liittyen hänen motivaatioonsa ja urheilemiseensa. Tärkeää on luoda lyhyitä, hyvältä tuntuvia keskusteluhetkiä valitsematta liian montaa kysymystä kerralla.

- ”Oliko sinulla kivaa tänään? Mitkä asiat olivat sellaisia, jotka tekivät harjoituksesta hyvän (tai jos harjoitus ei ollut hyvä, niin mitkä harjoituksen osat tai asiat kuitenkin sujuivat hyvin)?”
- ”Missä asioissa onnistuit tänään parhaiten?”
- ”Mitä luulet, mitkä asiat vaikuttivat siihen, että onnistuit juuri tuossa asiassa?”
- ”Kerro jokin ohje, jonka sait valmentajalta tänään? Selittäisitkö, mitä se oikeastaan tarkoittaa, kun en itse niin hyvin ymmärrä lajia? Miten siinä suorituksessa kuuluu tehdä, jotta se onnistuu?”
- ”Mitä uusia asioita olet viime aikoina oppinut tai missä vanhoissa asioissa olet edelleen edistynyt?”
- ”Minkälainen suoritus tai asia sinulla on seuraavaksi tavoitteena oppia?”
- ”Millä mielellä odotat seuraavaa harjoitusta/kilpailua? Mitä tänään kokemaasi hyödynnät siellä?”
- ”Onko sinulla joitain asioita tällä hetkellä, joiden oppiminen tai tekeminen tuntuu jollain tavalla hankalalta? Oletko jutellut valmentajan kanssa siitä, mitä tekemällä se voisi vähitellen helpottua? Voisinko minä auttaa siinä jotenkin?”
- Liittyen edelliseen: ”Mikä olisi jokin sellainen pienempi asia, välitavoite, jota voisi ensin tavoitella ja joka veisi hieman lähemmäs lopullista tavoitetta?”
- ”Missä asioissa harjoituskaverisi onnistuivat erityisen hyvin tänään?”
- ”Kannustatteko toisianne harjoituksissa? Millä tavoilla harjoituksissa voi kannustaa toista?”



3.3. Tunnetaidot

Ihmisen elämään kuuluu olennaisena osana kyky tuntea monia erilaisia tunteita. Tunteet tuovat elämään niin myönteisiä kuin kielteisiä kokemuksia. Välillä haluaisimme jatkaa loputtomiin jonkin tunteen vallassa ja välillä emme muuta toivo, kuin että tunne katoaisi iäksi. Tunne määritellään ihmisen fysiologiseksi ja psykologiseksi reaktioksi johonkin tilanteeseen, asiaan tai tapahtumaan. Tutkijoiden tutkimusten mukaan ihmiset kokevat universaalisti eli ympäri maapalloa ainakin viittä samanlaista perustunnetta, jotka ovat viha, pelko, suru, inho ja mielihyvä/onnellisuus. On mielenkiintoista, kuinka meidät on evoluution kuluessa yhä aina varustettu näillä perustunteilla. Selitys on, että ne ovat auttaneet meitä ennen kaikkea selviytymään hengissä – salamannopeasti heräävien tunteiden avulla olemme päässeet pakoon tai jaksaneet taistella tai olemme ymmärtäneet jättää väliin inhoa herättävät, vaaralliset asiat. Tunteiden säätely on juuri tästä syystä usein aikuisellekin ihmiselle vaikeaa – tunteet tulevat ensin, jotta pakenemme tarvittaessa, ja ihan heti perään, hieman myöhemmin tulee järki, jota aivoissamme säätelee uudemmissa osissa sijaitseva otsalohko. Otsalohkojen kehityksen aikataulusta löytyykin myös selitystä sille, että useiden nuorten tunteet kuohuvat vielä useammin ja enemmän kuin aikuisilla. Nuoruusiässä tunteet voivat vaihdella ääripäästä toiseen, ja kun omien tunteidenkin kanssa on todellista hämmennystä, ei energiaa aina riitä mitenkään vielä toistenkin ihmisten tunteiden huomioon ottamiseen.

Vanhempien ilmiselvä, mutta ei suinkaan helppo tehtävä nuoren kanssa on antaa aikaa ja ymmärrystä – sietää ja luottaa – auttaa säätelyssä, ja myös ainakin välillä olla pahoittamatta itse mieltään, kun nuoren tunteiden säätely välillä epäonnistuu pahoin. Välillä voi tuntua, että vaikuttaminen nuoren ajatuksiin ja tunteisiin on kiven polku. Niin se voi välillä ollakin, mutta sitä kuljetaan yhdessä. Yksi parhaimpia keinoja vaikuttaa onkin myös vanhemman oma tunteiden säätely. Parhaimman mallin ja hyvää apua nuorelle kohti tulevaisuutta annamme, kun olemme itse avoimesti kiinnostuneita omista tunteistamme ja haluamme harjoitella omaa tunteiden säätelyämme. Täydellistä sen ei missään tapauksessa tarvitse olla – riittää, kun annamme nuorelle mallin siitä, että tunteet ovat luonnollinen osa elämää, ja opettelemme kaikki tunteidemme säätelyä läpi elämänkaaremmen. Tärkeintä on tunteiden hyväksyminen: muistamme varmasti kaikki tilanteen, jossa vaikkapa kovin loukkaantuneena jonkin asian vuoksi on olennaista, että tunteemme kuullaan ja hyväksytään – vasta sen jälkeen kykenemme pohtimaan, onko asiassa muitakin näkökulmia kuin vain omamme.

Urheilu ja kaikki niin harjoitteluun kuin kilpailemiseen liittyvät tilanteet tarjoavat nuorelle ihanteellisesti mahdollisuuksia harjoitella tunnetaitoja – niin myönteisten kuin kielteisten tunteiden yhteydessä, joita kumpiakaan ei tarvitse pelätä.

Perustavia tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen:

Ihmisen tiedonkäsittelyn luonteesta johtuen on helpotavaa, kun tunnistamme ja osaamme kertoa, mitä tunnetta tunnemme. Tätä voivat vanhemmat itse ja yhdessä nuoren kanssa harjoittaa: kukin tarkastelee, minkälaisia tunteita tunnistaa erilaisissa päivän tilanteissa, niiden vaihtuessa ja vaikkapa eri ihmisten seurassa. Kun kohdataan, voidaan vertailla: oliko tunteita paljon vai vähän, olivatko ne samanlaisia vai erilaisia – kaikki vastaukset ovat oikein!

Samalla voidaan jo edetä seuraavaan tunnetaitoon: on helpottavaa tietää, että tunteet tulevat ja menevät:

Tätä tunteiden ominaisuutta voi kokeilla ensin lievempien tunteiden ja myöhemmin voimakkaidenkin kohdalla: kun pysähtyy, tunne lopulta katoaa, tullakseen toki sitten todennäköisesti taas jossain vaiheessa takaisin ja jälleen kadotakseen. Tätä voidaan myös nuorten kanssa yhdessä yhä uudelleen ihmetellä ja todistella kukin omista kokemuksistaan kertoen: minkälaisia tunteita koettiin päivän töissä, koulutöissä, harrastuksissa ja suorituksissa, ja kuinka nopeasti koetut tunteet laantuivat ja tulivatko ne takaisin?

Tunteiden säätely on hankalinta silloin, kun olemme jo tunteen vallassa. Nuoren kanssa voidaan saada aikaan tärkeitä, pitkälle kantavia hetkiä, kun yhdessä voidaan hymyillä vanhempien toilailuille omassa nuoruudessaan, kun tunteet kävivät kuumina. Sen jälkeen voidaan yhdessä oivaltaa, kuinka paljon tehokkaampaa on tunteiden säätely omia tunteita suunnittelemalla eli ennakoimalla:

Ennakointia voisi kokeilla vaikkapa pohtimalla nuoren kanssa yhdessä valmistautumista johonkin olennaiseen, hänelle tärkeään tilanteeseen: minkälaisia tunteita tulevassa tilanteessa todennäköisesti voisi kokea? Miten ne saattavat vaikuttaa tilanteen onnistumiseen ja tarvitaanko etukäteen suunniteltuja keinoja voimistaa tai laimentaa tunnetta? Iso oivallus tapahtuu, kun saamme kukin huomata, kuinka voimme vaikuttaa omaan tunnetilaan tietoisesti enemmän kuin osasimme arvatakaan.

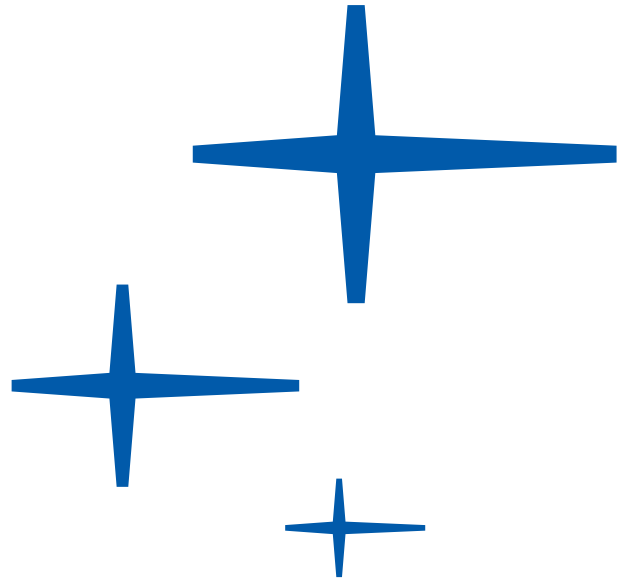
On hyvin mahdollista, että hetket tunteista puhumiseen ovat nuoren kanssa välillä harvinaisia – ei se mitään, on vain tärkeää olla valmiina, kun nuori jotenkin ilmaisee, että hyvä hetki voisi olla käsillä. Odottele vanhempana hetkeä – nuori saattaa vaistota kiinnostuksesi ja lähestyä nopeastikin.

3.4. Kilpaileminen

Kilpaileminen on monella tavalla mielenkiintoinen teema. Ihmiset ovat erilaisia liittyen siihen, miten he luonnostaan suhtautuvat kilpailemiseen, vaikkakin suurimmalle osalle ihmisistä kilpaileminen on lähtökohtaisesti jännittävää. Jotkut nuoret ovat luonnostaan kilpailuhenkisiä ja motivoituvat siitä, että pääsevät mittelemaan toisia vastaan taidoissaan ja ominaisuuksissaan. Jotkut toiset taas kokevat herkemmin ahdistavankin tuntuista painetta, ja heille on vaikeampaa kokea kilpailutilanne myönteisenä haasteena. On tärkeää tietää, että nuori voi joka tapauksessa oppia taitavaksi kilpailijaksi. Kilpailemisen taidot koostuvat monista erilaisista osataidoista, kuten tavoitteiden asettamisesta, valmistautumisesta, oman hyvän kilpailuolotilan tunnistamisesta ja sen saavuttamisesta, keskittymisen ja vireystilan säätelystä sekä tunnetaidoista.

Näitä taitoja nuori harjoittaa aina valmistautuessaan kilpailuun: minkä asioiden tekeminen virittää kehoa ja mieltä kohti hyvää kilpailuolotilaa ja minkälainen se on: minkälaiset tunteet, ajatukset ja tuntemukset liittyvät siihen, että suoritukset sujuvat toivotusti? Minkälaisia tavoitteita kilpailuja kohti tulee asettaa, jotta paine tuntuu sopivalta? Kotona voidaan kysellä, mitä nuori näistä asioista ajattelee – miten ne auttavat häntä ja voisiko niiden toimivuutta testata myös vaikkapa kokeeseen tai johonkin muuhun tärkeään tilanteeseen valmistautuessa. Kilpailunomaista harjoittelua tulee välillä monissa urheilulajeissa liian vähän – etenkin sellaista harjoittelua, jossa koetaan vastaavaa paineen tunnetta kuin oikeissa kilpailuissa tai peleissä. Nuorta voi pyytää vertailemaan, tuntuvatko paine ja muut olosuhteet ja tuntemukset esimerkiksi harjoituspeleissä samalta kuin ihan oikeissa peleissä. Mitä useammin pääsee harjoittelemaan ihan oikeaa tunnetta, sitä tutumpi se on, ja sitä enemmän oppii säätelmään omaa paineen kokemusta.

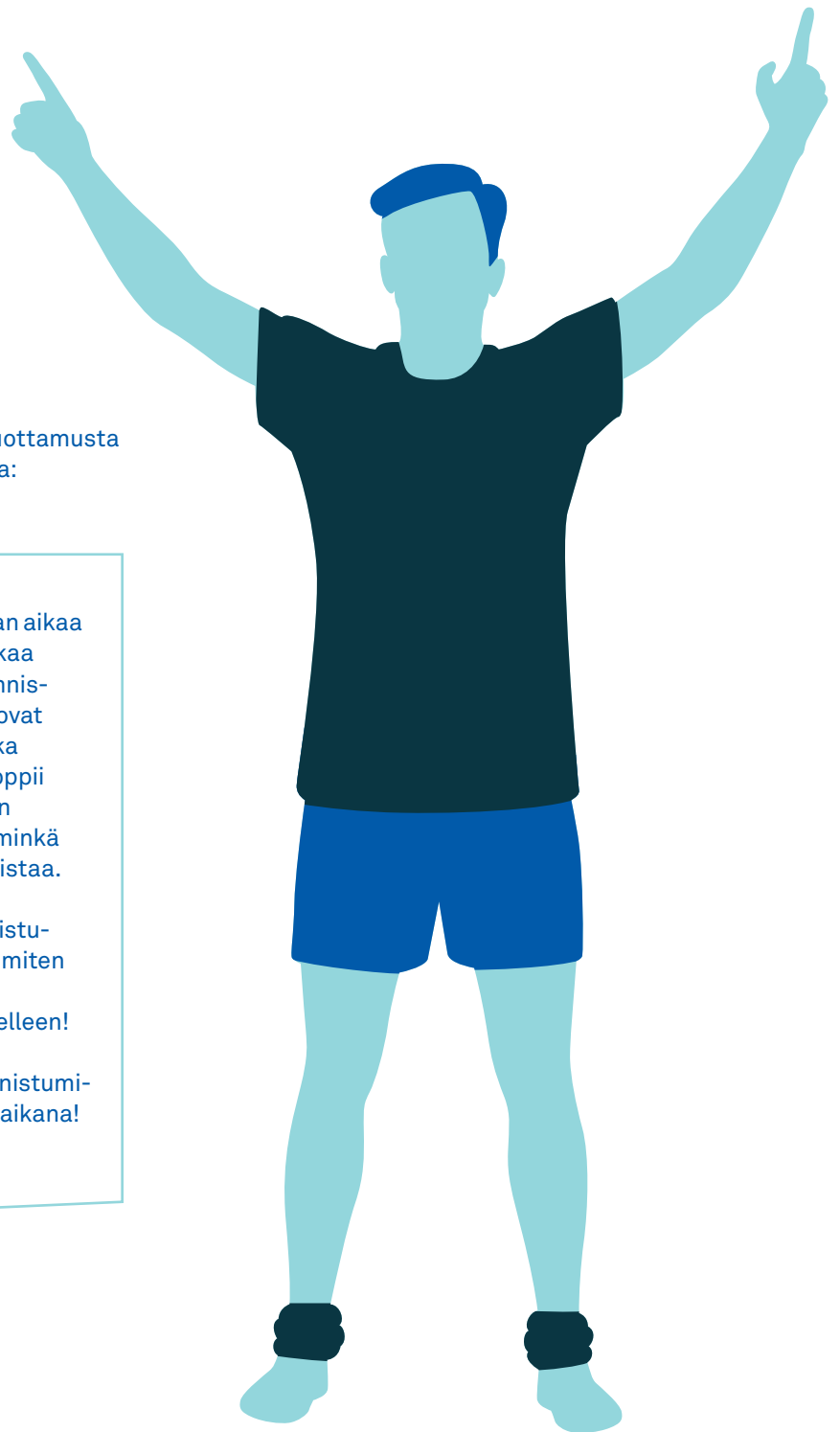
Vanhempien rooli kilpaurheiluvan nuoren elämässä on ennen kaikkea tarjota turvallinen, kilpailemisesta ja etenkin siinä koetuista tuloksista täydellisesti riippumaton kasvuympäristö ja koti. Tärkeää on, että nuorta muistutetaan siitä, että hän on tärkeä kilpailusuorituksesta riippumatta. Vapautunut, rento kilpaileminen on yhteydessä tavoitteiden saavuttamiseen, ja olisi tärkeää, että nuori ainakin vähitellen oppisi kokemaan iloa ja leikinomaisuutta kohti kilpailemistaan. Tällainen suhtautuminen tulee ennen kaikkea ilmi siinä, miten nuori suhtautuu onnistumisiin ja epäonnistumisiin, voittoihin ja häviöihin sekä virheisiin. Esimerkiksi seuraavat aiheet ja keskustelut voivat olla avuksi nuorelle, joka harjoittelee kilpailemisen taitoja.



- Kotona voidaan usein ja avoimesti jutella siitä, mitä onnistuminen, epäonnistuminen, voittaminen, häviäminen ja virhe sekä virheetön tarkoittavat kullekin.
- Tutkimukset kertovat, että menestyjät ovat useimmiten menestyjiä siksi, että he ovat oppineet suhtautumaan epäonnistumisiin oppimiskokemuksina, jotka kuuluvat asiaan. Minkälaisia ajatuksia teillä on liittyen kilpailemiseen ja menestymiseen yleensä ja juuri nuoren urheilijan kilpailemiseen ja menestymiseen omassa lajissaan?
- Mitä se tarkoittaa käytännössä, että osaa suhtautua epäonnistumiseen oppimiskokemuksena? Vanhemmat voivat kysyä nuorelta, miten hän toivoo, että vanhemmat toimivat, jos nuorta harmittaa jonkin tilanteen jälkeen. Useimmat meistä kaipaavat ensin aikaa, ja sitten kun tunteet ovat laantuneet, on hyödyllistä yhdessäkin pohtia, mitä kaikkea tilanteesta oli mahdollista oppia, ja miten jatketaan, jotta harjoitellaan oikeita asioita.
- Vanhemmat voivat myös kysellä nuorelta kilpailuun liittyvistä monipuolisista tavoitteista. On tärkeää, että tavoitteita asetetaan tekniikkaan ja ominaisuuksiin, taktiikkaan ja tunteisiin liittyen – pelkät tulos-, sijoitus- ja pistetavoitteet tukevat harvoin taitavaan kilpailemisen opettelua.
- Se, mihin vanhemmat kiinnittävät huomiota liittyen nuoren kilpailemiseen ja harjoitteluun, kertoo nuorelle kodin arvomaailmasta ja siitä, miten hänen kilpailemistaan ja urheilemistaan arvotetaan. Parhaimmillaan nuori kokee iloa.

Kokeilkaa vielä seuraavia, motivaatiota ja itseluottamusta kasvattavia harjoituksia yhdessä nuoren kanssa:

- Palauttakaa kukin mieleen ensin jokin kauan aikaa sitten tapahtunut epäonnistuminen. Pohtikaa sitten, mitä kukin on oppinut omasta epäonnistumisestaan ja huomioikaa, miten tunteet ovat muuttuneet ajan kuluessa. Todetkaa, kuinka olennaista on se, että epäonnistumisesta oppii ja nousee aina uudelleen yrittämään – se on merkittävä taito myös elämässä muutoin, minkä aikuiset voivat elämäkokemuksellaan todistaa.
- Palauttakaa kukin sitten mieleen jokin onnistuminen. Kertokaa, mikä onnistuminen oli, ja miten se tapahtui – mitä kaikkea itse teki hyvin. Nauttikaa kaikista onnistumisista yhä uudelleen!
- Lopuksi ottakaa kisa: kuka keksii eniten onnistumisia kuluneen viikon ajalta kahden minuutin aikana!





4. TERVEET HARJOITUS- PÄIVÄT





- urheiluseuratoimintaan osallistuminen lisää nuoren liikunnan kokonaismäärää
- urheiluharjoittelun kannalta nuoret liikkuvat kuitenkin liian vähän, etenkin reippaan ja kovan liikunnan osalta
- seuratoimintaan osallistuminen ei välttämättä suojaa päihteiden ja nautintoaineiden väärinkäytöltä
- organisoituun urheiluun osallistumisella on positiivisia vaikutuksia ruokailutottumuksiin, nukkumiseen ja ruutuajan määrään

4.1. Urheiluseuroissa liikkuvien nuorten liikkumisesta ja terveystottumuksista

URHEILUSEURATOIMINTA LASTEN JA NUORTEN LIIKUTTAJANA

Urheiluseuratoiminta on Suomessa hyvin merkittävä nuorten liikuttaja. Seuratoimintaan osallistuvat nuoret liikkuvat ikätovereitaan enemmän. Sekä yleinen fyysinen aktiivisuus että tehokkaan liikunnan määrä ovat urheiluseuranuorilla paremmalla tasolla kuin seuratoimintaan osallistumattomilla nuorilla. Seuratoimintaan osallistuminen näyttäisi lisäävän fyysistä aktiivisuutta myös myöhäisemmissä elämänvaiheissa. Pojat osallistuvat seuratoimintaan hieman tyttöjä yleisemmin. Urheiluseuratoimintaan osallistuu LIITU-2018 tutkimuksen mukaan 62 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista, osallistumisen ollessa yleisintä 11-vuotiaiden joukossa (71 %). LIITU-tutkimuksen ikäluokista vähäisintä seuratoimintaan osallistuminen on 15-vuotiailla (44 %). Ohjattuja harjoituskertoja nuoren urheilijan omassa pääalajissa kertyy keskimäärin kolme ja omatoimisia harjoituksia keskimäärin kaksi viikossa. Kolme neljästä urheiluseuratoimintaan osallistuneesta osallistuu kauden aikana lajinsa kilpailutoimintaan. LIITU-tutkimuksen tulosten perusteella urheiluseuraharrastuksen suosio on viime vuosina lisääntynyt 11–15-vuotiaiden joukossa, seurassa harrastavien osuudet ovat kasvaneet aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna jonkin verran. Urheiluseuraharrastuksen lopettaa jopa joka neljäs lapsi tai nuori. Korkeimmillaan lopettaneiden osuus on 15-vuotiaissa (40 %). Huomionarvoista on se, että yhä useampi (83 %) harrastuksensa lopettaneista olisi halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen. Lopettamisen tärkeimpiä syitä ovat kyllästyminen lajiin, se ettei viihtynyt joukkueessa tai harjoitusryhmässä tai että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa.

LIKKUMINEN URHEILUSEURASSA JA OMAEHTOISESTI

Hieman yli puolet kaikista lapsista ja nuorista liikkuu urheiluseuran järjestämässä tapahtumissa vähintään kerran viikossa. Joka viides osallistuu urheiluseurojen toimintaan hyvin usein, 4–7 päivänä viikossa. Urheiluseurassa liikkuminen vähenee iän myötä: 9-vuotiaista 62 prosenttia liikkuu urheiluseurassa vähintään kerran viikossa, 11-vuotiaista hieman yli puolet, 13-vuotiaista alle puolet ja 15-vuotiaista reilu kolmannes. Pojat liikkuvat urheiluseuroissa hieman tyttöjä yleisemmin. Tyttöjen (15 %) keskuudessa on poikia (10 %) yleisempää harrastaa yhtenä päivänä viikossa urheiluseurassa, kun taas pojat (47 %) liikkuvat tyttöjä (36 %) yleisemmin vähintään kahdena päivänä viikossa. On merkillepantavaa, että 15-vuotiaista urheiluseuratoimintaan osallistuvista nuorista vain noin kolmannes harjoittelee valmentajan vetämissä harjoituksissa 4–5 kertaa viikossa ja suurin piirtein sama määrä nuoria urheilijoita harjoittelee omatoimisesti noin 2–3 kertaa viikossa. Tutkimustulosten mukaan harjoittelun kokonaismäärä jää suurella osalla urheilijoita liian alhaiseksi, mikäli tavoitteena on kilpaurheilussa menestyminen. Erityinen huomio kannattaa kiinnittää reippaan ja kovan liikunnan määrään. Vaikka urheiluseuratoimintaan osallistuminen lisääkin liikkumisen kokonaismäärää, niin vaikutukset reippaaseen ja kovaan liikuntaan ovat vähäiset. Melbournessa tehdyssä tutkimuksessa 15-vuotiailla ohjattuun liikuntaan osallistuminen kerrytti päivittäin keskimäärin seitsemän minuuttia enemmän reipasta ja rasittavaa liikuntaa kuin organisoituun liikuntaan osallistumattomille. Merkillepantavaa oli, että jokainen lisäurheilulaji tuotti keskimäärin viisi minuuttia lisää reipasta ja kovaan liikuntaa jokaiseen päivään. Monilajisuus näyttäisi olevan fyysisen aktiivisuuden määrän ja laadun kannalta positiivinen tekijä.

Omaehtoinen liikunta on lasten ja nuorten yleisin liikunnan muoto. Valtaosa (91 %) kaikista lapsista ja nuorista liikkuu vapaa-ajallaan omaehtoisesti vähintään kerran viikossa. Yli puolet (53 %) liikkuu omaehtoisesti vapaa-ajallaan paljon, 4–7 päivänä viikossa. Noin joka toisena päivänä (2–3 päivänä viikossa) omaehtoista liikuntaa vapaa-ajallaan harrastaa neljännes kaikista lapsista ja nuorista. Omaehtoinen liikkuminen vähenee iän myötä, 9-vuotiaista lähes puolet (44 %) liikkuu omaehtoisesti lähes joka päivä (6–7 päivänä viikossa). Vastaava osuus 15-vuotiailla on enää kymmenen prosenttia. Samalla tavoin hyvin harvoin tai ei lainkaan omaehtoista liikuntaa harrastavien osuus on nuorimmissa ikäluokissa pieni (9-vuotiailla 4 % ja 11-vuotiailla 6 %), kun taas 15-vuotiaista joka viides (20 %) ei liiku lainkaan tai liikkuu hyvin harvoin omaehtoisesti. Tyttöjen ja poikien välillä ei ole eroa omaehtoisessa liikkumisessa.

PÄIHTEIDEN JA NAUTINTOAINEIDEN KÄYTTÖ

Tutkimustulokset alkoholin käytöstä ovat jossain määrin ristiriitaisia. Muutamassa tutkimuksessa on havaittu urheiluseuratoimintaan osallistumisen vähentävän alkoholin käyttöä, mutta useimmissa tutkimuksissa on raportoitu, että urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret käyttävät verrokkeja enemmän alkoholia ja heidän juomisensa on humalahakuisempaa. Seuratoimintaan osallistuminen näyttäisi lisäävän alkoholin käyttöä pojilla, mutta vähentävän sitä tytöillä. Eri lajiryhmien välillä on myös eroja. Joukkuelajeissa alkoholin käyttö on yleisempää kuin yksilölajeissa. Tupakoinnin ja nuuskan käytön suhteen tutkimushavainnot ovat päinvastaisia; urheiluseuranuoret tupakoivat ja käyttävät nuuskaa vähemmän kuin ei-urheilijat. Tämä pätee sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. Myös tupakointi ja nuuskaaminen ovat joukkuelajeissa yleisempää kuin yksilölajeissa.

Urheilevien nuorten huumeiden käytöstä löytyy hyvin vähän tutkimukseen perustuvaa tietoa. Eräissä tutkimuksissa havaittiin urheiluseuratoimintaan osallistumisen suojaavan marihuanan käytöltä tytöillä, mutta ei pojilla.

RUOKAILU- JA NUKKUMIS- JA RUUTUAIKATOTTUMUKSET

Urheilevien nuorten ruokailutavat ovat tutkimusten mukaan ei-urheilijoita terveellisempiä. Urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret nauttivat muita nuoria enemmän hedelmiä ja vihanneksia sekä vähemmän energijuomia. Lisäravinteiden käyttö on urheilevilla nuorilla yleisempää. Myös negatiivisia ilmiöitä liittyy urheiluseuratoimintaan osallistuvien nuorten ravintotottumuksiin: pikaruokien nauttiminen on tavallisempaa. Tyttöjen ruokavaliot ovat yleisesti ottaen poikien ruokavaliota terveellisempiä.

Urheilulla on positiivinen vaikutus nukkumiseen. Organisoituun urheilutoimintaan osallistuvat nuoret raportoivat muita nuoria pidemmistä yöunista.

Urheilemisellä on hyödyllinen vaikutus unen tavoin myös ruutuaikaan; urheilevat nuoret viettävät verrokkejaan vähemmän aikaan ruudun ääressä.

Nuuskattomuus osana urheilullisia elämäntapoja

Nuuskattomuus kuuluu olennaisesti urheilullisten elämäntapojen kokonaisuuteen. Nuuskan käyttö on erityisen haitallista kehittyvän lapsen ja nuoren terveydelle. Nuuska sisältää paljon nikotiinia ja voi aiheuttaa jo nopeasti voimakkaan riippuvuuden. Nuuskan käyttö ei paranna urheilusuoritusta. Nuuskaajan keho on jatkuvassa rasitus- ja stressitilassa toistuvien nikotiiniannosten sekä vieroitusoireiden takia. Lisäksi se heikentää urheilijan palautumista ja vammoista paranemista. Nuuskan pitkäaikainen käyttö lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen sekä ainakin suunontelon ja ruokatorven syöpiin. Nopeimmin nuuskan käyttö näkyy yleensä suun terveydessä. Alle 18-vuotiailta nuuskan hallussapito ja matkustajatuonti ovat lain mukaan kiellettyjä. Kaikki alaikäisille päätynyt nuuska on siis laitonta.

Nuorten kanssa toimivien aikuisten, niin vanhempien, valmentajien kuin muidenkin urheiluseuratoimijoiden tulee ottaa vastuuta ja toimia yhteisten linjojen mukaisesti nuuskattomuuteen tukevasti. Toiminnassa tulee olla sovittuna yhtenäiset käytännöt siitä, että nuuskan käyttöä ei sallita urheilupaikoilla, -tapahtumissa ja matkoilla. Lisäksi kaikkien lasten ja nuorten urheilun parissa toimivien valmentajien tulee toimia nuuskattomasti urheilutoiminnassa. Nuuskattomuuden edistäminen joukkueessa ei vakuuta, mikäli valmentaja itse käyttää nuuskaa. Valmentajilta tai muiltakaan aikuisilta ei tule hyväksyä nuuskaamista lasten ja nuorten urheilutapahtumissa.

Vanhempien tulee omalta osaltaan edistää nuuskattomuutta toimien itse yhteisten linjojen mukaisesti, keskustellen nuorten kanssa nuuskaamisen haitoista, auttaen jo nuuskaa käyttäviä nuoria eroon nuuskasta sekä puuttuen lasten ja nuorten urheilun parissa tapahtuvaan valmentajien sekä muiden seuratoimijoiden nuuskaamiseen. Päänteettömyyttä ja nuuskattomuutta tulee edistää yhteisenä rintamana.

4.2. Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen

LAPSUUS JA NUORUUS LUOVAT URHEILULLISTEN ELÄMÄNTAPOJEN POHJAA

Lapsuus ja nuoruus ovat ihmisen kasvussa ja kehityksessä tärkeä, mutta haastava ajanjakso. Lapsuudessa omaksumaan elämäntapojen perusteet ja ne muotoutuvat perheen yleisten tapojen ja tottumusten pohjalta. Nuoruudessa psykofyysiset muutokset, kuten itsenäisen päätöksenteon ja kavereiden vaikutuksen lisääntyminen haastavat usein urheilullisia valintoja. Tavoitteellisesti urheileva nuori kohtaa arjessaan usein tilanteita, joissa urheilulliset valinnat ovat tiukempia kuin ei-urheilevien. Nuori urheilija joutuu siis tekemään valintoja sen suhteen mitä ei-urheileva nuori voi ja urheileva nuori ei voi tehdä. Esimerkkinä näistä vaikkapa perjantai- ja lauantai-iltojen nukkumaanmenoajat tai terveellisen ruokavalion noudattaminen. Nuoren urheilijan kannalta on tärkeää, että joku aikuinen, vanhempi ja/tai valmentaja keskustelee hänen kanssaan urheilullisten tavoitteiden elämäntapavaatimuksista säännöllisesti. Parasta olisi, jos useampi taho toistaisi samaa viestiä.

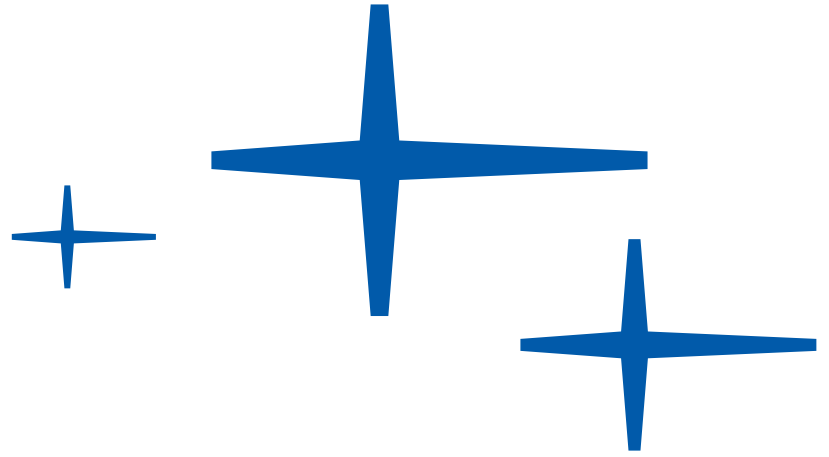
Vaikka tässä vaiheessa ei vielä tarvitsekaan noudattaa täysin huippu-urheilijan elämäntapoja, näissä ikävaiheissa omaksutut tavat ja tottumukset säilyvät pohjana aikuisiälle. Lisäksi elämäntavat vaikuttavat luonnollisesti jaksamiseen ja urheilijana kehittymiseen. Lasten ja nuorten arjessa mukana olevilla aikuisilla on tärkeä rooli urheilullisten elämäntapojen muotoutumisessa. Heidän on huolehdittava, että nuoren on mahdollista tehdä niitä tukevia valintoja, esimerkiksi huolehtimalla, että saatavilla on oikeanlaista ravintoa. Toiseksi, urheilullisiin valintoihin tulee kannustaa, esimerkiksi että sateisena-kin päivänä kouluun tulee mentyä pyörällä tai kävellen. Kolmanneksi, kasvattajan rooli on myös asettaa rajoja, esimerkiksi edellä mainituista nukkumaanmenoajoista tai videopelaamisen määrästä. Urheilullinen elämäntapa ei ole automaattinen ominaisuus, vaan siihen tulee aktiivisesti kasvaa ja kasvattaa.

NYKYAIKA HAASTAA LIIKUNTA JA URHEILUA

Elämme aikaa, jossa erityisesti digitaalinen kehitys on huimaa ja erilaiset älylaitteet ja virtuaaliset ratkaisut ovat siirtäneet yhä useampia arkiaskareita virtuaalisesti hoidettavaksi. Enää ei tarvitse konkreettisesti käydä paikan päällä asioita hoitamassa. Kauppaostoksetkin tulevat kotiovelle, jos niin haluaa. Näillä ratkaisuilla on monia hyviä puolia, kuten johonkin muuhun käyttöön säästyvä aika. Samalla ne ovat kuitenkin passivoittaneet arkeamme. Arkiliikunnan määrä on vähentynyt ja liikunnasta on tullut jotain sellaista, jota lähdetään erikseen suorittamaan. Sama kehitys koskee myös lapsia ja nuoria, joista vain joka kolmas liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Samalla urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuus on kasvanut. Nykyisin jo melkein kaksi kolmesta lapsesta ja nuoresta osallistuu seuratoimintaan. Hyvä asia on se, että seuratoimintaan osallistuvat pääsevät seurojen ja valmentajien liikuntakasvatuksen piiriin ja heille kertyy liikettä harjoituksista ja kilpailuista. Se ei kuitenkaan yksistään riitä täyttämään viikoittaista kokonaisliikunnan määrää, eikä siten riitä terveyden ylläpitoon, saati huippu-urheilijaksi kehittymiseen.

Katseen tulee siis olla viikoittaisessa kokonaisliikuntamäärässä sekä siinä, mistä kaikkialta liikuntaa kertyy. Esimerkiksi koulumatkojen, ja miksei harjoitusmatkojenkin, aktiivinen kulkeminen edestakaisin useita kertoja viikossa kerryttää kokonaismäärää viikottasolla jo merkittävästi. Ja sama toisin päin: jos koulu- ja harjoitusmatkat kuljetaan jonkin moottoriajoneuvon kyydissä, jää kaikki edellä mainittu liike kertymättä. Tutkimukset vahvistavat vanhemman tärkeää roolia liikuntaan kannustamisessa muun liikkumisen kuin harjoittelun osalta. Vanhempien sosiaalinen tuki liikkumiseen on osoittautunut tärkeäksi tekijäksi yllättävänkin pitkälle nuoruusikään eli kannustamisen merkitystä ei kannata väheksyä.





Toinen ajankäyttöä yhä useamman kohdalla haastava tekijä on videopelaaminen. Myös sillä on useita hyviä, ja erilaisia ominaisuuksia kehittäviä vaikutuksia, eikä sopiva määrä pelaamista ole haitallista. Näyttää kuitenkin siltä, että ongelmapelaaminen on kasvava haaste. Se haastaa nuoren urheilijan muun muassa kokonaisliikuntamäärän osalta, kun aika kuluu liikkumisen sijaan passiivisesti istuen. Liian myöhään tapahtuva videopelaaminen häiritsee myös nukahtamista sekä unen laatua, jotka korostuvat paljon harjoittelevan palautumisessa ja siten kehityksessä. Nuorta voi haastaa ajankäytön konkretisoinnilla eli kannustaa häntä miettimään, paljonko aikaa viikossa menee videopelaamiseen ja paljonko kertyy liikuntaa.

SÄÄNNÖLLISYYS TÄRKEÄÄ

Nuoren urheilijan kohdalla elämäntapojen terveellisuuden lisäksi olennainen tekijä on niiden päivittäinen rytmi. Esimerkiksi ravintokoostumuksen lisäksi ruokailurytmin säännöllisyys on tärkeää. Sama koskee nukkumaanmeno-aikaa, joka ei saisi vaihdella päivästä toiseen tuntia enempää. Nuoren urheilijan viikoittainen aikataulu tulisikin huolellisesti rytmittää, ei ainoastaan harjoittelun, vaan myös muiden elämäntapojen suhteen eli milloin syödään, nukutaan tai on urheilusta vapaata aikaa. Urheilevat nuoret ovat usein halukkaampia elämänrytmiä suunnittelejoita kuin muut ja tätä kannattaa hyödyntää. Samalla on tarpeen muistaa, että vaatimustaso on tavoitteellisesti urheilevilla muita kovempi eli on kiinnitettävä erityishuomiota riittävän levon määrään ja toisaalta urheilusta vapaaseen aikaan.

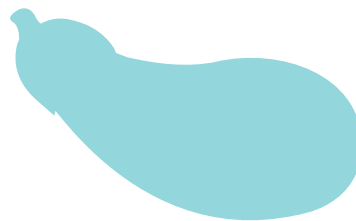
URHEILULLISEN ELÄMÄNTAVAN OPTIMOINTI JA TASAPAINO

Urheilullinen elämäntapa on yleisten elämäntapojen tapaan pikkuhiljaa rakentuva tottumusten verkko. Urheilullinen elämäntapa ei viittaa pelkästään liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan, vaan se tarkoittaa kokonaisvaltaisesti kaikkia tottumuksia, erityisesti terveysaiheita, kuten ravintoa, päihteiden käyttöä sekä unen ja levon suhdetta. Samalla on hyvä tunnistaa, että yksilön hyvinvointi ei muodostu vain fyysistä tekijöistä, vaan myös psyykkistä ja sosiaalista tekijöistä, joiden kaikkien tulisi olla tasapainossa. Vanhempien on hyvä tarkkailla lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja esimerkiksi merkkejä mahdollisesta uupumuksesta. Tilanne on usein yksilöllinen, sillä siinä missä yksi kaipaa kannustusta kokonaisliikuntamäärän lisäämiseksi, voi toisella olla tarve vähentää kokonaiskuormitusta. Urheilullinen elämäntapa on siis yhtäältä elämäntapojen optimointia urheilijana kehittymisen näkökulmasta ja toisaalta tasapainon löytämistä siihen, miten tarkasti haluaa/jaksaa noudattaa optimaalista elämäntapaa ja rytmiä siten, ettei se mene yli.

URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA EI SYNNY ITSESTÄÄN

Urheilullinen elämäntapa on osa huippu-urheilijaksi kehittyvän lapsen ja nuoren repun eväitä. Se on suoraan kytköksissä siihen mitä harjoittelusta saadaan irti ja miten hyvin urheilun parissa jaksaa. Urheilullinen elämäntapa ei ole itsestäänselvyys, vaan sitä haastavat nyky-yhteiskunnan ilmiöt, jotka vaikuttavat lapsiin ja nuoriin erityisesti seuratoiminnan ja harjoitusten ulkopuolisena aikana. Jos valmentajien rooli on yksinkertaistetusti huolehtia riittävästä ja oikeanlaisesta rasituksesta (harjoittelu), on vanhempien rooli huolehtia palautumisesta ja sen optimoinnista, kuten riittävän unen ja oikeanlaisen ja -aikaisen ravinnon saannista. Vanhemman rooliin kuuluvat myös arkiliikuntaan kannustaminen sekä rajoitusten asettaminen haitallisten tottumusten suhteen. Kuten todettua, urheilullinen elämäntapa ei ole automaattinen ominaisuus, vaan siihen tulee aktiivisesti kasvaa ja kasvattaa.

Urheiluravitsemus



- Kodin ruokaympäristöllä on merkittävä vaikutus nuoren urheilijan ruokavalintoihin, ruokasuhteeseen ja ravitsemustaitoihin. Koti ja huoltajat voivat tukea monipuolista ravitsemusta luomalla kotiin hyvät mahdollisuudet valita suorituskykyä ja terveyttä tukevia ruokia.
- Ateriarytmi ja riittävä energiansaanti toimivat kulmakivinä kasvavan, nuoren urheilijan ravitsemuksessa. Säännöllinen syöminen mahdollistaa riittävän ravinnon-saannin etenkin niillä urheilijoilla, joilla harjoittelu suurentaa energiantarvetta merkittävästi.
- Kilpailut, leirit ja muut erityistilanteet voivat aiheuttaa haasteita ravitsemuksen toteuttamisessa. Ennakointi, suunnittelu ja huolellisesti valitut eväät helpottavat erityispäivien toimintaa ja mahdollistavat säännöllisen energiansaannin myös poikkeustilanteissa.
- Nuoren ruokasuhde kehittyy ja kasvaa muun fyysisen ja psyykkisen kehityksen rinnalla. Kotona on hyvä keskustella ruokaan ja ravitsemukseen sekä kehonkuvaan liittyvistä pulmista avoimesti ja nuorta kuunnellen. Jos huoli nuoren ruokakäyttäytymisestä herää, tukea ja apua kannattaa hakea matalalla kynnyksellä.

4.3. Urheiluravitsemus

Urheileva nuori tarvitsee kasvaakseen ja kehittyäkseen monipuolista, terveyttä tukevaa ravintoa. Perusta monipuolisille ruokailutottumuksille luodaan lapsuuden ja nuoruuden aikana ja kodin rooli tässä kehityksessä on merkittävä. Esimerkkien ja yhdessä tekemisen kautta voidaan vahvistaa nuoren osaamista ruokavalintojen äärellä sekä tukea itseohjautuvuutta omien ruokailutottumusten ylläpitämisessä.

Iso osa päätöksistä tehdään jo ruokaostoksilla, jossa monipuolisia valintoja voi pyrkiä tekemään yhdessä nuoren kanssa keskustellen. Perinteinen ruokakolmio voi toimia hyvänä pohjana ostoksille sekä mallina koko perheen yhteisille ruokailutottumuksille. Urheilijan energiansaannin perustan tulisi olla laadukkaiden hiilihydraattien saannissa, joten suurin osa kauppalistan tuotteista olisi hyvä olla kasviksia, hedelmiä, marjoja sekä täysjyvätuotteita. Urheilijan hiilihydraatinsaantia voidaan täydentää myös täysmehuilla, mehukeitolla sekä maidolla tai muilla nestemäisillä kasviuoma- tai maitovalmisteilla. Palautumista ja lihasten kehittymistä tukevaa proteiinia saadaan verrattain helposti, mikäli noudatetaan lautasmallin ja ruokakolmion periaatteita. Hyviä proteiininlähteitä ovat mm. maitovalmisteet, kananmuna, broileri, kala, soijatuotteet, pähkinät, siemenet sekä palkokasvit. Erillisiä proteiinilisiä tai palautusjuomia tarvitaan vain harvoin, jos muu ruokavalio on monipuolinen ja proteiinia saadaan joka aterialla. Ohessa näet ostoslistan, jota voi käyttää pohjana perheen ruokaostoksilla (lista mukailtu terveurheilija.fi-sivuston ravitsemusmateriaaleista).

Kasvikset, hedelmät, marjat	Pakastin
Hedelmät (esimerkiksi banaani, klementiini, omena, päärynä, kiivi, avokado)	Valmiita ruoka-annoksia. Pidä pakastimessa varalla muutama sydänmerkillä varustettu valmisruoka ja kotiruokaa.
Marjoja (mustikka, herukat, puolukka, mansikka, vadelma, jne.)	Pakastekasvikset ja -marjat. Puolivalmisteet helpottavat ruoanlaittoa, kun pilkkominen ja kuoriminen on jo tehty!
Kasviksia (kesäkurpitsa, paprika, lanttu, peruna, porkkana, palsternakka, retiisi, sipuli, valkosipuli, purjosipuli, jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, jne.)	
Tuoreita yrttejä (maustamiseen, salaattiin)	
Maitovalmisteet ja kasvimaitovalmisteet	Viljavalmisteet
Rasvaton maito (juomaksi, ruoanvalmistukseen)	Täysjyväleipää
Jogurtti (maustamattomaan voit lisätä oman maun mukaan marjoja tai hedelmiä ja halutessa sokeria tai hunajaa)	Puurohiutaleita (erilaisia maun mukaan)
Juusto (5–17 % rasvaa sisältävä juusto leikkeleen ohella leivälle. Esimerkiksi Polar 15 %)	Mysliä (hedelmäinen, marjainen tai pähkinäinen lesemysli)
Raejuusto, tuorejuusto (lisukkeeksi, leivälle, ruoanvalmistukseen)	Pasta (täysjyvä)
Rahka (mausta itse oman maun mukaan: marjoja, hedelmiä ja halutessasi sokeria)	Nuudelit (täysjyvä)
Ruokakerma (4–15 % rasvaa)	Riisi (täysjyvä)
Jäätelö (silloin tällöin)	Ohra (rikottuja ohrasuurimoita voi käyttää riisin tapaan)
	Jauhoja (erilaisia tarpeen mukaan)
Liha, broileri, kala, kasviproteiinit	Mausteet, kuiva-aineet, säilykkeet
Punainen liha (vähärasvainen naudan, sian tai lampaan paisti (myös riistaliha), fileettä tai paistijauhelihaa (7–15 % rasvaa))	Kuivattuja hedelmiä ja pähkinöitä (herkkuhetkiin, myslisiin, puuroon, pikaenergiaksi)
Broilerin liha (marinoimattomia suikaleita ja rintafileitä sekä broilerin jauhelihaa)	Maustekastikkeet (makea chilikastike, soijakastike, ketsuppi, sinappi)
Kasviproteiinit, esim. Härkis, Nyhtökaura, tofu	Kuivat mausteet (mustapippuri, suola, yrttisuola, pizzamauste, yrttejä, paprikajauhe)
Kala (tuore- tai pakastefileenä lohi, kuha, siika, seiti, ahven, jne.)	Leivontatarvikkeita (kuivahiivaa, leivinjauhetta, vaniljasokeria, kardemummaa)
Kananmuna	Pestokastike (mausteeksi, pastakastikkeeseen)
Leikkele leivälle (vähärasvaista kokolihaa esim. kalkkuna tai kinkku)	Sitruunamehu (tuoretta tai purkitettua, hyvä maustamiseen ja voi vähentää suolan käyttöä)
	Säilykkeitä (pavut, linssit, hedelmät)
Ravintorasvat	Tomaattimurska ja -pyree (kastikkeen pohjaksi ja maustamiseen)
Margariini (leivälle, ruoanvalmistukseen. Kasviöljypohjainen, 60–80 % rasvaa)	Valmiskastikkeet (esim. sweet&sour, hyviä kiireessä, kun lisää riisiä, kasviksia ja lihaa/tofua)
Rypsiöljy (paistamiseen, salaatinkastikkeeseen, leivontaan)	Tonnikalasäilyke (vesisäilyke, lisää tarvittaessa itse haluamasi määrä öljyä)
	Väliapalatukoita, pähkinä- ja myslipatukoita
	Täysmehu (pirtelöihin, sellaisenaan, laimennettuna vedellä)

Ruokavalintoja ja kodin roolia urheilijan ruokailutottumusten luomisessa voi pohtia esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta:

- Kuka perheessä tekee ruokavalinnat?
- Koostetaanko ateriat lautasalle mukailen eli kasvis- ja täysjyväpainotteisesti?
- Olisiko nuoren hyvä osallistua nykyistä enemmän ruoan valintaan ja ostosten tekoon?
- Onko kotona riittävä valikoima esim. evästarvikkeita päivän ajalle?
- Käytetäänkö ruoanlaitossa vaihdellen eri ainesosia?



URHEILIJAN RUOKAVALIO KÄYTÄNNÖSSÄ – ATERIARYTMI JA MONIPUOLINEN RAVINTOAINEIDEN SAANTI

Riittävän energiansaannin perusta on säännöllinen, harjoittelua tukeva ateriarytmi. Järkevä ateriarytmi tarkoittaa yleensä 2–4 tunnin välein syömistä, kilpailuiden ja leirien yhteydessä joskus useamminkin. Harjoitusten jälkeen palautumisen käynnistäminen turvataan palauttavalla aterialla. Palauttava ateria voi myös olla lämmin ateria, kun se nautitaan viimeistään tunnin kuluessa harjoituksen päättymisen jälkeen.

Arkipäivänä nuori urheilija ruokailee kotona yleensä aamulla ja illalla sekä mahdollisuuksien mukaan koulun jälkeen ennen iltapäivän harjoitusta. Toisin sanoen ainakin osa päivän aterioista nautitaan kodin ulkopuolella. Näin ollen huoltajana hyvän ateriarytmin mahdollistaminen nuorelle voi vaatia keskustelua ja ymmärrystä siitä, miten kodin ulkopuolella ruokaillaan.

Toimivan ateriarytmin ydin on pääaterioissa, joiden tulisi vastata suuresta osasta päivittäistä energiansaantia. Pääaterioita ovat aamupala, lounas ja päivällinen. Lämpimiä aterioita olisi hyvä olla päivittäin ainakin kaksi, joskin erittäin kuormittavina harjoittelupäivinä (esim. peli- ja leiripäivät) lämpimiä aterioita voidaan syödä enemmänkin. Alla näet kaksi esimerkkiä toimivasta ateriarytmistä treeni- ja koulupäivinä.

Harjoitukset

aamulla ja iltapäivällä

6:30 aamupala

7:45 harjoitus

9:30 välipala

11:30 lounas

14:30 välipala

16:00 harjoitus

17:45 päivällinen

21:00 iltapala

Harjoitus illalla

7:00 aamupala

11:00 lounas

14:30 välipala

17:00 päivällinen

18:30 harjoitus

20:30 runsas iltapala

Arkena kouluruoka vastaa yhtä lämmintä, päivittäin syötävää pääateriaa. Riittävän energiansaannin ja toimivan ateriarytmin turvaamiseksi nuorta olisi hyvä kannustaa syömään kouluruokaa päivittäin ja valitsemaan aterialle kaikki tarjotut aterianosat (pääruoka, kasvikset, leipä tai näkkileipä, levite, salaattinkastike sekä ruokajuoma). Kouluruoka ei aina ole nuorten suosiossa, mutta sillä on kiistaton merkitys riittävän energiansaannin turvaamisessa päivittäin. Joskus kouluruoan huono menekki näkyy myös nuorten ruokailun painottumisena ilta-aikaan, kun energiavaje täytyy harjoitusten jälkeen paikata. Ener-

giansaannin kannalta tämä on tärkeää, mutta toisaalta urheilijan ateriarytmi tukee harjoittelua ja jaksamista paremmin silloin, kun myös aamupäivällä saadaan runsaasti energiaa.

Ateriarytmin ylläpitämisessä oleellisia ovat myös välipalat, joita tarvitaan 1–3 kertaa vuorokaudessa päivän aikataulutuksesta ja kuormitustasosta riippuen. Välipalat otetaan usein mukaan aamuisin kotoa ja syödään koulupäivän aikana tai jälkeen ennen harjoituksia. Toisaalta osa eväistä syödään vasta treenin jälkeen, jolloin myös säilyvyyteen on kiinnitettävä erityistä huomiota. Eväillä ja välipaloilla on iso rooli ateriarytmin ylläpitämisessä myös kilpailu- ja pelipäivinä, kun ruokailu hoidetaan tapahtumapaikalla.

Välipalojen valinnassa kannattaa noudattaa samaa lautasmalliperiaatetta kuin lämpimilläkin aterioilla. Kuormittavana harjoituspäivänä suuri osa eväistä ja välipaloista tulisi olla hiilihydraatin lähteitä. Niitä täydennetään kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla sekä hyvälaatuisilla proteiininlähteillä. Alla on esitetty hyviä välipala- tai eväsvaihtoehtoja, joista suuri osa säilyy myös huoneenlämmössä.

Hiilihydraatin lähteitä

- Välipalakeksit ja -patukat • Täysjyväleipä
- Mysli • Kuivatut hedelmät ja marjat
- Mehukeitto, täysmehu, hedelmäsMOOTHIE
- Tuorepuuro • Riisipiirakat • Riisi- ja maissikakut

Proteiinin lähteitä

- Jogurtti, viili • Rahka • Maitokaakao, maito
- Kananmuna • Pähkinät, siemenet • Leikkeleet
- Proteiinipatukat • Proteiinijuomat

Suojaravintoaineita

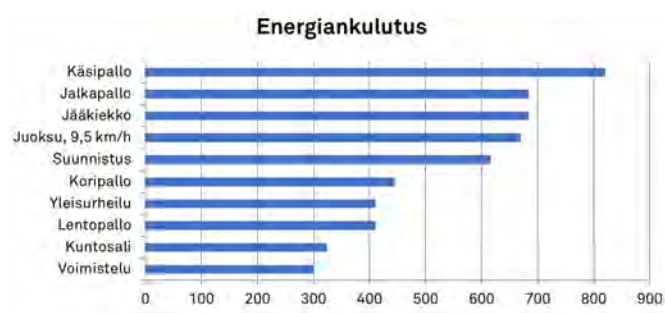
- Hedelmät • Vihannekset
- Marjat • Kuivatut hedelmät ja marjat
- Hedelmä- ja marjamehut ja smoothiet
- Lasten 100 % hedelmäsoseet ja smoothiet

Pohdi seuraavia kysymyksiä yhdessä perheen kesken:

- Kuinka usein syömme yhdessä kotona?
- Montako ateriaa nuori urheilija syö päivittäin kotona ja montako kodin ulkopuolella?
- Millaisia kodin ulkopuolella syötäviä aterioita (eväitä) koti voisi tarjota?
- Kuinka suuri rooli kodin tuella on ateriarytmin toteutumisessa?
- Miten nuori suhtautuu kouluruokaan, ja kuinka suuri merkitys kouluaterialla on tällä hetkellä päivittäisessä energiansaannissa?

RIITTÄVÄ ENERGIANSAANTI - KEHITTÄMISEN JA JAKSAMISEN EDELLYTYS

Urheilija tarvitsee monipuolisesti energiaa ja ravintoaineita kasvun ja urheilussa kehittymisen turvaksi. Energiantarve riippuu urheilijan iästä, fyysisen kehityksen ja kasvun vaiheesta, harjoittelun kuormituksesta ja määrästä sekä urheilijan kehon koostumuksesta. Yleisesti ottaen teho- ja kestävyyspainotteisissa lajeissa, kuten hiihto, joukkue- ja palloilulajit, suunnistus ja kestävyysjuoksu, energiantarve on harjoituspäivinä suurempi kuin taito- ja tekniikkapainotteisissa lajeissa. Monissa taitolajeissa energiantarve on kuitenkin suuri korkean harjoitusmäärän vuoksi, vaikka harjoittelun energiankulutus ei olisikaan tuntia kohden yhtä suuri kuin kovatehoisemmissa lajeissa. Alla olevassa kuvassa näet keskimääräisen energiankulutuksen (kcal/h) tietyissä urheilulajeissa. Huomioi, että energiankulutus voi vaihdella urheilijan iän, sukupuolen, painon ja toteutuneen harjoituksen intensiteetin perusteella.



Energiantarve ilman harjoittelua on lapsilla ja nuorilla keskimäärin:

6-9-vuotiaat: **1600 kcal/vrk**

10-13-vuotiaat: **tytöt 2000 kcal/vrk, pojat 2200 kcal/vrk**

14-17-vuotiaat: **tytöt 2300 kcal/vrk, pojat 2800 kcal/vrk**

Kun energiantarpeeseen lisätään harjoittelun vaatima energiamäärä, voidaan arvioida erilaisten harjoituspäivien kokonaisenergiantarvetta. On hyvä huomioida, että eri lajien eri-ikäisillä urheilijoilla energiantarve voi vaihdella huomattavasti.

Esimerkiksi 15-vuotiaalla pojalla energiankulutus ilman harjoittelua voi olla 2800 kcal/vrk, kun päivän aikana tehdään kohtuullisesti fyysisiä aktiviteetteja (arkiliikunta, kotiaskareet). Tunnin koripalloharjoitus voi kuluttaa energiaa n. 450 kcal, jolloin päivän kokonaisenergiantarpeeksi tulee noin 2800 kcal + 450 kcal = **3250 kcal**.

Voimistelua harrastavan 13-vuotiaan tytön energiantarve puolestaan ilman harjoittelua voi olla esimerkiksi 2000 kcal/vrk. Jos päivän aikana on kahden tunnin voimisteluharjoitus, energiantarve kasvaa n. 600 kcal verran, eli on päivän aikana n. **2600 kcal**.

Yllä olevissa esimerkeissä ei kuitenkaan ole huomioitu yksilöllistä vaihtelua esim. pituuden, painon, kasvuvaiheen tai harjoittelun intensiteetin perusteella. Yleensä riittävän energiansaannin turvaamiseksi ei tarvita tarkkaa, päiväkohtaista laskentaa. Kun energiaravintoaineiden saanti mukailee urheilijan lautasmallia, on riittävien ravintoaineiden ja energian saanti turvattu. Laskentaesimerkit voivat kuitenkin auttaa ymmärtämään suurusluokkaa, jonka mukaan aterioita olisi hyvä koota. Riittävän energiansaannin turvaamiseksi nuorta on hyvä kannustaa valitsemaan lämpimälle ruoalle pääruoan lisäksi myös muita aterianosia. Esimerkiksi kouluaterialla jopa kolmannes aterian energiasta voi tulla leivästä, levitteestä, maidosta ja salaattinkastikkeesta. Alla olevassa kuvaparissa on esitetty aterioiden ravintosisältöä lisukkeilla ja ilman (pääruoka-annos on samankokoinen, lisukkeina näkkileipä, margariini, maito ja salaattinkastike).



Energia	440 kcal
Hiilihydraatti	47 g
Proteiini	15 g
Kalsium	204 mg



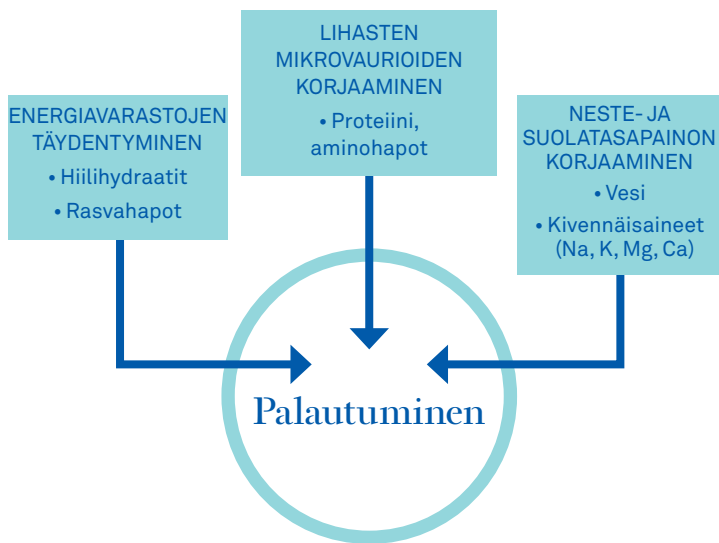
Energia	650 kcal
Hiilihydraatti	68 g
Proteiini	22 g
Kalsium	455 mg

Energiantarpeen arvioinnin yhteydessä voitte pohtia yhdessä seuraavia kysymyksiä:

- Kuinka monta tuntia on harjoittelua päivässä? Entä viikossa?
- Minä päivinä koululiikunta suurentaa energiantarvetta?
- Kuinka paljon arkena tehdään arkiliikuntaa, kuten kotitöitä, koulumatkapyöräilyä, koiran ulkoilutusta?
- Kuinka raskaita harjoitukset ovat? Mitkä harjoitukset ovat erityisen kuormittavia, entä mitä kevyempiä?
- Ovatko energialisukkeet (riisi, pasta, peruna, kvinoa ym.) aina osana lämpimiä aterioita? Entä muut lisukkeet, kuten maito/piimä, leipä ja levite?
- Onko joka aterialla saatavilla lisäksi proteiininlähteitä sekä kasviksia, hedelmiä tai marjoja?

URHEILUN ERITYISPIIRTEET: PALAUTUMINEN, LISÄRAVINTEET JA KILPAILU- SEKÄ LEIRIPÄIVÄT

Riittävä palautuminen rasituksesta on edellytys fyysisen suorituskyvyn kehittymiselle. Liikunnan aikana elimistö menettää runsaasti energiaa, nestettä ja kivennäisaineita. Energiaa kuluu suorituksen aikana hiilihydraattien ja rasvojen muodossa, joista hiilihydraattia kuluu sitä enemmän, mitä korkeampi intensiteetti suorituksessa on. Lisäksi lukuisten toistuvien lihassupistusten seurauksena lihasten rakennusaineita, proteiineja, purkautuu. Palautumisen kannalta näiden ravintoaineiden riittävä ja säännöllinen saanti päivän mittaan on keskeistä. Proteiinien ja hiilihydraattien saannissa ajoitus ratkaisee, sillä parempi palautuminen saavutetaan tasaisella saannilla yksittäisten jättiaterioiden sijaan. Palautumisen käynnistämiseksi urheilijan olisi yleensä hyvä pyrkiä syömään monipuolinen ateria viimeistään tunti harjoituksen päättymisen jälkeen. Alla olevassa kaaviossa on esitetty palautumiseen vaikuttavia ravitsemustekijöitä.



Moni urheilija turvautuu lisäravinteisiin parantaakseen suorituskykyä ja palautumista. Lisien käyttö ei kuitenkaan johda automaattisesti parempaan suorituskykyyn etenkin, jos muussa ruokavaliossa on parannettavaa. Poikkeuksen tästä tekee D-vitamiini, jonka käyttöä suositellaan kaikille väestöryhmille. Erityisruokavaliota noudatettaessa joidenkin ravintolisien käyttö voi olla perusteltua varsinkin, jos ruokavalio on merkittävästi rajoittunut esimerkiksi allergioiden tai sairauden myötä. Markkinoilla on runsaasti tuotteita, joiden mainostetaan parantavan urheilussa jaksamista, palautumista tai suorituskykyä. Perusruokailulla, jolla turvataan riittävä energian ja ravintoaineiden saanti, on kuitenkin ehdottomasti

tärkein asema nuoren kehittämisessä ja palautumisessa, eikä erillisistä ravintolisistä ole lisähyötyjä.

Lisäravinteiden satunnainen käyttö osana monipuolista ruokavaliota voi kuitenkin olla perusteltua etenkin, jos ”oikean ruoan” kuljettaminen koulu- ja treenipaikoille aiheuttaa säilyvyysongelmia. Esimerkiksi maitotuotteiden käyttö eväänä voi pitkän päivän jälkeen olla haaste, jos kylmäsäilytysmahdollisuutta ei ole. Tällaisissa tapauksissa proteiinijuoman tai -patukan käyttö voi olla parempi vaihtoehto kuin jättää treenieväs kokonaan väliin. Nuorilla urheilijoilla lisäravinteiden käytön tulisi kuitenkin olla satunnaista, sillä niistä ei saa yhtä monipuolisesti tärkeitä ravintoaineita kuin esimerkiksi maitotuotteista ja täysjyväviljasta.

Kilpailu- ja leiripäivät ovat urheilun erityistapauksia, joiden aikana on hyvä kiinnittää erityishuomiota ravitsemukseen. Etenkin energiansaanti ja toimiva ateriarytmi korostuvat rutiineista poikkeavina päivinä, jolloin energiantarve on usein tavallista korkeampaa. Eväiden ja välipalojen valmistelu ja hankkiminen ennakoon on tärkeä osa kilpailuihin ja leireille valmistautumista. Joissain tapauksissa lisäravinteet, kuten palautusjuomat ja -patukat, voivat olla hyvä lisä nuoren urheilijan eväsvalikoimaan. Aiemmassa kappaleessa ateriarytmin ja välipalojen aiheiden yhteydessä on esitetty listaus, josta näkee sopivia välipalavaihtoehtoja nuorelle.

Kilpailu- ja leiripäivien ravitsemuksen suunnittelu kannattaa aloittaa ateriarytmin laatimisesta. Kun sopiva rytmi on selvillä, on myös tarvittavien eväiden määrä helpompi ennakoida. Ostokset kilpailu- ja leiripäiviä varten kannattaa tehdä hyvissä ajoin etukäteen, jos tapahtumapaikalla ei ole mahdollisuuksia hankkia eväitä päivän aikana. Ruokailupaikat, kuten ravintolat ja kisaruokalat, on hyvä kartoittaa etukäteen, jotta yllätyksiltä välttyään. Kilpailupäivän aikana eväitä on hyvä varata yleensä vähän yli oletetun tarpeen, jotta esimerkiksi kisapäivän viivästymät eivät aiheuta pitkiä taukoja syömiseen.

Voitte pohtia urheilun erityistilanteisiin liittyen seuraavia kysymyksiä:

- Onko kilpailu- ja leiripäivien aikataulutus ja ateriarytmi ennakoitu riittävällä tavalla?
- Onko erityispäiville varattu riittävästi hyvin säilyviä eväitä?
- Syökö nuori urheilija päivittäin D-vitamiinilisää?
- Mitä lisäravinteita nuori tämän lisäksi käyttää? Mitä lisäravinteita kotoa löytyy ja mihin tarkoituksiin?
- Onko palautuminen huomioitu treenin jälkeisissä ruokailuissa? Seuraako palauttava ateria harjoitusta viimeistään tunti sen päättymisen jälkeen?

NUOREN URHEILIJAN RUOKAPULMAT - KODIN TUKI HYVÄN RUOKASUHTEEN LUOMISESSA

Moni vanhempi kokee nuoren ruokailutottumuksiin vaikuttamisen haastavaksi. Huolta aiheuttaa usein liian niukalta vaikuttava tai yksipuoleinen syöminen sekä terveyden edistämisen kannalta ongelmalliset ruokavalinnat, kuten runsas sokerin käyttö. Keskustelu ja esimerkin kautta vaikuttaminen ovat parhaita keinoja ymmärtää nuoren valintoja sekä tuoda esiin vaihtoehtoja ruokailuun.

Haasteiden ilmetessä nuorta on tärkeää kuunnella ja kohdata hänet tuomitsematta. Syömiskäyttäytyminen voi muuttua eri elämänvaiheissa sekä fyysisen ja henkisen kehittymisen myötä, ja siihen vaikuttaa myös nuoren psyykkinen hyvinvointi. Toisaalta urheilun vaatimustason nousu aiheuttaa usein paineita myös monipuolisempaan, suorituskkyä edistävään ravitsemukseen. Sosiaalinen ympäristö ja mediasta tulevat esimerkit voivat vaikuttaa nuorten syömiskäyttäytymiseen hyvin voimakkaasti. Viime aikoina etenkin kasvispainotteiset ruokavaliot ovat nostaneet suosiotaan. Ympäristöstä kumpuavien uskomusten ja syömiseen liittyvien käsitysten tunnistaminen ja kuuleminen on tärkeää, sillä nuorelle voi itselleen olla haastavaa erotella luotettava tieto kaikesta tarjolla olevasta ravitsemusinformaatiosta. Moni trendiruokavalio on mahdollista toteuttaa urheilijalle sopivalla tavalla, mutta kokeilun tueksi voi olla tärkeää saada asiantuntija-apua. Oman kehon viestien, kuten nälän ja janon tunteen, tunnistaminen voi olla haastavaa nuorelle, joka pyrkii syö-

mään tiettyjen sääntöjen tai odotusten mukaisesti. Fyysisen terveyden ja suorituskkyyn kannalta ravintoaineiden saannin arviointi ja suunnittelu voi olla tarpeen etenkin niille nuorille, joilla energiantarve on huomattavan suuri (esim. kestävyyslajeissa). Samanaikaisesti on hyvä muistaa, että toimivan ruokavalion ei tulisi perustua kaloreiden laskemiseen tai rajoituksiin, ja että oman kehon kuuntelu on osa tervettä ruokasuhdetta. Joustamaton ruokasuhde voi ilmetä esimerkiksi ruoan mieltämisenä rangaistuksena tai palkintona (esim. ”en syö jälkkäriä, koska treeni meni huonosti” tai ”nyt olen ansainnut jäätelön, kun kävin lenkillä”). Myös tiettyjen ruokien luokittelu kiellettyihin tai sallittuihin voi olla merkki ongelmallisesta ruokasuhteesta. Vaikka urheilijan ravinnontarve eroaa ei-urheilijan ravinnontarpeesta, ei urheilijankaan ole tarpeen tiukasti välttää mitään ruoka-aineryhmiä.

Kodin mutkaton ja joustava ruokailumapiiri tukevat nuoren tervettä ruokasuhdetta. Ruokailun on hyvä olla koko perheen yhteinen tapahtuma, johon liittyy myönteisiä kohtaamisia ja yhdessä tekemistä. Kotona on hyvä pohtia, miten ruoasta keskustellaan ja minkälaisia asioita perheen ruokakulttuuriin liittyy. Voitte pohtia esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Millainen on perheenjäsenten ruokasuhde? Miten ruoasta puhutaan kotona?
- Onko ruokailu mukava, koko perheen yhteinen tapahtuma? Liittyykö sen toteuttamiseen haasteita tai vaivalloisuutta?
- Osallistuuko nuori urheilija perheen ruokailuiden suunnitteluun ja ruokaostosten tekemiseen?
- Otetaanko koko perheen toiveet ja tarpeet huomioon ruokailun suunnittelussa?
- Liittyykö ruokaan mustavalkoista ajattelua, esim. ruoka-aineiden luokittelua sallittuihin tai kiellettyihin?

Jos huoli nuoren urheilijan syömisestä herää, voi koulutetun urheiluravitsemuksen asiantuntijan tuesta olla apua. Nuoren terveyttä koskevissa asioissa myös kouluterveydenhuoltoon on hyvä olla yhteydessä matalalla kynnyksellä. Urheiluakatemoista ja valmennuskeskuksista voi kysyä urheiluravitsemukseen perehtyneen asiantuntijan apua.



4.4. Uni ja siihen liittyvät tekijät

- Uni on yksi elämän peruspilareista. Se luo puitteet myös kasvulle ja aktiiviselle elämäntavalle.
- Nuori tarvitsee keskimäärin unta noin yhdeksän tuntia yössä.
- Unirytmi on hyvä pitää tasaisena.
- Rauhallinen nukkumisympäristö tukee laadukasta unta.

Unella on monta erilaista tehtävää, kuten energian varastointiin osallistuminen ja oppimisen mahdollistaminen. Se muodostuu syklisesti eri vaiheista, joista jokaisella on oma roolinsa. Riittävä uni on yksi elämän peruspilareista, joka osaltaan luo puitteet esimerkiksi motoristen taitojen kehittymiselle ja aktiiviselle elämäntavalle. Kasvava nuori tarvitsee unta päivän psyykkisistä ja fyysisistä kuormituksista palautuakseen. Liikunnalla on yleensä positiivinen, unta tukeva rooli.

Nukkuminen on yksilöllistä, mutta nuori tarvitsee keskimäärin unta noin yhdeksän tuntia yössä. Siirryttäessä murrosiästä kohti aikuisuutta uniaika kuitenkin lyhenee. Syitä tähän on lukuisia, niin biologisia kuin ympäristötekijöitäkin. Yksi selkeä muutos on, että murrosiässä vuorokausirytmi yleensä viivästyy eli nukkumaan mennään aiempaa myöhemmin. Tämä johtuu muun muassa unta säätelevän melatoniinin eli pimeähormonin erittymisen viivästyemisestä. Myös sosiaaliset tekijät voivat siirtää nukkumaanmenoa myöhäiseen iltaan. Muutosten myötä nuori ajautuu arjessa hyvin helposti tilanteeseen, jossa nukuttu aika ei riitä palauttamaan esimerkiksi koulun ja urheiluharjoitusten aiheuttamasta kokonaiskuormituksesta.

Nukkuminen vaikuttaa tiettyihin hormonitoimintoihin, kuten kasvuhormonin eritykseen. Uni on lisäksi tärkeää palautumisaikaa ja sen vuoksi ensiarvoista nuorelle urheilijalle. Unen puute heikentää aivojen tiedonkäsittelyyn liittyviä toimintoja ja voi vaikuttaa esimerkiksi koordinaatioon ja reaktionopeuksiin. Tinkimällä toistuvasti yöunesta voi päivän fyysinen ja psyykinen kuorma olla lopulta liikaa ja nuori kuormittuu. Pitkittynyt unenpuute vaikuttaa myös suorituskyykyyn. Riittävälle uniajalle tulisikin luoda puitteet ja unirytmiä olisi hyvä pyrkiä pitämään tasaisena. Laadukasta unta kannattaa koko perheen arjessa tukea ja vaalia.

Unen huollosta puhuttaessa tarkoitetaan tekijöitä, jotka voivat osaltaan vaikuttaa nukahtamiseen. Esimerkiksi nukkumaanmenoa edeltävä aika olisi tärkeä rauhoittaa ja tuolloin älylaitteiden käyttämistä olisi hyvä välttää. Joillakin rankka fyysinen urheilusuoritus illalla saattaa vaikuttaa nukahtamiseen. Harjoitukset olisikin syytä ajoittaa siten, että iltatoimille jää hyvin aikaa ennen nukkumaanmenoa. Nuorelle tulisi myös taata rauhallinen nukkumisympäristö. Emotionaalinen kuormitus eli erilaiset mieltä painavat huolet olisi hyvä käsitellä ja toisaalta keskittymistä vaativat toiminnot, kuten kotitehtävät, olisi hyvä tehdä riittävän aikaisin ennen nukkumaanmenoa. Vanhempien ja nuoren yhteistyö ja avoin keskustelu unen huoltamiseen liittyvistä asioista on tärkeää.

Nuorta voi myös kannustaa pohtimaan jaksamistaan esimerkiksi seuraavin kysymyksin:

- Herääkö virkeänä?
- Säilyykö vireystilani riittävänä koko koulupäivän ja illan harrastusten?

5. FYYSINEN KUORMITTETTAVUUS



- Kasvulla ja kehityksellä on monenlaisia vaikutuksia, jotka on hyvä huomioida aktiivisesti liikkuvan nuoren arjessa.
- Riittävä energiansaanti on keskeistä normaalin hormonitoiminnan takaamiseksi. Sillä on tärkeä merkitys myös luuston terveydelle.
- Kuukautisten tulisi alkaa 16 ikävuoteen mennessä ja niiden poisjääntiin tulee aina reagoida.
- Keskeistä murrosiässä on riittävän monipuolinen, yksilöllisen kehitysvaiheen huomioiva, systemaattinen ja sopivan kuormittava liikunta.
- Kasvupyrähdysten aikana tulisi välttää intensiivistä ja repivää venyttelyä, kovia tärähdyksiä, selän kuormittamista isoilla painoilla ja nivelten kuormittamista ääriasennoissa.

5.1. Fyysisen kasvun, kehittymisen ja kypsymisen tunnuspiirteitä

Murrosikä on paitsi henkisen kypsymisen, mutta myös voimakkaan fyysisen kasvun aikaa. Muutokset luovat erityispiirteensä myös aktiivisen, paljon liikkuvan nuoren arkeen. Vanhempien läsnäolo ja rinnalla kulkeminen nuoren kasvua tukien on tässä uudessa elämänvaiheessa tärkeää.

Yksi selkeä murrosiän eli puberteetin aikana ilmenevä muutos on pituuskasvun kiihtyminen. Murrosiän alussa kasvu on rauhallisempaa, kunnes käynnistyy nopean kasvun vaihe. Tytöillä se alkaa tyypillisimmin 11-vuotiaana, pojilla 13-vuotiaana. Puberteetin loppupuolella pituuskasvu jälleen tasaantuu. Nuoruuden urheiluharrastus ei vaikuta saavutettuun loppupituuteen.

Lihaksiston ja luuston kasvu yhdistyy edellä kuvattuun pituuskasvupyrähdykseen. Etenkin luuston kasvuvyöhykkeet ovat tuolloin kuormitukselle herkkiä. On hyvä muistaa, että nopean kasvun jälkeen luustolla kestää vielä vuosia saavuttaa täysi lujutensa. Tämä kaikki tulee huomioida harjoituskuormituksessa. Murrosiässä lihaksisto vahvistuu ja jänteet kehittyvät. Pojilla lihasvoima kasvaa selkeästi tyttöjä pidempään. Riittävä ja monipuolinen liikuntakuormitus sekä kehon hallinnan harjoitteet ovat tuki- ja liikuntaelinten kasvaessa tärkeitä.

Nopean pituuskasvun vaikutus oman kehon hallintaan on kiistaton. Toisaalta eri kasvun vaiheissa myös kehon mittasuhteet muuttuvat. Raajojen luuston kiivain kasvu tapahtuu selkeästi ennen selän kasvun nopeinta vaihetta. Tämä luo haasteensa koordinaatiota ja tarkkuutta vaatiiviin suoriin. Omat raajat eivät välttämättä tunnukaan enää omilta. Aiemmin ketterästi suoritettavat liikkeet saattavat kasvun myötä tuntua kömpelöiltä ja olo vieraalta omassa kehossa. Nuori voi tuntea itsensä epävarmaksi. Rohkaiseminen ja kasvuvaiheen poikkeuksellisuuden tiedostaminen helpottavat nopean kasvun haasteiden kohtaamista.

On tärkeä muistaa, että normaalissa kasvussa myös painon tulisi lisääntyä. Painon muutokset suhteutetaan aina pituuden muutoksiin ja kasvun seurannassa puhutaankin suhteellisesta painosta. Rasvakudoksen määrän lisääntyminen on tytöillä normaali murrosiässä tapahtuva muutos ja se tukee hormonaalista kehittymistä. Kouluterveydenhuollolla on keskeinen asema kasvun ja kehityksen seurannassa.

5.2. Kasvun ja kypsyminen säätelymekanismit

Hormonaalisella säätelyllä on olennainen rooli murrosiän käynnistymisessä ja sen myötä havaittavien muutosten ilmaantumisessa. Keskeistä on sukupuolirauhasten aktivoituminen ja niiden hormonieritys. Tytöillä suurin osa sukupuolihormonierityksestä on estrogeeniä ja progesteronia, pojilla testosteronia. Myös aivolisäkkeen kasvuhormonin erittyminen lisääntyy puberteetissa. Lisäksi jo ennen murrosiän alkua aktivoituu lisämunuaiskuoren steroidihormonien tuotanto, joka saa aikaan ihon ja hiusten rasvoittumista, sekä aikuistyyppistä hikoilua ja karvoitusta.

Ensimmäinen varsinaisen murrosiän näkyvä merkki tytöillä on tyypillisimmin rintarauhasen kehitys ja pojilla kiven kasvun. Tytöllä puberteetti alkaa keskimäärin 8–13-vuotiaana, pojilla 9–13,5-vuotiaana. On hyvä muistaa, että murrosiän alkamisajankohta on hyvin yksilöllinen. Mikäli vanhempien puberteetti on käynnistynyt keskimääräistä myöhemmin, on lapsikin yleensä niin sanotusti myöhäinen kypsyjä. Tästä on hyvä nuoren kanssa keskustella. Poikkeavan varhaiset murrosiän merkit tai viivästynyt murrosikä vaativat toki selvittelyjä. Tuolloin on hyvä olla yhteydessä kouluterveydenhuoltoon, jota kautta asian tutkiminen käynnistyy.

Tytöillä kuukautisten alkaminen on merkki normaalisti toimivasta elimistöstä. Kuukautisten käynnistyminen edellyttää, että painon ja pituuden suhde eli painoindeksi on riittävällä tasolla ja energiaa saadaan kulutukseen nähden tarpeeksi. Alkamisajankohta vaihtelee 10–16 ikävuoden välillä. Kuukautisten perinnöllinen viivästyminen on mahdollista eli mikäli äidillä kuukautiset ovat alkaneet myöhään, on vastaava tilanne todennäköinen myös tyttärellä. Mikäli vuodot eivät kuitenkaan ole käynnistyneet 16 ikävuoteen mennessä, tulee lääkärin vastaanotolla selvittää syytä.

Keskimäärin kuukautiskierto eli vuotojen alkamispäivien väli on 28 päivää, mutta etenkin murrosiässä kierto voi olla vielä epäsäännöllinen. Pitkiä amenorrea-aikoja eli kuukautisten puuttumista ei kuitenkaan saisi olla. Esimerkiksi liian vähäinen energiansaanti suhteessa kulutukseen voi vähentää estrogeenimäärää ja siten johtaa epäsäännölliseen kuukautiskiertoon ja saada kuukautiset lopulta jäämään pois kokonaan. Amenorrea altistaa pitkittyessään muun muassa luun haurastumiselle ja rasisurmurtumille. Riittävä energiansaanti ja normaali hormonitoiminta on tärkeää myös poikien luun terveydelle. Tutkimuksissa on havaittu, että miesurheilijoilla, joiden testosteronipitoisuudet ovat olleet matalia, myös luuntiheys on ollut alhainen.

Murrosikä on elämänvaiheena ainutlaatuinen. Hormonaalisilla muutoksilla on vaikutusta myös mielialoihin. Lisäksi muuttuva keho ja uudenlaiset sosiaaliset suhteet, kuten seurustelu, myllertävät mieltä. Vanhempien rooli on luoda vakaat ja turvalliset arjen olosuhteet nuorelle kasvaa ja kehittyä.

5.3. Hermo-lihas-järjestelmän kasvu ja kehitys

Hermosto muodostuu keskushermostosta eli aivoista ja selkäytimestä sekä ääreishermostosta. Selkäydinhermot ovat yksi osa ääreishermostoa ja ne rakentuvat muun muassa liikehermosyistä eli liikehermosolujen haarakkeista.

Murrosiässä aivoissa tapahtuu ikäkaudelle tyypillistä kehitystä, rakenteellista ja toiminnallista uudelleen muovautumista ja kypsyä. Muutokset näkyvät esimerkiksi tunne-elämän säätelyssä sekä tiedonkäsittelyssä ja -hallinnassa. Kehittymisen myötä muun muassa impulssikontrolli eli impulssien hallinta paranee.

Nuorten muovaautuvat aivot ovat aikuisen aivoja herkempiä reagoimaan pitkäaikaiseen stressiin. Siksi ongelmiin tulisi puuttua ennen kuin ne pitkittyvät. Palautumiselle, liikunnalle ja unelle tulee varata riittävästi aikaa, koska ne tukevat kypsyvien aivojen terveyttä. Kuormittavista asioista on hyvä puhua kotona ja etsiä yhdessä ratkaisuja stressiä aiheuttaviin tekijöihin.

Liikkumisen mahdollistavat luurankolihakset toimivat tahdonalaisesti. Tieto kulkee keskushermostosta liikehermoja pitkin lihaksen muodostaviin lihassoluihin. Lihasso-

lujen ja hermojen välissä on hermo-lihasliitoksia, joiden kautta tieto välittyy. Yksi hermo hermottaa useampaa lihassolua ja yhdessä ne muodostavat motorisen yksikön. Lihassolujen aktivoituminen saa aikaan lihassupistuksen. Lihassupistukset mahdollistavat liikkeen.

Lapsuudessa tapahtuu erilaisten motoristen eli liike-taitojen kehittymistä, kuten kävelemään ja juoksemaan oppiminen. Taidoille on omat saavuttamisajankohtatavoitteensa. Edellä kuvattujen karkeamotoristen taitojen lisäksi opitaan hienomotorisia taitoja. Hermostolujen motoristen yksiköiden aktivointikyky kehittyy lapsuudesta aikuisuuteen. Murrosiässä onkin tärkeää riittävän monipuolinen ja yksilöllisen kehitysvaiheen huomioiva liikunta ja harjoitteet.

5.4. Kasvun ja kypsymisen vaikutukset harjoitteluun

Samana vuonna syntyneet nuoret ovat murrosiän kehityksessä usein hyvin eri vaiheissa. Eroa niin sanotussa biologisessa iässä voi olla vuosia. Murrosikäisten harjoittelussa ja toisaalta suorituskypyykehityksen arvioinnissa kasvun eri vaiheiden huomioiminen onkin ensiarvoisen tärkeää. Valmentajan ja kodin välinen vuorovaikutus läpi nuoruuden tukee harjoittelun yksilöllisyyttä ja kehityksen vaiheiden huomioimista.

Nopean kasvun vaiheessa riittävästä energiansaannista huolehtimiseen tulee kiinnittää nuoren urheilijan arjessa erityistä huomiota. Energiaa on saatava paitsi peruselin-toimintoihin ja kasvuun, myös liikkuessa kulutettavaksi. Ravitsemuksen säännöllisyyttä ja sisältöä on hyvä pohtia

yhdessä nuoren kanssa. Suhteellisesta energiavajeesta puhutaan silloin, kun energiansaanti ei kohtaa kulutusta. Etenkin harjoitusmäärien lisääntyessä energiavajeen muodostumisriski kasvaa.

Murrosikä on luun kasvun ja lujittumisen aikaa ja liikunnalla on prosessiin suotuisat vaikutukset. Lapsuuden monipuolinen ja riittävä arki- ja muu liikunta luovat perustan murrosiän harjoittelulle. Jotta nuoren urheiluharrastus tukisi luuston vahvistumista, olisi sen hyvä pitää sisällään esimerkiksi erilaisia suunnanmuutos- ja hyppyharjoitteita. Kuormitus ei kuitenkaan saisi olla liian yksipuolista ja harjoitusmäärät tulisi suhteuttaa yksilölliseen kokonaiskuormitukseen. Harjoittelun tehoa ja määrää tulisi nostaa hiljalleen. Riittävä energiansaanti on myös luuston kannalta ensiarvoisen tärkeää. Mikäli kuormitus on kokonaisuuteen nähden liian kovaa, kuormitusmuutokset ovat liian suuria tai energiansaanti on suhteessa liian niukkaa, rasitusmuutosten, kuten rasitusmurtumien, riski lisääntyy.

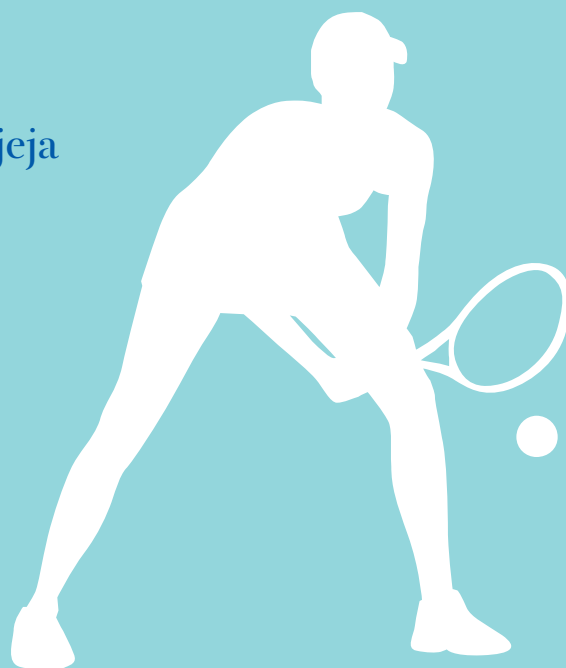
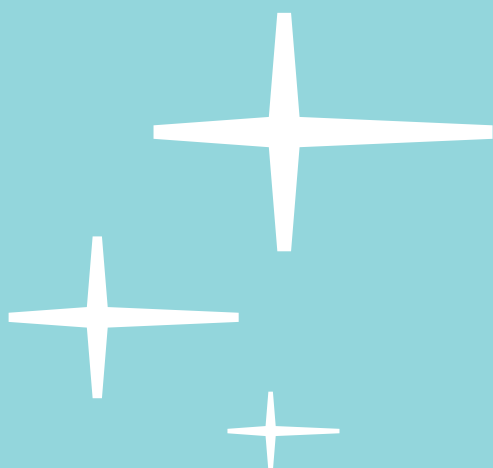
Nuoren elämä on muutoksen aikaa. Henkinen kasvu ja kypsyminen yhdistyvät fyysiseen kehitykseen. Arki on usein tasapainottelua koulun, harrastusten ja sosiaalisten suhteiden välillä. Jotta päivän kuormitustekijöistä palauduttaisiin, on harjoittelun suunnittelussa olennaista kiinnittää huomiota myös lepoon. Se on psyykkisen jaksamisen lisäksi tärkeää nopeaa kasvua läpi käyvälle tuki- ja liikuntaelimestölle eli luustolle, lihaksistolle ja jänteille. Toki urheiltaessa on tavallista, että joskus harjoitusten jälkeen nuori voi olla väsynyt, mutta kuormituksesta pitäisi kuitenkin palautua viimeistään muutaman päivän sisällä. Pitkäaikainen liiallinen kuorma ja riittämätön palautuminen sen sijaan lisäävät ylikuormituksen riskiä niin urheilussa kuin arjessakin. Jaksaminen on hyvinvoinnin avain, jota nuoren ja koko perheen kannattaa vaalia.





6. MONIPUOLISTEN TATTOJEN HANKKIMINEN

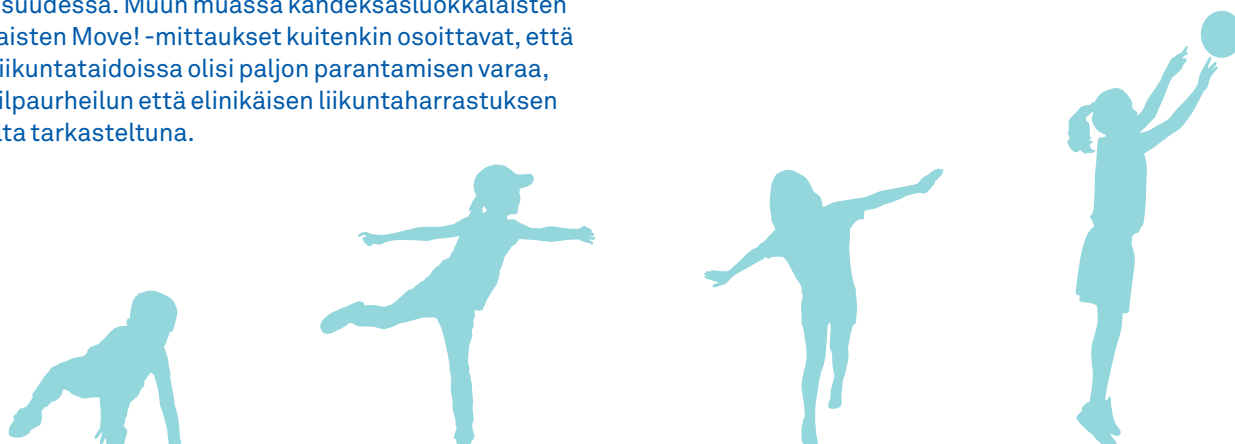
- perusliikuntataidot ovat edellytys hyvälle lajitaidoille
- arki- ja koululiikunta ovat hyviä perustaitojen kehittäjiä
- monipuolinen harjoittelu on hyväksi aivoille
- useimmat huipulle päässeet urheilijat ovat harrastaneet lapsuudessaan useita lajeja



6.1. Liikuntataidot kehittyvät tietyn hierarkian mukaisesti

Pienen vauvan refleksitoiminnot (mm. tarttumis-, imemis- ja sukellusrefleksi) kehittyvät alkeellisiksi taidoiksi ja niistä edelleen motorisiksi perustaidoiksi. Motoriset perustaidot (perusliikuntataidot) puolestaan muodostavat perustan varsinaisille lajitaidoille, joita sitten kyetään hyödyntämään ja soveltamaan eri tilanteissa ja ympäristöissä. Liikuntataitojen kehittyminen noudattaa poikkeuksetta tätä järjestystä, mitään oikoteitä ei ole olemassa.

Perusliikuntataidot muodostavat siis pohjan varsinaisille lajitaidoille. Taitojen luokitteluun on olemassa useita eri tapoja. Käytetyin ja hyvin käyttökelpoinen jaottelu on nk. Gallahuen luokittelu, jossa tärkeimmät perusliikuntataidot jaetaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. Tavallisesti nämä liikunnalliset perustaidot kehittyvät lapsuudessa. Muun muassa kahdeksasluokkalaisten koululaisten Move! -mittaukset kuitenkin osoittavat, että perusliikuntataidoissa olisi paljon parantamisen varaa, sekä kilpaurheilun että elinikäisen liikuntaharrastuksen kannalta tarkasteltuna.



PERUSLIIKUNTATAIDOT		
TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAITOT	VÄLINEENKÄSITTELY TAITOT
Taivuttaminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Kiertäminen	Hyppääminen	Potkaiseminen
Kääntyminen	Kinkkaaminen	Pyydyttäminen
Keinuminen	Hyppääminen rytmissä	Lyöminen
Ylösalaiset asennot	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Kehon kieriminen	Liukuminen	Pomputtaminen
Alastulo/pysähtyminen	Loikkaaminen	Vierittäminen
Väistäminen	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta
Tasapainoilu		

Perusliikuntataitoihin voidaan lukea kuuluvaksi myös pelaamisen taidot. Joukkuepelit ovat Suomen suurin liikuttaja ja vaikka nuoren urheilijan oma laji olisikin yksilölaji, niin harjoittelun monipuolistamisen kannalta pallopelien perusteiden hallinta on arvokasta. Pelaamisen taitoja ovat hyökkäyksen ja puolustamisen syvyyden ja leveyden periaatteiden hallitseminen. Pelaamisen taito on myös oman syötön annon jälkeen vapaaseen paikkaan liikkuminen.

Varsinaiset lajitaidot rakentuvat siis perusliikuntataitojen muodostamalla perustalle. Puutteet perusliikuntataidoissa asettavat katon lajitaitojen kehittymiselle. Mitä paremmin perusliikuntataidot hallitaan ja mitä laajempi on liikevarasto, sitä pidemmälle on mahdollista päästä lajitaitojen kehittämisessä. Laajan liikevaraston sivutuotteena nuori saa hyvän urheilullisen itsetunnon.

ARKI- JA KOULULIIKUNTA VOIVAT PARANTAA PERUSTAITOJA

Taitojen kehittämisen ei aina tarvitse tapahtua organisoituissa seuraharjoituksissa. Tavallinen arki tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia motoriaan parantamiselle. Jos koulumatka sen vain sallii, niin polkupyörällä koulumatkojen taittaminen on erinomainen esimerkki tasapainoa harjaannuttavasta arkiliikunnasta. Hyvää motoriiikkaharjoittelua on arjen asioiden tekeminen ”väärältä” puolelta; lukon avaaminen vasemmalla/oikealla kädellä, haarukka oikeaan ja veitsi vasempaan käteen, polkupyörän selkään nousu pyörän oikealta puolelta, kauppalistan kirjoittaminen vasemmalla/oikealla kädellä jne. Yksi syy nuorten liikunnallisten perustaitojen heikkenemiseen on se, että arki on motorisesti yksipuolistunut aikaisempiin aikoihin verrattuna. Erilaiset kotiaskareet, kuten esimerkiksi mattojen piiskaus, lumien kolaaminen ja nurmikon haravointi, ovat nuorelle urheilijalle perusliikuntataitoja kohentavia aktiviteetteja.

Sekä perusopetuksen että toisen asteen liikunnan opetus suunnitelmassa perusliikuntataidoilla on keskeinen merkitys. Nuoren urheilijan kannattaa ehdottomasti hyödyntää maailman parasta liikunnanopetusta. Useimmissa tapauksissa nuorelle urheilijalle on hyödyllisempää osallistua koulun liikuntatunneille, kuin harjoitella omaa lajiaan tuntien aikana.

Suomen neljä vuodenaikaa ja niiden myötä muuttuva ympäristö opettavat luontevalla tavalla liikuntataitoja. Ulkoliikunta erilaisissa ympäristöissä ja olosuhteissa opettaa nuorta urheilijaa liikkumaan monenlaisilla eri tavoilla.



6.2. Aivoverkko tihenee monipuolisesta tekemisestä

Monipuolisella liikkumisella on yhteys aivojen hyvinvointiin ja hermoverkkojen tiheyteen. Aivoissa olevalla harmaalla aineella on todettu olevan yhteys muun muassa urheilulliseen, kognitiiviseen ja musiikilliseen suorituskyyntä sekä pitkäkestoiseen muistiin. Uusien taitojen opettelu vaikuttaa positiivisesti aivojen harmaaseen aineeseen. Tehokkainta on sopivan vaikeiden taitojen opettelu. Kaikenikäisillä ihmisillä syntyy päivittäin uusia aivosoluja, jotka ovat erityisen hyviä muodostamaan muistijälkiä. Nämä uudet solut kuitenkin kuolevat pois muutaman viikon kuluessa, mikäli ne eivät saa oikeanlaisia virikkeitä.

Uusien solujen syntymisen ohella monipuolisella tekemisellä on yhteys hermosoluverkon tihentymiseen. Aivosolut muodostavat keskenään yhteyksiä ja tätä solujen muodostelmaa voisi verrata kalastusverkkoon. Monipuolisen harjoittelun seurauksena verkon silmäkoko pienenee eli verkko tihenee. Avainkäsite taitavuudessa on sopeutuvuus eli adaptiivisuus. Taitava urheilija kykenee sopeutumaan erilaisiin ympäristöihin ja tilanteisiin. Tiheä aivosoluverkko antaa hyvät edellytykset sille, että urheilija pystyy toimimaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa olosuhteissa.

Liikuntasuoritukset koostuvat aina havainnosta, päätöksenteosta ja toiminnasta. Kaikkia näitä suorituksen osia voi ja pitää harjoitella. Perinteisesti sekä havainto- että päätöksentekoharjoittelu ovat jääneet vähemmälle. Monipuoliset kokemukset eri liikuntamuodoista tehostavat havainnoinnin sekä päätöksenteon kehittymistä. Ihannetilanteessa nuori on kokeillut useita eri lajeja ennen keskittymistään omaan päälajiinsa.

6.3. Monilajisuus vai monipuolisuus yhden lajin harjoittelussa

Monipuolisuus on kiistatta arvokas elementti urheiluharjoittelussa. Onko sitten parempi harrastaa useita lajeja vai varmistaa harjoittelun monipuolisuus yhdessä lajissa? Molemmat näistä ovat hyviä ratkaisuja. Tutkimukset osoittavat, että useimmilla maailman huipuilla urheilussa on monilajitausta. Huiput ovat nuoruudessaan harrastaneet kilpailumielessä useita eri lajeja ennen varsinaista päälajin valintaansa. Monilajisuus tarjoaa lukuisia hyötyä. Yksipuolisen harrastamisen seurauksena saattaa olla tiettyjen kehon osien ylikuormittuminen, joka puolestaan voi johtaa rasitusvammiin tai loukkaantumisiin. Harrastamalla useita lajeja harjoittelun aiheuttama kuormitus jakaantuu eri puolille kehoa ja täten parantaa urheilijan fyysistä kuormittavuutta. Useat urheilulajit ovat toispuoleisia, asymmetrisiä, jolloin toinen puoli kehosta kuormittuu toista puolta enemmän. Esimerkiksi mailapelaajan mailakäsi tai heittäjän heittokäsi vahvistuu enemmän kuin vapaa käsi, uimarin, voimistelijan tai jalkapalloilijan kehon etupuolen lihakset kehittyvät selkäpuolen lihaksia enemmän. Lajeissa, joissa suoritusta tehdään jommalta kummalta puolen kehoa, kuten esimerkiksi golfswingi, jääkiekon lyöntilaukaus, pesäpallon lyönti, lentopallon iskulyönti etc, on tyypillistä, että toinen puoli kehosta kuormittuu toista puolta enemmän.

Harrastamalla useita eri lajeja nuori urheilija oppii oppimaan. Nämä oppimaan oppimisen taidot ovat tärkeimpiä monilajisuuden hyötyjä. Erilaiset valmentajat, erilaiset valmennusryhmät ja erilaiset harjoittelu ympäristöt ovat kaikki oppimaan oppimisen kannalta hyödyllisiä tekijöitä.

Monipuoliset taidot varmistavat liikuntaharrastuksen jatkuvuutta. Kaikki nuoret eivät valitse urheilijan polkua.

Osa nuorista harrastaa liikuntaa ilman kilpailullisia tavoitteita. Monipuoliset liikuntataidot ovat yhteydessä itselle sopivimman lajin löytämiseen ja liikuntataitojen kehittymiseen. Eräs keskeisimmistä syistä urheiluharrastuksen lopettamiseen on kokemus omien taitojen kehittymättömyydestä. Monia lajeja kokeilemalla nuori todennäköisesti löytää oman lajinsa, joka sopii hänelle parhaiten. Lajitaitojen puutteellisuus saattaa olla esteenä harrastamiselle. On esimerkiksi hyvin epätodennäköistä, että nuori aloittaa melonta- tai purjehdusharrastuksen, jos uimataito on puutteellinen.

On toki mahdollista, että yhden lajin harjoitukset ovat niin monipuolisia, että ne takaavat taitojen kehittymisen. Tämä vaatii kuitenkin valmentajalta kaukokatseisuutta ja uskallusta sisällyttää harjoitteluun päälajin tekniikkaharjoittelun lisäksi muitakin taitoelementtejä.

Monilajisuus on osoittautunut yleisimmäksi poluksi maailman huippujen keskuudessa. Varhain erikoistuneet edustavat huippujen keskuudessa vähemmistöä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö oma päälaaji kuitenkin olisi keskiössä. Yläkouluikäisen nuoren urheilijan harjoittelun pääpaino on oman lajin määrätietoisessa harjoittelussa.

6.4. Miten vanhemmat voivat tukea perusliikuntataitojen kehittymistä?

Vanhemmilla on hyvin merkityksellinen rooli nuorten urheiluharrastuksen kannalta. Seuraavien tekijöiden on havaittu tukevan liikuntaharrastuksia.

Valintavaiheessa urheilevan nuoren vanhemman rooli muuttuu aikaisemmasta. Lapsuudessa vanhemmat olivat enemmän mukana liikkujia, lasten kanssa liikuttain yhdessä. Murrosiän kynnyksellä nuori itsenäistyy ja vanhemman rooli muuttuu tukijaksi ja neuvonantajaksi. Valintavaiheessa urheilija alkaa keskittyä aikaisempaa enemmän omaan päälaajiinsa ja harjoittelu on systemaattista ja määrätietoista; harjoitellaan harjoittelemaan.

Vanhemmuus on tasapainoilua patistamisen ja nuoren urheilijan oman autonomian vaalimisen välillä. Ajoittainen innostuksen hiipuminen on luonnollista ja aina aika ajoin vanhemmilta saatetaan tarvita voimakastakin ohjausta liikkumaan.

Mahdollistamalla erilaisten liikuntaharrastusten kokeilut ja kannustamalla monipuoliseen liikkumiseen vanhemmat voivat edesauttaa perusliikuntataitojen ja edelleen lajitaitojen kehittymistä. Oma merkityksensä on myös kotiympäristöllä, joka kannustaa ja mahdollistaa taitojen harjoittelun.





7 URHEILUN • ARVOT



7.1. Suomalaisen urheilun arvot



Urheilun yhteisten arvojen mukaan toimiminen on kaikkien urheilun parissa toimivien yhteinen vastuu. Yhteiset arvot koskettavat niin lapsia, nuoria kuin aikuisiakin. Erityisesti vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja lapsilleen näiden arvojen noudattamisessa. Yhteisiin arvoihin sitoutuminen ja niiden kunnioittaminen on hyvin tärkeää urheiluun liittyvien lieveilmiöiden ehkäisemiseksi. Tavoitteena on luoda kaikille avoin, yhteisöllinen ja positiivinen toimintaympäristö liikunnan ja urheilun ympärille. Yhdessä, ilolla, vastuullisesti ja kaikkia osapuolia kunnioittaen rakentuu entistä parempi suomalainen urheiluyhteisö, jossa yhteisten elämysten sekä inspiraation kokemukset ovat mahdollisia.

Yhteisten arvojen mukaan toimiminen siivittää suomalaista urheilua omalta osaltaan kansainväliseen menestykseen. Erinomaisuuden tulee olla keskiössä kaikessa tekemisessä ja toiminnassa sekä urheilun yhteisten arvojen noudattamisessa. Erinomaisuus syntyy jokapäiväisestä laadukkaasta tekemisestä. Myös kansainvälisesti menestyminen on mahdollista, kun vaatimustaso pidetään korkeana ja erinomaisuus on osa päivittäistä toimintaa.

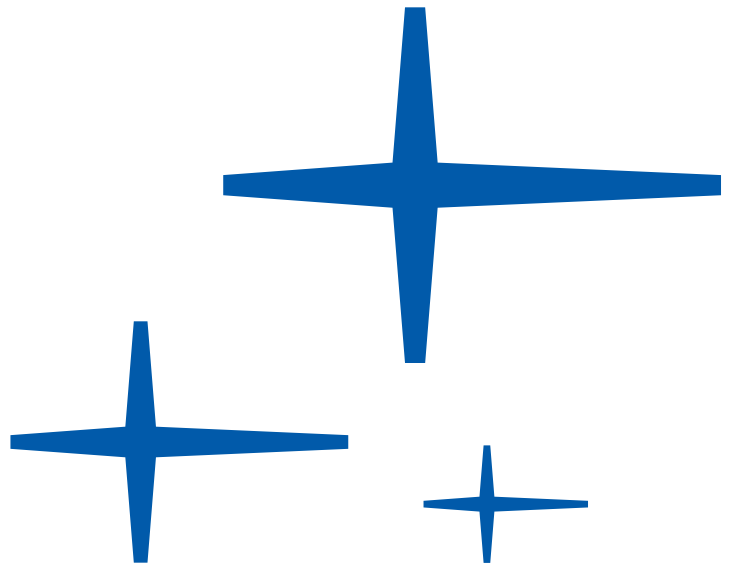
yhdessä

ilolla

kunnioittaen

vastuullisesti

erinomaisesti



YHDESSÄ - ROHKEASTI

Yhteistyö ja yhdessä tekeminen ovat kulmakiviä, joiden varaan urheiluyhteisön toiminta nojaa. Yhteistyöllä ja yhteisillä arvoilla rakentuu vastuullinen, kunnioittava ja yhteisöllinen urheilun toimintaympäristö, jossa jokaisen urheilun parissa toimivan on mukava olla mukana. Rohkeasti uutta kokeillen, vaikeat asiat esille nostaen, rohkaistaan urheiluyhteisöä tekemään asioita, jotka vaativat vielä harjoittelua ja opettelemista. Yhteistyö näkyy konkreettisesti esimerkiksi vanhempien, koulun ja seuran välisenä yhteistyönä, jonka tavoitteena on mahdollistaa urheilevalle nuorelle mahdollisimman laadukas arki sekä toimintaympäristö urheilijaksi kehittymiseen.

ILOLLA – EI OTSARYPYSSÄ

Liikunnan ja urheilun yhtenä suurimpana tavoitteena on tuottaa kaikille iloa ja elinvoimaa. Urheiluyhteisön tehtävänä on tarjota positiivisia kokemuksia ja elämyksiä liikunnasta ja urheilusta. Vanhempien toiminta ja esimerkiksi ovat tämänkin arvon osalta tärkeässä roolissa, sillä vanhemmat voivat omalla toiminnallaan luoda positiivista ilmapiiriä lasten ja nuorten urheilun ympärille. Iloinen, kannustava ja turvallinen toimintaympäristö mahdollistaa myös jokaisen urheilijan, valmentajan, vanhemman ja muun urheilun parissa toimivan itsensä likoon laittamisen ja parhaansa yrittämisen. Toimintaympäristön pitää olla sellainen, jossa kaikkien on turvallista epäonnistua, sillä epäonnistumiset ja pettymykset kuuluvat myös urheiluun.

KUNNIOITTAEN – YKSILÖLLISESTI JA YHDENVERTAISESTI

Suomalaisen urheilun arvojen yksi peruspiilareista on toisten huomioiminen ja kunnioittaminen. Jokaisen urheilun parissa toimivan on omalla toiminnallaan varmistettava, että kaikki kokevat itsensä tervetulleeksi liikunnan ja urheilun pariin riippumatta mm. sukupuolesta, etnisestä taustasta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai taloudellisesta tilanteesta. Kaikkia tulee kohdella kunnioittavasti, arvostavasti, yksilöllisesti ja yhdenvertaisesti.

VASTUULLISESTI – EI HINNALLA MILLÄ HYVÄNSÄ

Urheiluyhteisön tavoitteena on kaikissa olosuhteissa vastuullinen liikunta ja urheilu. Jokainen suomalaisen urheiluyhteisön jäsen on sitoutunut toimimaan urheiluyhteisön eettisten periaatteiden mukaisesti. Kaikkien urheilun parissa toimivien vastuulla on olla rakentamassa positiivista ja turvallista ilmapiiriä, jossa kukaan ei koe kiusaamista, häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua. Kestävän kehityksen näkökulmasta urheiluyhteisön toiminnan on huomioitava myös tulevat sukupolvet. Vastuullisuuteen kuuluu myös reilun pelin eettisten periaatteiden sekä puhtaan urheilun vaaliminen. Lasten ja nuorten urheilussa vanhemmilla on suuri rooli vaalia vastuullisuuden arvoa, puuttuen tarvittaessa kaikenlaiseen häirintään ja epäasialliseen käytökseen.

ERINOMAISESTI – KUNNIANHIMOISESTI JA VAIKUTTAVASTI

Erinomaisuus on suomalaisen urheiluyhteisön perusarvo, johon kaikki toiminta tähtää. Erinomaisuus alkaa urheilun yhteisten arvojen noudattamisesta ja vaalimisesta. Erinomaisuuden tavoittelu ei saa tapahtua hinnalla millä hyvänsä, vaan toiminnan on oltava vastuullista ja urheiluyhteisön arvojen mukaista. Erinomaisuuden osalta korostuu vaatimustason ylläpitäminen korkealla kaikessa päivittäisessä toiminnassa.

7.2. Urheiluyhteisön tavoitteena vastuullinen liikunta ja urheilu

Olympiakomitean tavoitteena on vahvistaa vastuullisia toimintatapoja urheiluyhteisössä. Vastuullisuustyön perustana toimivat Urheiluyhteisön Reilun Pelin eettiset periaatteet sekä urheiluyhteisön uusi yhteinen vastuullisuusohjelma. Vastuullisuusohjelma on laadittu tiiviissä yhteistyössä lajiliittojen kanssa. Vastuullinen urheilu ja liikunta kaikissa olosuhteissa on koko suomalaisen urheiluyhteisön yhteinen tavoite, jonka edistämiseksi kaikki urheiluyhteisön toimijat, niin lapset, nuoret kuin aikuisetkin voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa.

Lasten ja nuorten urheilussa vastuullisten toimintatapojen edistämisessä ja vahvistamisessa erityisen tärkeässä roolissa ovat nuorten urheilijoiden taustajoukot. Tämän materiaalin vastuullisuuskokonaisuuden tavoitteena on tukea ja opastaa vanhempia vastuullisten toimintatapojen edistämisessä.

Vanhemmille tarkoitettu vastuullisuuskokonaisuus sisältää kolme urheiluyhteisön vastuullisuusohjelman teemaa:

1. Turvallinen toimintaympäristö
2. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo
3. Ympäristö ja ilmasto

URHEILUYHTEISÖN VASTUULLISUUSOHJELMA 2020-2024

Hyvä hallinto:

Toimintamme on läpinäkyvää, avointa ja osallistavaa.

Turvallinen toimintaympäristö:

Urheilu tuottaa iloa ja positiivisia kokemuksia.

Turvallinen toimintaympäristö:

Yksikään ei koe kiusaamista, häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä.

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo:

Kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaamme.

Ympäristö ja ilmasto:

Toimimme kestävästi myös tulevia sukupolvia kohtaan.

Antidoping:

Urheilemme reilusti ja puhtaasti.

Vastuullisuusohjelman perustana toimii:

- Liikuntalaki • Yhdenvertaisuuslaki
- Tasa-arvolaki • YK:n lapsen oikeuksien sopimus
 - Ihmisoikeuksien julistus
- YK:n kestävän kehityksen perusteet
 - Reilun Pelin eettiset periaatteet
- Kilpailumanipulaation vastainen valtiosopimus
 - Antidopingsäännökset

Liikuntalaki 2§

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ – URHEILU TUOTTAÄ KAIKILLE ILOÄ JA POSITIIVISIA KOKEMUKSIA

Suomalaisen urheiluyhteisön vastuullisuusohjelman yksi keskeisimmistä tavoitteista on turvallisen toimintaympäristön rakentaminen kaikille urheilun ja liikunnan parissa toimiville. Turvallisella toimintaympäristöllä tarkoitetaan ympäristöä, jossa urheilu tuottaa iloa ja positiivisia kokemuksia ilman, että yksikään kokee kiusaamista, häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Jokaisen urheilun parissa toimivan vastuulla on varmistaa, että kaikki toimijat, niin lapset, nuoret kuin aikuisetkin ovat turvassa kiusaamiselta, häirinnältä ja muulta epäasialliselta käytökseltä. Lisäksi urheilun toimintaympäristön tulee olla terveyttä edistävä, terveellisiin elämäntapoihin kannustava sekä fyysisiltä olosuhteiltaan turvallinen. Etenkin lasten ja nuorten urheilussa vanhemmilla on suuri ja keskeinen rooli turvallisen toimintaympäristön rakentamisessa.

Tavoitteet

Turvalliseen toimintaympäristöön liittyvät tavoitteet, joiden mukaan kaikkien urheilun parissa toimivien tulee omalla toiminnallaan tähdätä:

- Urheilu tuottaa kaikille iloa ja positiivisia kokemuksia.
- Lapset, nuoret ja aikuiset ovat turvassa kiusaamiselta, häirinnältä ja epäasialliselta käytökseltä.
- Toiminta ja olosuhteet ovat turvallisia.
- Urheilun toimintaympäristö on terveyttä edistävä ja terveellisiin elämäntapoihin kannustava.

Toimenpiteet

Seuraavat toimenpiteet ohjaavat jokaista toimimaan turvallisen toimintaympäristön rakentamiseksi. Ohessa myös esimerkkejä, kuinka vanhemmat voivat omalla toiminnallaan edistää turvallista toimintaympäristöä:

- Suomalaisen urheiluyhteisön vastuullisuusohjelman turvallisen toimintaympäristön tavoitteisiin tutustuminen ja niistä kotona keskusteleminen.
- Positiivisen ja kannustavan ilmapiirin luominen, jossa jokainen kokee olevansa arvostettu.
 - Vanhempien tuki ja kannustus ovat lapsille ja nuorille kultaakin kalliimpia, etenkin epäonnistumisten hetkellä. Pettymykset ja epäonnistumisen kokemukset kuuluvat urheiluun, ja urheilun tulisi olla turvallinen ympäristö kokea ja oppia käsittelemään epäonnistumisia.
 - Positiivisuus tarttuu. Vanhemmat voivat omalla positiivisuudellaan olla luomassa iloista ja kannustavaa mieltä urheilun ympärille.
 - Lapset ja nuoret omaksuvat valtavasti toimintamalleja kotoaan, joten vanhempana on ensiarvoisen tärkeää toimia esimerkillisesti ja puhua kaikista toimijoista arvostavasti ja kenenkään toimintaa väheksymättä.
- Puuttuminen epäasialliseen käytökseen johdonmukaisesti ja rakentavasti.
 - Kaikissa tapauksissa tulee aina toimia lasten ja nuorten etujen mukaisesti.
 - Minkäänlaista kiusaamista, häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä ei tule hyväksyä kenenkään toimesta.
 - Puuttuminen havaittuihin epäkohtiin keskustelemalla ja rakentavasti. Tarvittaessa asian vieminen eteenpäin ulkopuolisia asiantuntijoita hyödyntäen.
 - Tutustuminen epäasialliseen käytökseen liittyviin tuki- ja asiantuntijapalveluihin.
- Päihteettömästi toimien sekä terveellisiin elämäntapoihin kannustaen kaikissa lasten ja nuorten liikunta- ja urheilutapahtumissa.
 - Päihteiden käytön haittavaikutuksista keskusteleminen.
 - Jokainen vanhempi voi toimia esimerkillisesti, toimien itse päihteettömästi lasten ja nuorten urheilutapahtumissa.
- Fyysisen turvallisuuden edistäminen niin harjoituksissa, kilpailuissa kuin katsomoissa.
 - Turvallisuuteen liittyviin epäkohtiin puuttuminen esimerkiksi harjoitus- tai kilpailuolosuhteissa.



MIKÄ ON SALLITTUA JA MIKÄ EI?

Kunnioittava puhetyyli

Lapsille ja nuorille tulee puhua rohkaisten ja itsetuntoa vahvistaen.

Kunnioittava kurinpito

Lapsen tai nuoren toimiessa väärin on tilanteeseen puututtava reilusti, kunnioittavasti ja lapsen kehitystaso huomioiden. Kaikenlaiset fyysiset, nöyryyttävät tai pelottavat rangaistukset ovat kielletty.

Seksuaalinen tai sukupuoleen perustuva häirintä on kielletty

Seksuaalista häirintää ovat esimerkiksi seksuaalisävytteiset vitsit ja huomautukset, kehon ja ulkonäön kommentointi, epäasiallisten vitsien lähettäminen ja seksuaalisesti vihjailevat eleet tai ilmeet.

Lapsilla ja nuorilla on oikeus koskemattomuuteen

Fyysisen kontaktin tulee aina perustua lapsen tai nuoren tarpeeseen, esimerkiksi ohjaamiseen tai avustamiseen.

Lapsilla ja nuorilla on oikeus päihteettömään harrastusympäristöön

Vanhemmat, valmentajat tai muut lasten ja nuorten kanssa työskentelevät eivät käytä alkoholia, tupakkaa, nuuskaa tai muita päihteitä eivätkä ole päihteiden vaikutuksen alaisena lasten tai nuorten urheilu- ja harrastustoiminnassa. Lasten ja nuorten päihteiden käyttöön puututaan ja päihteitä käyttäviä nuoria tuetaan eroon käytöstä.

TUKI- JA ASIAANTUNTIJAPALVELUT



- Et ole yksin –palvelu. Tarjoaa ilmaista tukea ja apua puhelimesta ja chatissa epäasialliseen käytökseen ja häirintään liittyen. www.etooleyksin.fi

- Lupa välittää – lupa puuttua. Seksuaalinen ja sukupuoleen perustuva häirintä liikunnassa ja urheilussa. www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/64dcb932-lupa-valittaa-lupa-puuttua.pdf

FRESSIS

- Fressis.fi – tietoja nuorille terveellisistä elintavoista esimerkiksi päihteisiin liittyen. fressis.fi

- NikEdu.fi/vanhemmat – tietoa tupakkatuotteista vanhemmille ja muille nuorten lähiaikuisille. nikedu.fi/vanhemmat



- ILMO-palvelussa voit tehdä ilmoituksen urheilijan tai muun toimijan doping-, kilpailumanipulaatio- tai katsomoturvallisuusrikkomuksesta tai muusta eettisestä rikkomuksesta urheilussa. ilmo.suek.fi

YHDENVERTAISUUS JA TASA-ARVO – KAIKKI OVAT TERVETULLEITA MUKAAN TOIMINTAAMME

Yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen urheilussa on yksi keskeinen tavoite urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmassa. Liikunnan ja urheilun parissa yhdenvertaisuus ja tasa-arvo tarkoittavat sitä, että kaikki kokevat itsensä tervetulleiksi mukaan liikunnan ja urheilun pariin riippumatta muun muassa sukupuolesta, etnisestä taustasta, vammasta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai taloudellisesta tilanteesta. Urheilu ei ole yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon näkökulmasta irrallinen saareke, vaan yhteiskunnan normit ja stereotyyppiset asenteet heijastuvat myös urheilun pariin.

Tavoitteet

- Kaikki kokevat itsensä tervetulleiksi mukaan liikunnan ja urheilun pariin.
- Urheiluyhteisön jäsenet edistävät aktiivisesti ja konkreettisesti yhdenvertaisia ja tasa-arvoisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja urheiluun ja sen päätöksentekoon.

Toimenpiteet

- Omien käsitysten, tulkintojen ja asenteiden tunnistaminen ja haastaminen ovat olennainen tekijänä ihmisenä ja myös vanhempana kehittymisessä. Oman toiminnan kriittinen arviointi ja reflektointi on hyvin tärkeää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoisuutta edistävien toimintatapojen ja vuorovaikutuksen kehittämiseksi.
- Kiusaamista, häirintää tai syrjintää kokeneelle on tärkeää osoittaa, ettei hän ole yksin. Epäasiallista ja loukkaavaa käytöstä kokeneelta tulee kysyä, tarvitseeko hän apua, vaikka tilanne olisikin jo ohitse. Epäasiallisen käytöksen näkyväksi tekeminen myös muille on tärkeää yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämiseksi. Rauhallinen käytös auttaa todennäköisimmin näiden tilanteiden rauhoittumisessa.
- Epäkohtiin tulee puuttua ja raportoida niistä tarvittaessa eteenpäin.

YMPÄRISTÖ JA ILMASTO – TOIMIMME KESTÄVÄSTI MYÖS TULEVIA SUKUPOLVIA KOHTAAN

Ympäristö- ja ilmastoteot kuuluvat jokaiselle urheiluyhteisön jäsenelle. Kokonaisuutena liikunta ja urheilu on Suomen suurin kansanliike, joten toimillamme on merkitystä. Urheilusta johtuvien ympäristövaikutusten vähentäminen ja tietoisuuden lisääminen ovat vaikuttavia ja tarpeellisia tekoja ilmastomuutoksen hillitsemiseksi. Nuorten urheilijoiden lähipiirillä on merkittävä rooli asennekasvattajina ja nuorten osallistajina vastuullisiin valintoihin. Ympäristövaikutuksia voi vähentää myös kotona arjen pienillä teoilla. Ilmastomuutos vaikuttaa myös urheilun olosuhteisiin ja tulevaisuuteen, joten kestävästi toimien mahdollistetaan myös tuleville sukupolville mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ja urheilua.

Tavoitteet

- Urheiluyhteisö vähentää urheilun ympäristövaikutuksia ja tekee oman osansa ilmastomuutoksen hillitsemiseksi.
- Oman urheilutoiminnan merkittävimpien ympäristövaikutusten tunnistaminen ja toimenpiteiden tekeminen ympäristövaikutusten vähentämiseksi.
- Esimerkkinä toimiminen ympäristön huomioimisessa.

Toimenpiteet

- Oman urheilu- ja muun toiminnan ympäristövaikutusten tunnistaminen ja arvioiminen.
- Urheilijan tai koko perheen hiilijalanjäljen laskeminen.
- Esimerkkinä toimiminen ympäristöasioissa sekä nuoren tukeminen kestävään ja ympäristöystävälliseen toimintaan.
- Urheilun ympäristövaikutusten vähentäminen omia toimintatapoja muokkaamalla.
- Kimppakyytien järjestäminen harjoituksiin ja kilpailutapahtumiin siirtymiseen.
- Hyötyliikuntaan tukeminen kotona yksityisautoilla kускаamisen sijaan.
- Urheiluvarusteiden ja -välineiden elinajan pidentäminen sekä niiden kierrättäminen.
- Nuoren kannustaminen monipuoliseen ja ympäristöystävälliseen ruokavalioon, mm. enemmän kasviksia ja vähemmän lihaa.
- Aktiivinen viestintä ympäristöasioista ja -teoista.
- Muiden kannustaminen ympäristötekoihin.
- Seurojen kannustaminen ympäristöystävälliseen seuratoimintaan, esimerkiksi seurojen Kestävän Kehityksen valmentajan, KEKE- koutsin, avulla.



7.3. Reilusti huipulle

Urheilevan lapsen vanhempana pohdit varmasti lapsesi tulevaisuutta haluten turvata hänelle mahdollisimman tasapainoisen ja onnistuneen urheilu-uran. Urheilijan on jo nuorena tärkeä oppia tunnistamaan urheilun lieveilmiöt ja toimimaan oikein eteen tulevilla tilanteilla. Vanhemmilla on merkittävä rooli auttaa ja tukea nuorta tuntemaan omat oikeutensa ja vastuunsa urheilijana, jotta hän pystyy tekemään eettisesti kestäviä valintoja urheilu-uransa eri vaiheissa.

- Antidopingsäännöstö koskee kaikkia järjestäytyneeseen urheiluun osallistuvia iästä riippumatta
- Tarkistakaa yhdessä urheilijan käyttämien valmisteiden sallittavuus urheilussa
- Tunne vanhemman sekä urheilijan oikeudet ja vastuut antidopingasioissa
- Vastuu dopingrikkomuksesta on aina urheilijalla itsellään

Antidopingsääntöjen mukaan urheilija itse on aina vastuussa mahdollisista dopingrikkomuksista iästään riippumatta. Vanhemmat voivat auttaa urheilijaa, ettei hän tietämättään syyllisty dopingrikkomukseen.

Muukin kuin positiivinen testitulos voi olla dopingrikkomus, ja siihen voivat syyllistyä urheilijoiden lisäksi heidän tukihenkilönsä, kuten valmentaja, joukkueenjohtaja tai vanhempi. Dopingrikkomukset on määritelty säännöstöissä ja siitä voidaan antaa rangaistus varoituksesta eripituisiin urheilun toimintakieltoihin asti. Toimintakiello koskee kaikkia lajeja ja niiden eri tehtäviä niin kansallisesti kuin kansainvälisesti.

DOPINGTESTILLÄ EI OLE ALAIKÄRAJAA

Dopingtestit ovat tärkeä osa dopingvalvontaa. Niiden tavoitteena on turvata urheilijoiden oikeus reiluun ja puhtaaseen urheiluun, puolustaa urheilun oikeudenmukaisuutta ja estää terveydelle haitallisten aineiden tai menetelmien käyttöä.

Kaikki antidopingsäännöstöön sitoutuneet urheilijat kuuluvat dopingvalvonnan piiriin iästään riippumatta. Dopingtestaus kohdentuu kuitenkin useimmiten kansallisen ja kansainvälisen tason huippu-urheilijoihin. On kuitenkin lajeja, joissa urheilijat jo aikaisessa vaiheessa ovat kansallisella tai kansainvälisellä tasolla ja näin myös dopingtestauksen piirissä.

Urheilija voidaan testata missä ja milloin tahansa, kotona tai harjoituksissa. Urheilijalla on aina oikeus ottaa mukaan testiin avustaja esimerkiksi vanhempi tai valmentaja. Alaikäisen urheilijan vanhemmalla on oikeus olla mukana dopingtestissä. Siksi urheilijan lisäksi myös vanhempien on tärkeää tietää urheilijan oikeudet ja velvollisuudet testitilanteissa.

KIELLETYT AINEET JA MENETELMÄT URHEILUSSA

Kiellettyjä aineita ja menetelmiä käytetään urheilussa suorituskyvyn parantamiseen. Ympäristö ja media luovat urheilijalle menestyspainetta ja voivat aikaansaada mielikuvan, ettei puhtaana pärjää. Dopingaineet saattavat parantaa suoritusta, mutta samalla ne voivat aiheuttaa urheilijalle vakavia terveydellisiä haittoja, joiden vaikutus voi ulottua jopa urheilu-uran jälkeiseen elämään.

Säännöstöjen mukaan urheilijalla itsellään on vastuu käyttämisestään lääkeaineista. Silti on tärkeää, että myös vanhemmat tiedostavat oman vastuunsa. Muista mainita lääkäriin, että urheilija kuuluu dopingvalvonnan piiriin. Lääkkeiden luvallisuus kannattaa tarkistaa jo varhaisessa vaiheessa yhdessä urheilijan kanssa. Hiljalleen vastuuta voi siirtää urheilijalle. Näin aineiden ja keinojen luvallisuuden tarkistamisesta tulee urheilijalle luonnollinen toimintatapa. Ulkomaan leireille ja kisamatkoille kannattaa varata mukaan Suomesta hankitut ja tarkistetut peruslääkkeet.

Maailman antidopingtoimisto WADA julkaisee vuosittain Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelon, ja päivittää sitä vuosittain. Päivitetty luettelo tulee voimaan tammikuun alussa. Urheilijan vastuulla on aina tarkistaa voimassa olevasta luettelosta lääkkeiden ja menetelmien sallittavuus.

Ajantasaisin tieto kielletyistä aineista ja menetelmistä on Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n verkkosivuilla suek.fi. SUEK on myös julkaissut Kielletyt Aineet ja Menetelmät Urheilussa eli KAMU-mobiilisovelluksen, josta voi

tarkistaa Suomesta saatavien resepti- ja itsehoitolääkevalmisteiden osalta ovatko nämä kiellettyjä vai sallittuja. Urheilija voi merkitä KAMU-sovellukseen käyttämänsä lääkevalmisteet. Näin tieto niistä kulkee aina mukana, vaikka dopingtestissä.

KAMU-mobiilisovellus on maksuton ja ladattavissa sekä suomeksi että ruotsiksi Android- ja iOS-laitteille.



ERIVAPPAUS URHEILIJAN LÄÄKITYKSESSÄ

Kielletyille aineille on mahdollista saada kirjallisesta hakemuksesta erivapaus, jos lääkitykselle on olemassa tarvittavat perusteet. Erivapauskäytäntö on tarkoitettu urheilijoille, joilla on jokin kielletyksi määritellyn aineen tai menetelmän käyttöä vaativa sairaus. Se voi olla lyhytaikainen, kuuriluontoista lääkitystä vaativa tai vaikka synnynnäinen, jatkuvaa lääkitystä vaativa sairaus.

SUEKin lajikohtainen tasomäärittely koskee kansallisen tason urheilijoita ja kansallisen tason kilpailuja Suomessa, ja kertoo kunkin lajin kohdalla tason, jonka saavuttaneiden urheilijoiden pitää iästään riippumatta hakea SUEKilta etukäteismenettelyllä tarvitsemansa erivapaudet. Lääkärin kirjoittama resepti tai todistus ei siis riitä. Häätätilanteita lukuun ottamatta tasomäärittelyn piiriin kuuluvien urheilijoiden ei pidä aloittaa urheilussa kiellettyä lääkitystä tai hoitoa ennen erivapauden myöntämistä. Lisätietoja erivapauskäytännöstä löytyy SUEKin ja kansainvälisen sekä kansallisen lajiliiton sivuilta.

RAVINTOLISÄT

Urheilijan kannattaa vakavasti pohtia tukihenkilöidensä kanssa tarvetta käyttää ravintolisä, sillä varsinkin epä-määräisistä lähteistä hankittuihin valmisteisiin on syytä suhtautua varovaisesti.

Ravintolisät ovat elintarvikkeita, joiden tarkoituksena on täydentää terveen ihmisen ruokavaliota. SUEK ei ylläpidä ravintolisistä luetteloa, jossa ne olisi luokiteltu joko kielletyiksi tai sallituiksi. Urheilijan pitää itse tarkistaa kiellettyjen aineiden luettelosta, onko ravintolisän tuoteselosteessa mainittu kiellettyjä aineita. Joskus ravintolisät saattavat sisältää kiellettyjä aineita, vaikka niitä ei olisi mainittu tuoteselosteessa. Vastuu on aina urheilijalla itsellään.



PUHTAASTI PARAS -VERKKOKOULUTUS

Puhtaasti paras on verkkokoulutus, jonka avulla kuka tahansa voi helposti oppia uutta ja varmistaa tietämyksensä antidopingasioista. Verkkokoulutuksen sisältö perustuu antidopingsäännöstöihin. Koulutuksen jälkeen tiedät esimerkiksi, mitä dopingtesteissä tapahtuu ja ketä voidaan testata. Verkkokoulutukseen voi osallistua milloin ja missä tahansa.

Puhtaasti paras -verkkokoulutukseen kuuluu lyhyistä videoista ja kysymyksistä koostuvia osia, joiden suorittamiseen kuluu noin 30 minuuttia. Kaikkia osia ei tarvitse suorittaa kerralla, koska suoritukset tallentuvat ohjelmaan. Jokaisen osan jälkeen saat halutessasi sähköpostiisi yhteenvedon kyseisen osan tärkeimmistä asioista.

Vanhemmat voivat suorittaa koulutuksen yhdessä urheilijan kanssa, ja samalla he voivat sopia yhteiset toimintatavat esimerkiksi lääkityksen tarkistamiseen.

Kirjaudu verkkokoulutukseen osoitteessa puhtaastiparas.fi.



KILPAILUMANIPULAATIO

Kilpailumanipulaatio on vaikuttamista kilpailun tai ottelun kulkuun tai lopputulokseen. Vaikuttaminen on tarkoitukseista tai vääristävää, ja tavoitteena on saada hyötyä itselle tai muille. Kilpailumanipulaatiossa on usein kyse rahasta, ja motiivina voi olla esimerkiksi kilpailullinen menestys, vedonlyönti tai rahanpesu.

Ilmiö ei koske pelkkää aikuisten huippu-urheilua, vaan manipulointiyrityksen kohteeksi voi joutua kuka tahansa. Esimerkiksi nuorten maajoukkueotteluissa on havaittu vedonlyöntiin liittyvää manipulointia. Urheilijoita on lähestytty joko suoraan kasvatusten tai somen kautta. Heille on luvattu korvaus, mikäli he suostuvat vaikuttamaan sovitusti tapahtuman kulkuun. Manipulointiin mukaan menevät urheilijat tai muut toimijat voidaan sulkea pois urheilusta tai siitä voi tulla oikeudellisia seuraamuksia.

Vanhempien kannattaa keskustella aiheesta nuoren urheilijan kanssa, jotta hän ymmärtää ja tunnistaa ilmiön sekä osaa toimia oikein, mikäli häntä lähestytään. Vanhempien kannattaa viestiä nuorille manipulaation ja sen epäilyn torjumiseksi tehdyt perusohjeet:

- Omista peleistä ei ikinä lyöä vetoa, eikä muita pidä pyytää pelaamaan puolestaan.
- Sisäpiiritietoa joukkueesta tai itsestään ei tule paljastaa ulkopuolisille.
- Kaikesta epäilyttävästä pitää ilmoittaa esimerkiksi ILMO:n välityksellä.
- Tee aina parhaasi.

SUOMEN URHEILUN EETTINEN KESKUS SUEK RY

SUEK edistää urheilun eettisyyttä yhteistyössä urheiluyhteisön kanssa. SUEKin tehtäviä ovat urheilun eettiset asiat, antidopingtoiminta, kilpailumanipulaation torjunta sekä katsomoturvallisuuden ja -viihtyvyyden edistäminen. SUEK toteuttaa tehtävänsä koulutuksen, tutkinnan, tutkimuksen, viestinnän ja sidosryhmäyhteistyön keinoin. Se tekee laaja-alaista yhteistyötä niin kansallisten kuin kansainvälisten urheilutoimijoiden ja viranomaisten kanssa. Katso lisätietoja SUEKin toiminnasta osoitteesta suek.fi ja seuraa SUEKia somessa.

ILMOITA URHEILURIKKOMUKSISTA

Jokaisella on oikeus ilmoittaa, jos epäilee doping-, kilpailumanipulaatio- tai katsomoturvallisuusrikkomusta tai muuta eettistä rikkomusta urheilussa. Puuttumalla rikkomuksiin autat suojelemaan urheilijoita ja urheilua sekä turvaamaan tasavertaiset ja turvalliset lähtökohdat kaikille urheilijoille. ILMO-palvelussa voit tehdä ilmoituksen urheilijan tai muun toimijan epäilyttävästä toiminnasta. Urheilurikkomuksesta voi ilmoittaa myös nimettömästi. ILMO-palvelu on osoitteessa ilmo.suek.fi.



Pohdittavaa:

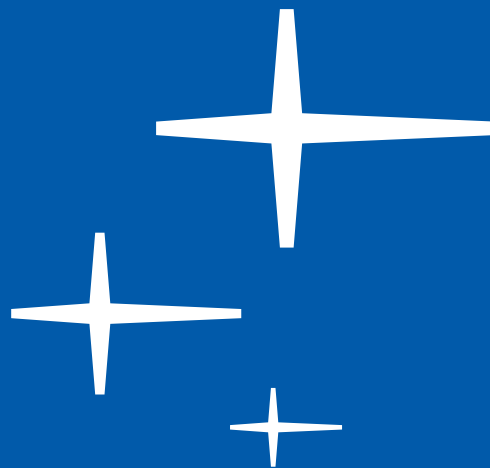
- Millä keinoilla ja arvoilla haluat lapsesi urheilevan?
- Voiko huipulle päästä puhtain keinoin?
- Miten voit auttaa urheilijaa ymmärtämään häntä koskevat säännöt ja hänen vastuunsa urheilijana?
- Miten omat asenteesi vaikuttavat lapsesi asenteeseen?

Tehtävää:

- Lataa urheilijan kanssa maksuton KAMU-sovellus puhelimeen. Tarkistakaa aina urheilijan käyttämien valmisteiden sallittavuus ja merkitkää ne Omat lääkkeet -osioon.
- Suorita Puhtaasti paras -verkkokoulutus yhdessä urheilijan kanssa. Pidä tietosi antidopingasioista ajan tasalla.
- Auta urheilijaa suunnittelemaan terveellinen ruokavalio itselleen ja mieti hänen kanssaan, tarvitaanko ravintolisiä.
- Selvitä urheilijan kanssa hyvissä ajoin ennen kansainvälisiä kilpailuja kilpailusääntöjen mahdolliset lajikohtaiset tarkennukset esimerkiksi erivapauksien osalta.

LISÄTIETOJA:

suek.fi
wada-ama.org
[#puhtaastiparas](https://twitter.com/puhtaastiparas)
[@SUEK_FINCIS](https://twitter.com/SUEK_FINCIS)



Vanhempana auttamassa ja tukemassa nuorta urheilijaa

Tyttäremme Aurora kilpailee joukkuevoimistelussa, missä jo nuori, alaikäinen urheilija on huipulla. Hänen seurajoukkueensa on myös maajoukkueessa eli he osallistuvat myös kansainvälisiin kilpailuihin. Osa Olarin Voimistelijoiden OVO Teamista on ollut dopingtesteissä, mutta arpa ei ole osunut vielä Auroran kohdalle. Joukkuevoimistelu on myös niin taitolaji, ettei dopingista ole hyötyä. Purkista ei saa notkeutta, esittämistä tai yhdenmukaista tekemistä.

Antidopingasiat ovat tulleet meille tutuksi niin seuran joukkuesopimuksen kuin liiton maajoukkuesopimuksen muodossa. Sopimuksissa on antidopingpykälät, joissa on määritelty myös rikkomusten sanktiot. Jokainen urheilija, ja alaikäisen urheilijan kohdalla myös huoltaja, allekirjoittaa sopimuksen. Meillä molemmat allekirjoittivat, sillä koimme sen tärkeäksi: halusimme, että molemmat huoltajat ymmärtävät sopimuksen sekä sen tuomat velvoitteet.

Itselleni oli yllätys, että urheilija kuuluu dopingvalvonnan piiriin pelkästään osallistumalla järjestäytyneeseen toimintaan, oli sopimuksia tai seuramaksuja maksettu tai ei. Tämä vahvisti ymmärrystäni entisestään, että antidopingasiat on hyvä ottaa huomioon jo nuoresta pitäen.

Koen, että meidän vanhempien tulee auttaa ja tukea nuorta urheilijaa, että hän voi keskittyä olennaiseen. Me pidämme parhaamme mukaan päivän kokonaisuuden tasapainossa niin, että arki pyörii mahdollisimman hyvin.

Urheilijat sairastuvat kuten muutkin. Lääkärissä sanomme aina, että tyttäremme on kilpaurheilija ja häntä koskevat antidopingsäännöt. Välillä on ollut haasteita, että lääkärit ymmärtävät tämän erityispiirteen hoitoa tai lääkitystä määrittäessä. Urheilulääkäreillä on ollut yleensä hyvä ja kokonaisvaltainen käsitys urheilijasta sekä urheilun tuomista erityishaasteista.

Aurora on todella tarkka lääkkeistä ja muista valmisteista. Hän haluaa, että tarkistamme sallittavuudet yhdessä. Kotimme peruslääkkeet on tarkistettu. Ravintoterapeutti on myös mukana ravitsemusasioita pohdittaessa. Yritämme aina katsoa tilannetta urheilijan edun mukaisesti eri alan asiantuntijoiden kanssa.

Ennen kilpailuita huomaan Auroran olevan entistä tarkempi kaikkien valmisteiden kanssa. Mielestäni tämä on todella hyvä, koska osa valmisteista voi olla sallittu kilpailuiden ulkopuolella, mutta ei kilpailuissa. Me emme halua ottaa mitään riskiä.

Puhumme kotona kaikista asioista varsin avoimesti. Koen, että meidän vanhempien ei velvollisuutena vaan oikeutena on auttaa ja tukea nuoria urheilijoita. Vaikka Aurora itsenäistyy ja ottaa yhä enemmän vastuuta, me olemme aina olemassa hänen apunaan.

Marko Kapanen

Kirjoittajat

Vanhemmat urheilijan tukena

Tuomas Karjalainen

Urheilijan kaksoisura

Antti Paananen

Juha Dahlström

Tuomas Karjalainen

Mari Lohisalo

Jarno Parikka

Pia Pekonen

Laura Tast

Ilo ja innostus

Tatja Holm

Paula Arajärvi

Paula Thesleff

Terveet harjoituspäivät

Sami Kalaja

Sami Kokko

Laura Manner

Salla Rasmus

Fyysinen kuormitettavuus

Salla Rasmus, Maarit Valtonen

Monipuolisten taitojen hankkiminen

Sami Kalaja

Urheilun arvot

Jari Savolainen

Tuomas Karjalainen

Elina Laine

Piia Pöyhönen

Susanna Sokka

Toimituskunta

Juha Dahlström

Sini Forsblom

Tatja Holm

Sami Kalaja

Tuomas Karjalainen

Elina Laine

Mari Lohisalo

Laura Manner

Antti Paananen

Jarno Parikka

Pia Pekonen

Susanna Porola

Piia Pöyhönen

Jari Savolainen

Susanna Sokka

Laura Tast

Marko Viitanen

Johanna Ylinen

Kiitos yhteistyöstä

SportFocus Oy



Lauri Alanko, Karoliina Ketola, Heidi Löflund-Kuusela

Sanna Helve-Tuomainen, Risto Hotulainen, Juhani Hujala,
Marko Kapanen, Jarno Martikainen, Juha Puhtimäki,
Janne Pyykkö, Reima Venhe

Lähteet

- Aarresola, O., & Konttinen, N. (2012). *Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa*. *Liikunta & Tiede*, 49(6), 29-35.
- Aimone, J. B., Li, Y., Lee, S. W., Clemenson, G. D., Deng, W., & Gage, F. H. (2014). *Regulation and function of adult neurogenesis: from genes to cognition*. *Physiological reviews*, 94(4), 991-1026.
- Badura, P., Sigmundova, D., Sigmund, E., Madarasova Geckova, A., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2017). *Participation in organized leisure-time activities and risk behaviors in czech adolescents*. *International Journal of Public Health*, 62(3), 387-396.
- Bauer, K. W., Larson, N. I., Nelson, M. C., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2009). *Socio-environmental, personal and behavioural predictors of fast-food intake among adolescents*. *Public Health Nutrition*, 12(10), 1767-1774.
- Belanger, M., Gray-Donald, K., O'Loughlin, J., Paradis, G., Hutcheon, J., Maximova, K., & Hanley, J. (2009). *Participation in organised sports does not slow declines in physical activity during adolescence*. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 22-5868-6-22.
- Beltran-Valls, M. R., Garcia Artero, E., Capdevila-Seder, A., Legaz-Arrese, A., Adelantado-Renau, M., & Moliner-Urdiales, D. (2018). *Regular practice of competitive sports does not impair sleep in adolescents: DADOS study*. *Pediatric Exercise Science*, 30(2), 229-236.
- Bergmann, O., Spalding, K. L., & Frisén, J. (2015). *Adult neurogenesis in humans*. *Cold Spring Harbor perspectives in biology*, 7(7), a018994.
- Boyes, R., O'Sullivan, D. E., Linden, B., McIsaac, M., & Pickett, W. (2017). *Gender-specific associations between involvement in team sport culture and canadian adolescents' substance-use behavior*. *SSM - Population Health*, 3, 663-673.
- Canadian sport for life. (2020). *Long term athletic development information for parents*. National coaching certification program. Canada.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY. Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). *Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social development, and Well-Being*. *American Psychologist* 55, 1, 68-78.
- Denault, A. S., & Poulin, F. (2018). *A detailed examination of the longitudinal associations between individual and team sports and alcohol use*. *Addictive Behaviors*, 78, 15-21.
- Drenowatz, C., & Greier, K. (2019). *Cross-sectional and longitudinal association of sports participation, media consumption and motor competence in youth*. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29(6), 854-861.
- Dunn, M. S. (2014). *Association between physical activity and substance use behaviors among high school students participating in the 2009 youth risk behavior survey*. *Psychological Reports*, 114(3), 675-685.
- Ebenegger, V., Marques-Vidal, P., Kriemler, S., Nydegger, A., Zahner, L., Niederer, I., ... & Puder, J. J. (2012). *Differences in aerobic fitness and lifestyle characteristics in preschoolers according to their weight status and sports club participation*. *Obesity facts*, 5(1), 23-33.
- Feldt, T., & Metsäpelto, R. L. (2015). *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., & Sipari, T. (2012). *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta*. *Kihun julkaisusarja*, nro, 45.
- Frömel, K., Groffik, D., Chmelik, F., Cocc, A., & Skalik, K. (2018). *Physical activity of 15-17 years old adolescents in different educational settings: A polish-czech study*. *Central European Journal of Public Health* 26(2): 137-143.
- Gallahue, D. & Donnelly, C. (2003). *Developmental physical education for all children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guevremont, A., Findlay, L., & Kohen, D. (2014). *Organized extracurricular activities: Are in-school and out-of-school activities associated with different outcomes for canadian youth?* *The Journal of School Health*, 84(5), 317-325.
- Güllich, A. (2019). *Specific and non-specific practice and play in the development of world-class performance*. *Kongressiesitys Kisakallion Taito-konferenssissa 19.11.2019*.
- Halldorsson, V., Thorlindsson, T., & Sigfusdottir, I. D. (2014). *Adolescent sport participation and alcohol use: The importance of sport organization and the wider social context*. *International review for the sociology of sport*, 49(3-4), 311-330.
- Harris, A., Gundersen, H., Andreassen, P. M., Thun, E., Bjorvatn, B., & Pallesen, S. (2017). *A comparative study of sleep and mood between young elite athletes and age-matched controls*. *Journal of physical activity and health*, 14(6), 465-473.
- He, M., Harris, S., Piché, L., & Beynon, C. (2009). *Understanding screen-related sedentary behavior and its contributing factors among school-aged children: a social-ecologic exploration*. *American Journal of Health Promotion*, 23(5), 299-308.
- Hebert, J. J., Møller, N. C., Andersen, L. B., & Wedderkopp, N. (2015). *Organized sport participation is associated with higher levels of overall health-related physical activity in children (CHAMPS study-DK)*. *PloS one*, 10(8), e0134621.
- Ilander, O., Laaksonen, M., Lindblad, P., & Mursu, J. (2014). *Liikuntaravitsemus-tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta*. VK-kustannus Oy.
- Jago, R., Macdonald-Wallis, C., Solomon-Moore, E., Janice, L. T., Debbie, A. L., & Simon, J. S. (2017). *Associations between participation in organised physical activity in the school or community outside school hours and neighbourhood play with child physical activity and sedentary time: a cross-sectional analysis of primary school-aged children from the UK*. *BMJ open*, 7(9), e017588.
- Janssen, X., Basterfield, L., Parkinson, K. N., Pearce, M., Reilly, J. K., Adamson, A. J., & Reilly, J. J. (2015). *Determinants of changes in sedentary time and breaks in sedentary time among 9 and 12 year old children*. *Preventive medicine reports*, 2, 880-885.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto. Porvoo*. Werner-Söderström.
- Kinnunen, J. M., Ollila, H., Minkkinen, J., Lindfors, P. L., & Rimpelä, A. H. (2018). *A longitudinal study of predictors for adolescent electronic cigarette experimentation and comparison with conventional smoking*. *International journal of environmental research and public health*, 15(2), 305.
- Kobel, S., Kettner, S., Keszytüs, D., Erkelenz, N., Drenowatz, C., & Steinacker, J. M. (2015). *Correlates of habitual physical activity and organized sports in German primary school children*. *public health*, 129(3), 237-243.
- Kokko, S., Martin, L., Geidne, S., Van Hove, A., Lane, A., Meganck, J., ... Koski, P. (2018). *Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six european countries*. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1-8.

- Lampinen, O. Urheilijan uraohjaus. (2019). Adecco Finland Oy. Valtakunnallinen urheiluoppilaitospäivä, Turku 7.5.2019
- Larson, N., Dewolfe, J., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Adolescent consumption of sports and energy drinks: Linkages to higher physical activity, unhealthy beverage patterns, cigarette smoking, and screen media use. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(3), 181-187.
- Laukkanen, A. (2020). *Lapset kertovat – mitkä vanhempien toimet innostavat liikkumaan, mitkä eivät?* www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe/blogi/lasten-liikuntainnustus-ja-motivaatio. 7.4.2020.
- Laukkanen, A., Sääkslahti, A., & Aunola, K. (2020). "It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2315.
- Loucaides, C. A., Jago, R., & Theophanous, M. (2011). Physical activity and sedentary behaviours in greek-cypriot children and adolescents: A cross-sectional study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 90-5868-8-90.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press, USA.
- Machado-Rodrigues, A. M., Coelho e Silva, M. J., Mota, J., Santos, R. M., Cumming, S. P., & Malina, R. M. (2012). Physical activity and energy expenditure in adolescent male sport participants and nonparticipants aged 13 to 16 years. *Journal of Physical Activity & Health*, 9(5), 626-633.
- Marcori, A. J., & Okazaki, V. H. A. (2019). Motor repertoire and gray matter plasticity: Is there a link?. *Medical hypotheses*, 130, 109261.
- Marques, A., Ekelund, U., & Sardinha, L. B. (2016). Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 154-157.
- Martinsen, M., & Sundgot-Borgen, J. (2014). Adolescent elite athletes' cigarette smoking, use of snus, and alcohol. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 439-446.
- Mattila, V. M., Parkkari, J., Laakso, L., Pihlajamäki, H., & Rimpela, A. (2010). Use of dietary supplements and anabolic-androgenic steroids among finnish adolescents in 1991-2005. *European Journal of Public Health*, 20(3), 306-311.
- Milicic, S., Pierard, E., DeCicca, P., & Leatherdale, S. T. (2019). Examining the association between physical activity, sedentary behavior and sport participation with E-cigarette use and smoking status in a large sample of canadian youth. *Nicotine & Tobacco Research: Official Journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco*, 21(3), 285-292.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., & Pirttimäki, M. (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. *Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. KIHUn julkaisusarja nro, 46.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2016). *Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko S. & Mehtälä A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 27-35.*
- Mäkelä, K., Kokko, S., Kannas, L., Villberg, J., Vasankari, T., Heinonen, J.O., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., & Parkkari, J. (2016). Physical Activity, Screen Time and Sleep among Youth Participating and Non- Participating in Organized Sports—The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study. *Advances in Physical Education*, 6, 378-38.
- Ng, K., Mäkelä, K., Parkkari, J., Kannas, L., Vasankari, T., Heinonen, O.J., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Seöänne, H., Villberg, J., & Kokko, S. (2017). Coaches' Health Promotion Activity and Substance Use in Youth Sports. *Societies* 7(4).
- Nilsson, A., Andersen, L.B., Ommundsen, Y., Froberg, K., Sardinha, L.B., Piehl-Aulin, K., & Ekelund, U. (2009). Correlates of objectively assessed physical activity and sedentary time in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *BMC Public Health* 9:322.
- Nkansah-Amankra, S., Diedhiou, A., Agbanu, H. L., Toma-Drane, M., & Dhawan, A. (2011). Evaluating correlates of adolescent physical activity duration towards national health objectives: Analysis of the colorado youth risk behavioral survey, 2005. *Journal of Public Health (Oxford, England)*, 33(2), 246-255.
- Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., & Paavolainen, L. *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18.*
- Nummenmaa, L. (2019). *Tunnekartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Tammi.
- Olympiakomitea. *Kasva urheilijaksi -harjoituskirja 1.*
- Olympiakomitea. *Kasva urheilijaksi -harjoituskirja 2.*
- Olympiakomitea. *Kasva urheilijaksi -harjoituskirja 3.*
- Olympiakomitea. *Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirja*
- Olympiakomitea. *Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto. Suomalaisen urheilun arvot.*
- Olympiakomitea. (2019). *Urheiluakatemiaohjelma*. www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/
- Olympiakomitea. *Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma 2020 – 2024.* www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/02/ee3bcc3b-urheiluyhteison-vastuullisuusohjelma-2020-2024.pdf
- Ortlieb, S., Schneider, G., Koletzko, S., Berdel, D., von Berg, A., Bauer, C. P., . . . GINIplus and LISAPLUS Study Groups. (2013). Physical activity and its correlates in children: A cross-sectional study (the GINIplus & LISAPLUS studies). *BMC Public Health*, 13, 349-2458-13-349.
- Palomäki, S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari, O., Mannisto, S., Hutri-Kahonen, N., & Tammelin, T. (2018). Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(8), 1908-1915.
- Punainen kortti rasismille-sivusto. www.punainenkorttirasismille.fi/wp-content/uploads/PKR-ToSu-2018-2020.pdf
- Ristolainen, L., Toivo, K., Parkkari, J., Kokko, S., Alanko, L., Heinonen, O. J., ... & Kannas, L. (2019). Acute and overuse injuries among sports club members and non-members: the Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) study. *BMC musculoskeletal disorders*, 20(1), 32.
- Rodrigues, D., Padez, C., & Machado-Rodrigues, A. M. (2018). Child participation in sports is influenced by patterns of lifestyle-related behaviors. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Council*, 30(6), e23142.

- Rottensteiner, C. (2015). *Young Finnish athletes' participation in organized team sports. Studies in sport, physical education and health*, (228).
- Salmela-Aro, K., & Wiese, B. S. (2006). *Communicating personal goals: Consequences for person perception in the work and family domains. Swiss journal of psychology*, 65(3), 181-191.
- Serrano-Sanchez, J. A., Marti-Trujillo, S., Lera-Navarro, A., Dorado-Garcia, C., Gonzalez-Henriquez, J. J., & Sanchis-Moysi, J. (2011). *Associations between screen time and physical activity among spanish adolescents. PloS One*, 6(9), e24453.
- Silva, P., & Santos, M. P. (2017). *Playing outdoor and practising sport: A study of physical activity levels in portuguese children. European Journal of Sport Science*, 17(2), 208-214.
- Sterlinko Grm, H., Stubelj Ars, M., Besednjak-Kocijancic, L., & Golja, P. (2012). *Nutritional supplement use among slovenian adolescents. Public Health Nutrition*, 15(4), 587-593.
- Syödään yhdessä-ruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, THL (2019). www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Syödään ja opitaan yhdessä-kouluruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, THL (2017). www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ja_opitaan_yhdes-sa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Takakura, M. (2015). *Relations of participation in organized activities to smoking and drinking among japanese youth: Contextual effects of structural social capital in high school. International Journal of Public Health*, 60(6), 679-689.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., & Donovan, K. A. (2010). *Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. The Journal of School Health*, 80(8), 399-410.
- Teevale, T., Robinson, E., Duffy, S., Utter, J., Nosa, V., Clark, T., . . . Ameratunga, S. (2012). *Binge drinking and alcohol-related behaviours amongst pacific youth: A national survey of secondary school students. The New Zealand Medical Journal*, 125(1352), 60-70.
- Telford, R. M., Telford, R. D., Cochrane, T., Cunningham, R. B., Olive, L. S., & Davey, R. (2016). *The influence of sport club participation on physical activity, fitness and body fat during childhood and adolescence: The LOOK longitudinal study. Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(5), 400-406.
- Terve Urheilija-sivusto, urheilijan ravitsemus. UKK-Instituutti ja Tampereen Urheilulääkäriasema. www.terveurheilija.fi
- Terve Urheilija-tehtävämateriaalit, Hyvät valinnat tehdään jo kaupassa. UKK-Instituutti ja Tampereen urheilulääkäriasema. <https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2019/10/hyv%C3%A4t-valinnat-tehd%C3%A4n-jo-kaupassa.pdf>
- Thorlindsson, T., Valdimarsdottir, M., & Jonsson, S.H. (2012). *Community social structure, social capital and adolescent smoking: A multi-level analysis. Health & Place* 18: 796-804.
- Tomlin, D. L., Clarke, S. K., Day, M., McKay, H. A., & Naylor, P. J. (2013). *Sports drink consumption and diet of children involved in organized sport. Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10(1), 38-2783-10-38.
- Torstveit, M. K., Johansen, B. T., Haugland, S. H., & Stea, T. H. (2018). *Participation in organized sports is associated with decreased likelihood of unhealthy lifestyle habits in adolescents. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(11), 2384-2396.
- Valtion Liikuntaneuvosto. (2019). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:1 Sami Kokko ja Leena Martin (toim.)*
- Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä. Vanhemmuuden roolikartta. (2013). <https://vslk.fi/index.php?id=19>
- Vella, S. A., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scully, M. L., & Morley, B. C. (2013). *Associations between sports participation, adiposity and obesity-related health behaviors in australian adolescents. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 113-5868-10-113.
- Voracova, J., Badura, P., Hamrik, Z., Holubcikova, J., & Sigmund, E. (2018). *Unhealthy eating habits and participation in organized leisure-time activities in czech adolescents. European Journal of Pediatrics*, 177(10), 1505-1513.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019) *Foundations of Sport and Exercise Psychology (7.ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wichstrøm, L., von Soest, T., & Kvaalem, I. L. (2013). *Predictors of growth and decline in leisure time physical activity from adolescence to adulthood. Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 32(7), 775-784.
- Wichstrøm, T., & Wichstrøm, L. (2009). *Does sport participation during adolescence prevent later alcohol, tobacco, and cannabis use? Addiction* 104, 138-149.
- Williams J. M. & Krane V. (2015) *Applied sport psychology (7th ed.)*. McGraw-Hill, New York.
- Soinila S, Kaste M, toim. (2015). *Neurologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim*.
- Dunkel L. Normaali kasvu. Kirjassa: Rajantie J, Heikinheimo M, Renko M, toim. (2016). *Lastentaudit. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim*, 34–51.
- Huhtaniemi I, Tapanainen J. Kuukautiskierron hormonaalinen säätely. Kirjassa: Ylikorkala O, Tapanainen J, toim. (2011). *Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim*, 30–52.
- Halttunen-Nieminen M. Kuukautiskierron häiriöt. Teoksessa Ylikorkala, O., & Kauppila, A. (2011). *Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim*.
- Jääskeläinen J, Dunkel L. Murrosikä. Kirjassa: Rajantie J, Heikinheimo M, Renko M, toim. (2016). *Lastentaudit. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim* 339–347.
- Ahola, J. A., Vasankari, T., Nietosvaara, Y., Mattila, M., & Haara, M. (2019). *Kasvuikäisten rasitusvammat. Duodecim*, 135(20), 1953-1960.
- Hermanson, E., & Sajaniemi, N. (2018). *Nuoruuden kehitys-mitä tapahtuu pinnan alla?. Duodecim*.
- Kuula, L. (2019). *Nuori nukkuu myrskyn silmässä. Suomen lääkärilehti*, 74(43), 2443-2447.
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., ... & Ljungqvist, A. (2014). *The IOC consensus statement: beyond the female athlete triad—relative energy deficiency in sport (RED-S). British journal of sports medicine*, 48(7), 491-497.
- Tammelin, T., Iljukov, S., & Parkkari, J. (2015). *Kasvuikäisten liikunta. Duodecim*, 131(18), 1707-1712.
- Urrila AS, Pesonen A-K. (2014). *Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen lääkärilehti*, 69:19–25.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of standard notebook paper. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings on the page.

