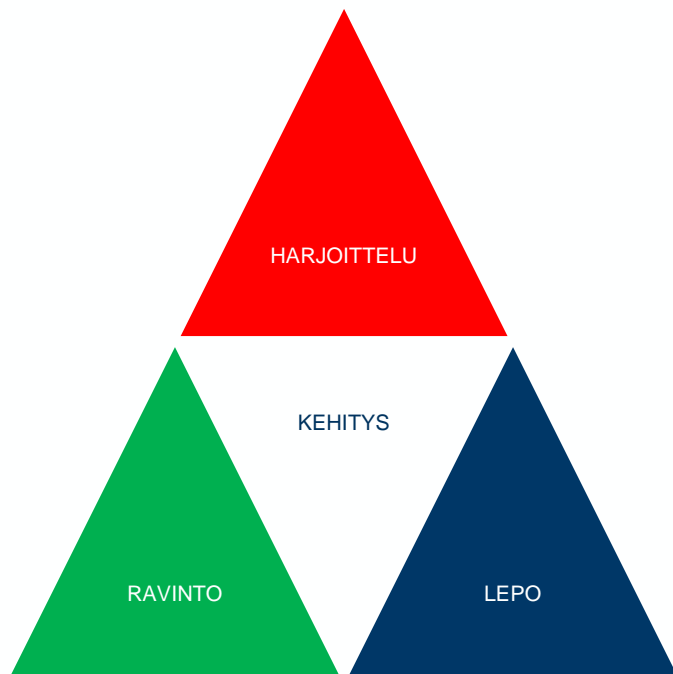


Harjoittelu, ravinto ja lepo – kehittymisen kulmakivet

2.1. Koripallovalmennuksen tukitoimet



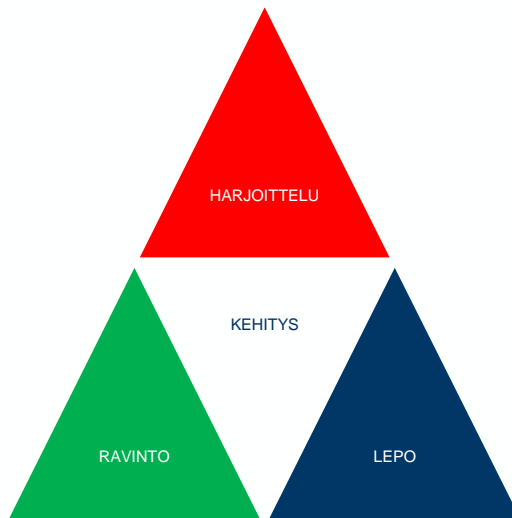
Kehittymisen ”pyhä kolmiyhteys”



Kuormitus-kolmion pinta-alan kasvua eli harjoittelun lisääntymistä tulisi seurata suhteessa vastaava ravinto- ja lepokolmion kasvu

Kehittymisen ”pyhä kolmiyhteys”

- Elämäkokonaisuuden hallinta on kehittymisen kivijalka
- Harjoittelu itsessään ei johda kehittymiseen, ellei riittävä lepo ja monipuolinen, oikein rytmitetty ravinto tue kehittymistä ja palautumista
- Kaikkien kolmen osatekijän tulee olla tasapainossa keskenään, jotta kehitys jatkuu ilman ylikuormitusta, loukkaantumisia tai sairasteluja



Monipuolinen ravinto

- Kuormitusta edeltävä, sen aikainen ja kuormituksen jälkeinen ravinto vaikuttavat palautumisnopeuteen ja suorituskyvyn kehittymiseen
- Huippu-urheilijoiden ja kovaa harjoittelevien kasvuikäisten kohdalla tavalliset ravintosuositukset eivät välttämättä aina pidä paikkaansa
- Kasvavien lasten ravintoasioilla ei pidä lähteä leikkimään ja ravitsemuksen pitää aina perustua laadun parantamiseen eikä esimerkiksi lisäravinteiden lupaamiin hyötyihin



Monipuolinen ravinto

- Tieteelliset näytöt suomalaisen perusruuan monipuolisuudesta ja riittävydestä ovat varsin kovat.
- Urheilijan tulisi nauttia päivittäin seuraavia ravinnon lähteitä:
 - Viljatuotteet
 - Kasvikset
 - Marjat
 - Vihannekset
 - Hedelmät
 - Vähärasvainen liha / kala / kana
 - Kananmuna
 - Vähärasvaiset maitotuotteet
 - Mineraalipitoiset juomat



Ravintorytmi

- Tasainen ravintorytmi pitää ravintoaineiden pitoisuudet optimaalisina ja näin taataan veren tasainen energia- ja rakennusainetaso.
- Päivän aikana tulisi pyrkiä syömään 5 – 8 ateriaa
- Aterioiden välin ei tulisi venyä yli 4 tuntiin
- Syö puolet päivän energiasta ennen iltapäiväharjoitusta
- Kun aterioita on tasaisesti ja ne ovat pieniä, myös imeytyminen on tehokkaampaa ja ravintoaineiden pitoisuus veressä pysyy optimaalisena
- Kehittävä lepo vaatii säännöllisen elämänrytmin ja monipuolisen ravinnon

Esimerkki: Ravintorytmi, kahden harjoituksen päivä

7:00	Herätys
7:15	Aamupala
8:30	Aamuharjoitus
10:15	Välitön välipala
11:30	Monipuolinen lounas
14:00	Runsas välipala
15:45	”Harjoitustankkaus”
16:00	Toinen harjoitus
18:00	Välitön välipala
19:00	Kunnon päivällinen
21:30	Iltapala

Säännöllinen ravintorytmi



Nestetasapaino

- Nestetasapaino vaikuttaa lämmönsäätelyyn
- Lapset tuottavat suuremman aineenvaihdunnan vuoksi enemmän lämpöä ihon pinta-alaan nähden kuin aikuiset
 - Lapset haihduttavat suurimman osan kehon tuottamasta lämmöstä johduttamalla ihon kautta
 - Aikuiset hikoilevat
 - Lapsilla on aikuisia herkempi taipumus nestetasapainon häiriöihin
- Näin ollen lasten ja aikuisten nesteytysohjeet eroavat toisistaan



Nesteytysohjeet lapsille ja kasvuikäisille

- Nesteen juomissuositusten tulisi perustua menetetyyn nesteeseen määrään ja kehon painon menetykseen
- 3 – 5 dl nestettä noin 35 – 45 min ennen harjoitusta riittää suurimmalle osalle lapsista koko harjoitusta ajatellen, jos ilman lämpötila on normaali
- Lapset harvoin tarvitsevat enemmän kuin 0,75 – 1 l nestettä harjoitusta kohden
- Lapsia tulisi kehottaa juomaan pieniä määriä ennen kuin selkeä janon tunne yllättää
- Vesi on ensisijainen vaihtoehto normaaleissa olosuhteissa, mutta kuumassa lievästi sokeroidut juomat ovat perusteltuja
- Suuren nestemäärän nauttimista kerralla tulisi välttää



Nesteytysohjeet aikuisille (murrosiän jälkeen)

- Normaaliolosuhteissa riittävä nestemäärä vuorokaudessa on 2 litraa + 1 – 1 ½ litraa harjoitustuntia kohti
- Jokaisen aterian yhteydessä juodaan 2 – 3 lasillista riippuen nesteen tarpeesta
- Aterioiden välissä juodaan 1 – 3 lasillista vettä riippuen nesteen tarpeesta (juomapullo mukana koko ajan)
- Juodaan harjoittelun aikana
- Heti harjoittelun jälkeen juodaan noin ½ litraa
- Mikäli harjoittelussa on hikoiltu runsaasti, juodaan lähimmän 90 minuutin aikana vielä ½ - 1 ½ litraa vettä pieninä annoksina
- Juomista ei saa liioitella



Lepo kehittää ja unessa palaututaan

- Kuormituksen eli harjoituksen tavoitteena on järkyttää kehon biologista tasapainotilaa eli homeostaasia
- Kuormituksen jälkeinen palautuminen ja kehittyminen tapahtuu harjoitusta seuraavan levon aikana

SUPERKOMPENSAATIO



Lepo kehittää ja unessa palaututaan

- Lepo- ja palautumisvaiheen tulisi olla elimistölle tila, jolloin kuormitetuilla kudoksilla ja energia- sekä säätelyjärjestelmillä olisi aikaa **palautua ja kehittyä ilman voimakasta stressiä**
- Syvän unen aikana tapahtuu merkittävä osa muistijälkien syntymisestä, oppimisesta ja harjoitusten aiheuttamien kudosaivurioiden korjaamisesta
- Syvän unen vaihe saavutetaan parhaiten, kun nukahtaminen ja herääminen ovat vuorokaudesta toiseen säännöllisiä



Säännöllinen vuorokausirytm

