



Ravinto- ja univalmennus

Eerik Ailunka

Sisällysluettelo

Johdanto.....	3
Ennen valmennuksen aloittamista.....	4
Viikko 1 Energiansaanti ja ateriarytmi	5
Viikko 2 Hiilihydraatit ja nesteytys	7
Viikko 3 Rasvat ja proteiinit	9
Viikko 4 Uni	11
Valmennuksen ja oman toiminnan kehittäminen	13
Lähteet	14
LIITEET	15

Johdanto

Tämä ravinto- ja univalmennus on suunniteltu C – A-ikäisille salibandypelaajille. Valmennuksen perimmäinen tavoite on innostaa nuoria salibandyn pelaajia ravintoon ja uneen liittyen. Mielenkiinnon herättämiseksi valmennus sisältää paljon pelaajien aktivoimista työpajoissa ja osallistuttamista päiväkirjojen avulla. Ravinto ja uni ovat tärkeä osa urheilijan kehittymistä ja nuoren normaalia kasvua ja kehitystä. Kattavan tietopohjan tarjoaminen nuorille on toinen valmennuksen tavoitteista.

Valmennuksen voi toteuttaa joku joukkueen toimihenkilöistä kuten valmentaja tai joukkueenjohtaja. Valmennuksen toteuttajan ei tarvitse olla aikaisemmin perehtynyt ravintoon ja uneen liittyviin asioihin. Suosittelen kuitenkin valmennuksen toteuttajaa perehtymään huolella ennakkomateriaaleihin ja tarvittaessa opinnäytetyöni teoreettiseen viitekehykseen, jotta työpajojen ohjaaminen ja ennen kaikkea palautteen antaminen olisi helpompaa ja pelaajille antoisempaa.

Valmennuksen toteuttaminen on suunniteltu kestämään neljä viikkoa. Jokaisella viikolla on oma teema. Viikko alkaa pelaajien omatoimisesta ennakkomateriaalin katsomisesta. Siitä seuraa ensimmäinen työpaja, jossa pelaajat pääsevät soveltamaan ennakkomateriaalin tietoja käytäntöön. Viikon ensimmäisen työpajan jälkeen seuraa aina päiväkirja, jossa pelaajat pääsevät tarkastelemaan viikon teeman mukaisia asioita omassa arjessaan. Viikko päättyy toiseen työpajaan, jossa pelaajat pääsevät refleктоimaan viikon asioita pienryhmissä tai pareittain.

Valmennuksen voi toteuttaa normaalien harjoitteluiden ohella. Tarvitset ensimmäisen työpajan toteuttamiseen 30 – 45 minuuttia ja toisen työpajaan 30 minuuttia. Suosittelen sijoittamaan työpajat ennen harjoituksia, jos harjoitukset ovat illalla. Tärkeintä on kuitenkin, että mahdollisimman moni pääsee osallistumaan, jotta oppimiskokemus olisi paras mahdollinen.

Ennen valmennuksen aloittamista

Ennen valmennuksen aloittamista on tärkeää, että pelaajat ovat tietoisia mitä tulee tapahtumaan, miksi ja milloin. Valmennuksen toteuttajana tehtäväsi on kertoa nämä asiat. Alla on yksinkertaiset ohjeet, jotka voit jakaa pelaajille.

Mitä?

Ravinto- ja univalmennus on neljä viikkoa kestävä valmennus, joka toteutetaan normaalien harjoitusten ohella. Jokainen viikko on oma kokonaisuus. Yksi viikko koostuu ennakkomateriaalista, jonka voi katsoa YouTubesta, yhdestä kotitehtävästä ja kahdesta työpajasta, jotka sijoitetaan harjoitusten yhteyteen.

Miksi?

Ravinto ja lepo ovat erittäin tärkeä osa urheilijana kehittymistä ja ne myös tukevat nuoren kasvua ja kehitystä. Etenkin harjoittelu- ja pelimäärien noustessa uneen ja ravintoon tulee kiinnittää erityistä huomioita, jotta kuormituksesta voitaisiin palautua.

Mainittujen asioiden lisäksi on hyvä, että tarve valmennukselle tulee joukkueen sisältä, jolloin motivaatio sitä kohtaan on suurempi. Esimerkiksi pelaajien ja/tai vanhempien palaverissa voi tiedustella valmennuksen tarvetta.

Mielenkiinnon herättämiseksi voit kätkeä pelaajia katsomaan Mika Poutalan puheen urheilijan kokonaisvaltaiseen elämään liittyen.

https://www.youtube.com/watch?v=Hn9NCu6D7QM&ab_channel=OlympicTeamFinland

Voit tehdä halutessasi pelaajille ravinto- ja unitietämys testin ennen ja jälkeen valmennuksen. Näin voit antaa helposti vanhemmille ja pelaajille palautetta tietotaidon kehityksestä. Testi on helppo toteuttaa Google Forms -palvelulla ja löydät kysymykset siihen alta (liite 1).

Viikko 1 Energiansaanti ja ateriarytmi

Viikon tavoitteet

1. Pelaajat ymmärtävät energiansaannin ja ateriarytmin tärkeyden.
2. Pelaajat tietävät kuinka usein ja milloin päivän aikana tulee syödä.
3. Pelaajat osaavat soveltaa viikon aikana oppimiaan tietoja omaan ruokavalioonsa.

Ennakkomateriaalin jakaminen ennen ensimmäistä työpajaa

Anna pelaajille vähintään kaksi päivää aikaa perehtyä ennakkomateriaaliin.

Ensimmäinen työpaja 30 min

Työpajan tavoitteet

1. Pelaajat osaavat soveltaa ennakkomateriaalin asioita omaan ruokavalioonsa.
2. Pelaajat onnistuvat luomaan itselleen suunnitelman ruokarytmiin liittyen ennakkomateriaalin tietoihin pohjautuen.

Tehtävä 1 10min

- Jaa pelaajat 3-5 hengen ryhmiin
- Anna pelaajille 5 – 10 minuuttia aikaa keskustella videon sisällöstä.
 - o Mitä videosta jäi mieleen?
 - o Miten videolla esitetyt asiat näkyvät sinun arjessasi jo nyt?

Tehtävä 2 15min

- Jokainen saa 5 minuuttia aikaa suunnitella paperille hänelle ”täydellisen” ruokailurytmin hänelle tyypilliseen arkipäivään.
- Kun suunnitelmat ovat valmiita pelaajat esittävät ne omalle pienryhmälleen. Sen jälkeen ryhmän jäsenet kertovat mitä hyvää suunnitelmassa on ja mitä siihen voisi muuttaa/lisätä.

Anna työpajan lopussa ohjeet ruokapäiväkirjaa varten

- Ota kuva jokaisesta syömästasi ruoasta yhden päivän ajalta.

Pelaajat tekevät yhden päivän mittaisen ruokarytmiä tarkastelevan päiväkirjan

Ruokapäiväkirja toteutetaan siten, että pelaaja ottaa kuvan jokaisesta syömästään annoksesta yhden päivän ajalta.

Toinen työpaja 30min

Työpajan tavoitteet

1. Pelaajat oppivat soveltamaan viikon aikana oppimaansa asioita omaan ruokailuunsa.
2. Pelaajat saavat mietittyä pienryhmissä ainakin yhden muutoksen jokaisen ruokavalioon energiansaantia ja ateriarytmiä tarkasteltaessa.
3. Muutos on konkreettinen ja toteutettavissa oleva.

Toteutus

1. Jaa pelaajat 3 – 5 hengen ryhmiin
2. Ohje pelaajille: kertokaa muille ryhmän jäsenille ruokapäiväkirjanne sisältö. Tämän jälkeen pohtikaa yhdessä seuraavia kysymyksiä ryhmänne kesken viikon aikana oppimienne asioihin peilaten
 - Mikä ruokapäiväkirjassa on hyvää?
 - Mikä ruokapäiväkirjassa on huonoa?
 - Miettikää 1-3 konkreettista muutosta ruokapäiväkirjaan. Muutosten tulee olla sovellettavissa omaan arkiruokailuun!
3. Arviointi: Pyydä pelaajia kertomaan oman reflektionsa tulokset sinulle. Näin saat hyvän käsityksen siitä, mitä pelaajat ovat oppineet.
 - Samalla sinulla on tilaisuus antaa pelaajille palautetta viikon toteutuksesta. Muista olla kannustava! Korjaa kuitenkin reflektoinnissa ilmenneet väärinymmärrykset.
 - Voit kysyä reflektion tulokset ryhmiltä yksitellen paikan päällä, jolloin palautteen antaminen on helppoa. Jos pelaajia on paljon, voit myös pyytää heitä lähettämään ryhmän reflektion tulokset kootusti esimerkiksi WhatsAppilla.

Viikko 2 Hiilihydraatit ja nesteytys

Viikon tavoitteet

1. Pelaajat ymmärtävät hiilihydraattien ja nesteen saannin tärkeyden.
2. Pelaajat tietävät milloin hiilihydraatteja tulee syödä ja minkälaisia hiilihydraatteja tulee suosia missäkin tilanteissa.
3. Pelaajat osaavat soveltaa viikon aikana oppimiaan tietoja omaan ruokavalioonsa.

Ennakkomateriaalin jakaminen ennen ensimmäistä työpajaa

Anna pelaajille vähintään kaksi päivää aikaa perehtyä ennakkomateriaaliin.

Ensimmäinen työpaja 45 min

Työpajan tavoitteet

1. Pelaajat osaavat soveltaa ennakkomateriaalin asioita omaan ruokavalioonsa.
2. Pelaajat onnistuvat luomaan tarinan henkilölle hiilihydraattien saantisuunnitelman, jossa on huomioitu ennakkomateriaalissa opetetut asiat; nopeat ja hitaat hiilihydraatit ja niiden ajoittaminen sekä hiilihydraattien tankkaaminen.

Tehtävä 1 10min

- Jaa pelaajat 3-5 hengen ryhmiin
- Anna pelaajille 5 – 10 minuuttia aikaa keskustella videon sisällöstä.
 - o Mitä videosta jäi mieleen?
 - o Miten videolla esitetyt asiat näkyvät sinun arjessasi jo nyt?

Tehtävä 2 15min

1. Anna ryhmille yksi tarina luettavaksi (Liite 2). Pelaajilla on 20 minuuttia aikaa suunnitella tarinan henkilölle hiilihydraattien saantisuunnitelma.
2. Suunnitelma sisältää hiilihydraattipitoisten ruokien valitsemisen niiden ominaisuuksien perusteella (nopeat ja hitaat hiilihydraatit), hiilihydraattien määrän (osuuden tarinan henkilön annoksesta) ja hiilihydraattien saannin aikatauluttamisen.
3. Kun suunnitelmat ovat valmiita ryhmät esittävät oman tarinan henkilön päivän ja sen pohjalta luomansa hiilihydraattien saantisuunnitelman muille ryhmillä. Ohjeista ryhmiä perustelemaan valinnat!

Palaute: voit antaa tässä kohden palautetta suunnitelmista. Ole kannustava ja korjaa mahdollisia väärinymmärryksiä!

Anna työpajan lopussa ohjeet ruokapäiväkirjaa varten

- Ota kuva jokaisesta syömästasi ruoasta yhden päivän ajalta.
-

Pelaajat tekevät yhden päivän mittaisen hiilihydraattien saantia tarkastelevan päiväkirjan

Ruokapäiväkirja toteutetaan siten, että nuori ottaa kuvan jokaisesta syömästään annoksesta yhden päivän ajalta.

Toinen työpaja 30min

Työpajan tavoitteet

1. Pelaajat oppivat soveltamaan viikon aikana oppimaansa asioita omaan ruokailuunsa.
2. Pelaajat saavat mietittyä pienryhmissä ainakin yhden muutoksen jokaisen ruokavalioon hiilihydraattien saantia tarkasteltaessa.
3. Muutos on konkreettinen ja toteutettavissa oleva.

Toteutus

1. Jaa pelaajat 2-4 hengen ryhmiin
 2. Ohje pelaajille: kertokaa muille ryhmän jäsenille ruokapäiväkirjanne sisältö. Tämän jälkeen pohtikaa yhdessä seuraavia kysymyksiä ryhmänne kesken viikon aikana oppimiinne asioihin peilaten
 - Mikä ruokapäiväkirjassa on hyvää?
 - Mikä ruokapäiväkirjassa on huonoa?
 - Miettikää 1-3 konkreettista muutosta ruokapäiväkirjaan. Muutosten tulee olla sovellettavissa omaan arkiruokailuun!
 3. Arviointi: Pyydä pelaajia kertomaan oman reflektionsa tulokset sinulle. Näin saat hyvän käsityksen siitä, mitä pelaajat ovat oppineet.
 - Samalla sinulla on tilaisuus antaa pelaajille palautetta viikon toteutuksesta. Muista olla kannustava! Korjaa kuitenkin reflektoinnissa ilmenneet väärinymmärrykset.
 - Voit kysyä reflektion tulokset ryhmiltä yksitellen paikan päällä, jolloin palautteen antaminen on helppoa. Jos pelaajia on paljon, voit myös pyytää heitä lähettämään ryhmän reflektion tulokset kootusti esimerkiksi WhatsAppilla.
-

Viikko 3 Rasvat ja proteiinit

Viikon tavoitteet

1. Pelaajat ymmärtävät rasvojen ja proteiinien saannin tärkeyden.
2. Pelaajat tietävät milloin proteiineja ja hiilihydraatteja kannattaa syödä.
3. Pelaajat tietävät mistä lähteistä rasvoja ja proteiineja voi saada ja mitä lähteitä kannattaa suosia.
4. Pelaajat osaavat soveltaa viikon aikana oppimiaan tietoja omaan ruokavalioonsa.

Ennakkomateriaalin jakaminen ennen ensimmäistä työpajaa

Anna pelaajille vähintään kaksi päivää aikaa perehtyä ennakkomateriaaliin.

Ensimmäinen työpaja 45 min

Työpajan tavoitteet

1. Pelaajat osaavat soveltaa ennakkomateriaalin asioita omaan ruokavalioonsa.
2. Pelaajat onnistuvat luomaan tarinan henkilölle ravintosuunnitelman, jossa on huomioita kaikista valmennuksen aikana läpikäytyistä teemoista: energiansaanti, ateriarytmi, hiilihydraatit, proteiinit, rasvat ja nesteen saanti.

Tehtävä 1 10min

- Jaa pelaajat 3-5 hengen ryhmiin
- Anna pelaajille 5 – 10 minuuttia aikaa keskustella videon sisällöstä.
 - o Mitä videosta jäi mieleen?
 - o Miten videolla esitetyt asiat näkyvät sinun arjessasi jo nyt?

Tehtävä 2 15min

- Anna ryhmille yksi tarina luettavaksi (liite 1). Ryhmillä on 20 minuuttia aikaa
- Suunnitella tarinan henkilölle ravintosuunnitelma päivän ajalle. Pelaajat saavat käyttää kaikkea valmennuksen aikana oppimaansa tietoa. Suunnitelmassa tulee olla mukana ateriarytmi ja makroravinteet.
- Kun suunnitelmat ovat valmiita ryhmät esittelevät oman tarinan henkilön päivän ja sen pohjalta luomansa ravintosuunnitelman muille ryhmillä. Ohjeista ryhmiä perustelemaan valinnat!

Palaute: voit antaa tässä kohden palautetta suunnitelmista. Ole kannustava ja korjaa mahdollisia väärinymmärryksiä!

Anna työpajan lopussa ohjeet ruokapäiväkirjaa varten

- Ota kuva jokaisesta syömästasi ruoasta yhden päivän ajalta.
-

Pelaajat tekevät yhden päivän mittaisen ruokarytmiä tarkastelevan päiväkirjan

- Ruokapäiväkirja toteutetaan siten, että nuori ottaa kuvan jokaisesta syömästään annoksesta yhden päivän ajalta.
-

Toinen työpaja 30min

Työpajan tavoitteet

1. Pelaajat oppivat soveltamaan viikon aikana oppimaansa asioita omaan ruokailuunsa.
2. Pelaajat saavat mietittyä pienryhmissä ainakin yhden muutoksen jokaisen ruokavalioon.
3. Muutos on konkreettinen ja toteutettavissa oleva.

Toteutus

1. Jaa pelaajat 2-4 hengen ryhmiin
 2. Ohje pelaajille: kertokaa muille ryhmän jäsenille ruokapäiväkirjanne sisältö. Tämän jälkeen pohtikaa yhdessä seuraavia kysymyksiä ryhmänne kesken koko valmennuksen aikana oppimienne asioihin peilaten
 - o Mikä ruokapäiväkirjassa on hyvää?
 - o Mikä ruokapäiväkirjassa on huonoa?
 - o Miettikää 1-3 konkreettista muutosta ruokapäiväkirjaan. Muutosten tulee olla sovellettavissa omaan arkiruokailuun!
 3. Arviointi: Pyydä pelaajia kertomaan oman reflektionsa tulokset sinulle. Näin saat hyvän käsityksen siitä, mitä pelaajat ovat oppineet.
 - o Samalla sinulla on tilaisuus antaa pelaajille palautetta viikon toteutuksesta. Muista olla kannustava! Korjaa kuitenkin reflektoinnissa ilmenneet väärinymmärrykset.
 - o Voit kysyä reflektion tulokset ryhmiltä yksitellen paikan päällä, jolloin palautteen antaminen on helppoa. Jos pelaajia on paljon, voit myös pyytää heitä lähettämään ryhmän reflektion tulokset kootusti esimerkiksi WhatsAppilla.
-

Viikko 4 Uni

Viikon tavoitteet

1. Pelaajat ymmärtävät unen tärkeyden.
2. Pelaajat tietävät kuinka paljon heidän tulisi nukkua ja miksi uni on erityisen tärkeää urheilijoille.
3. Pelaajat tietävät mitkä tekijät vaikuttavat uneen ja miten unen laatua voi parantaa.
4. Pelaajat osaavat soveltaa viikon aikana oppimiaan tietoja omaan arkeensa.

Ennakkomateriaalin jakaminen ennen ensimmäistä työpajaa

Anna pelaajille vähintään kaksi päivää aikaa perehtyä ennakkomateriaaliin.

Pelaajat täyttävät unipäiväkirjaa kolmen päivän ajan (liite 3)

Unipäiväkirjaa toteutetaan siten, että pelaajat täyttävät liitteessä olevaa unipäiväkirjaa kolmen päivän ajan.

Unityöpaja 30min

Työpajan tavoitteet

1. Pelaajat soveltavat ennakkomateriaalin asioita omaan arkeensa.
2. Pelaajat saavat mietittyä pienryhmissä ainakin kaksi uneen vaikuttavaa muutosta jokaisen arkeen.
3. Muutokset ovat konkreettisia ja toteutettavissa oleva.

Toteutus

1. Jaa pelaajat pareihin
2. Ohje pelaajille: Kerro parille unipäiväkirjasi tulokset. Tämän jälkeen miettikää yhdessä molemmille vastaukset kysymyksiin.
 - Laske unipäiväkirjasta, kuinka monta tuntia nukuit yhdessä yössä seurantapäivinä. (esim. ma 9 t 30 min, ti 7 t 20 min)
 - Vertaa yöuniesi pituutta riittävän unen suosituksiin. (8h-10h)
 - Jos suositukset unen riittävästä määrästä eivät toteutuneet, mieti miksi ne jäivät toteutumatta.
 - Mitä muutoksia voit tehdä arjessasi, jotta riittävä nukkumisen määrä toteutuisi? Kirjaa vähintään kaksi konkreettista asiaa.
 - Kerro muutamalla lauseella miten helposti nukahtit seurantapäivien iltoina. Mieti mikä vaikutti nukahtamisen helpouteen tai vaikeuteen.
 - Miten voisit tehostaa iltarutiinejasi, jotta nukahtaminen helpottuisi? Kirjaa vähintään kaksi konkreettista asiaa.
 - Miltä aamuheräämisesi tänään tuntui? Pohdi myös syitä heräämisen helpouteen tai vaikeuteen.
 - Jos nukuit seurantapäivien aikana päiväunia tai otit torkkuja, miten kauan ne yleensä kestivät?
 - Jos päiväunesi ylittivät suositellun päiväunien keston (n. 20 min), mieti mitä voisit itse tehdä toisin, jotta sinun ei tarvitsisi nukkua päivällä lainkaan ollaksesi virkeä. Kirjaa ainakin kolme asiaa.
3. Arviointi: Pyydä pelaajia kertomaan oman reflektionsa tulokset sinulle.
 - Samalla sinulla on tilaisuus antaa pelaajille palautetta viikon toteutuksesta. Muista olla kannustava! Korjaa kuitenkin reflektoinnissa ilmenneet väärinymmärrykset.
 - Voit kysyä reflektion tulokset pareilta yksitellen paikan päällä, jolloin palautteen antaminen on helppoa. Jos pelaajia on paljon, voit myös pyytää heitä lähettämään ryhmän reflektion tulokset kootusti esimerkiksi WhatsAppilla.

Valmennuksen ja oman toiminnan kehittäminen

Kirjoita itsellesi jokaiselle viikolle 1–3 tavoitetta ennen ensimmäistä työpajaa. Ensimmäisen viikon jälkeen kirjoita tavoitteet aikaisemman viikon reflektioon pohjautuen.

Reflektiokysymykset viikon päätteeksi:

- Missä onnistuin ja miksi?
- Mikä ei vielä toteutunut?
- Mitä opin?
- Mitä uutta kokeilen seuraavalla kerralla?

Omaa toimintaa reflektoidulla kehityt valmentajana. Lisäksi voit kehittää valmennusta parempaan suuntaan omien kokemuksiesi pohjalta.

Lähteet

Poutala, M. 2014. Huippu-urheilijan kokonaisvaltainen elämä. Asiantuntijan luento. Viitattu 20.8.2020

https://www.youtube.com/watch?v=Hn9NCu6D7QM&ab_channel=OlympicTeamFinland

Terve koululainen 2020. Lepo ja uni: unipäiväkirja. Viitattu 20.8.2020

LIITEET

Liite 1. Ravinto- ja univalmennuskysely

Liite 2. Tarinat

Liite 3. Unipäiväkirja

Liite 1. Ravinto- ja univalmennuskysely.

Ravinto- ja univalmennuskysely

Vastaat tähän kyselyyn ennen ja jälkeen ravintovalmennuksen.

Vastaathan kaikkiin kysymyksiin ennen valmennuksen alkua. Kiitos!

Ohjeet kyselyn täyttämiseen:

Jos et ole varma, valitse "En ole varma" -vaihtoehto arvauksen sijaan.

Monivalintakysymyksissä on yksi tai useampi oikea vastaus.

Vastaathan kyselyyn oman tietämyksen mukaan ilman minkäänlaista apua, kuten Googlea, vanhempia tai kavereita.

Kuvaile omaa tietämystäsi ravitsemukseen liittyen

Mitä tarkoittaa ruuan energiatiheys?

Energiatiheys kuvaa vitamiinien kokonaismäärää

Energiatiheys kuvaa kuinka monta kilokaloria ruuassa on 100 grammaa kohden

Energiatiheys kuvaa kuinka monta prosenttia ruuassa on nestettä suhteessa energiaan

En ole varma

Mikä seuraavista takaa parhaiten urheilijan kehittymisen?

Runsas proteiinin saanti

Energiansaannin oleminen hieman suurempaa, kuin energiankulutus

Lisäravinteiden käyttäminen harjoittelun yhteydessä

En ole varma

Mikä ravintoaine sisältää eniten energiaa (kilokaloreita)

Hiilihydraatit

Proteiini

Rasva

Kaikki saman verran

En ole varma

Mitkä seuraavista väittämistä ovat totta?

Alin mahdollinen kehonpaino parantaa suorituskykyä pitkällä tähtäimellä

Proteiinin saannin lisääminen on tärkein muutos mikä täytyy tehdä ruokavaliossa, jos haluaa kasvattaa

lihasmassaa

Liika energiansaanti proteiinista voi johtaa rasvan muodostumiseen

En ole varma

Jatka lausetta: Riittävän energiansaataavuuden saavuttaakseen nuoren urheilijan tulisi

syödä vähintään 2000 kaloria päivässä

syödä paljon hiilihydraattipitoisia ruokia

opetella ja omaksua terveellisen syömisen periaatteet ja noudattaa ateriarvot

pyrkä laskemaan oma energiankulutus sekä energiansaanti ja saada ne tasapainoon

En ole varma

Mikä on paras palautusruoka urheilijalla, joka tavoittelee lihasmassan kasvattamista?

Proteiinijuoma ja kananmunat

Pasta, pihvi ja vihannekset

Kananrinta ja salaatti

En ole varma

Mitkä seuraavista väittämistä ovat totta?

Keho tarvitsee rasvaa vastustuskyvyn ylläpitämiseen

Urheilijoiden ei pitäisi syödä enempää kuin 20g rasvaa päivässä

Harjoittelun tehon kasvaessa alamme kuluttaa enemmän rasvaa kuin hiilihydraatteja energian lähteenä

Urheillessa pienellä teholla, kehomme käyttää pääasiassa rasvaa energianlähteenä

En ole varma

Missä seuraavista ruoka-aineista on paljon rasvaa?

Juusto

Voi

Pähkinät

Hunaja

En ole varma

Mitkä seuraavista väittämistä proteiiniin liittyen ovat totta?

Proteiinit ovat elimistön pääasiallinen energianlähde urheillessa

Kokeneemmalla urheilijalla on suurempi proteiinin saannin tarve, kuin nuorella aloittelevalla urheilijalla, vaikka harjoitusmäärä ja -teho on sama

Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio, joka sisältää riittävästi energiaa, sisältää myös riittävästi proteiinia suurimmalle osalle urheilijoista

En ole varma

Missä seuraavista ruuista on tarpeeksi proteiinia lihaskasvun tukemiseen kuntosaliharjoittelun jälkeen?

Kahdessa palassa kananrintaa

Kahdessa juustovoileivässä

Kulhollisessa kaurapuuroa

Kulhollisessa parsakaalia

En ole varma

Jatka lausetta: Urheilijan tulisi juoda vettä...

Fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn ylläpitämiseksi

Kuivan suun estämiseksi

Urheillessa yhtä paljon kuin hän hikoilee nestettä pois

Kaikki yllämainituista

En ole varma

Jatka lausetta: Hikoilemalla keho...

Ehkäisee liiallista lämpötilan nousemista

Poistaa ylimääräistä suolaa

Poistaa ylimääräistä vettä

En ole varma

Täydennä lause: Liikunnan aikana hikoillusta nesteestä tulisi saada takaisin ___ juomalla suorituksen aikana.

50-70%

100%

20-30%%

En ole varma

Ennen kilpailua urheilijoiden tulisi nauttia paljon?

Nestettä, rasvaa ja hiilihydraatteja

Nestettä ja proteiineja

Nestettä ja hiilihydraatteja

En ole varma

Mikä seuraavista olisi paras välipala 90 minuuttia kestävä suorituksen aikana?

Banaani

Proteiinipatukka

Kananmuna

Kourallinen pähkinöitä

En ole varma

Jatka lausetta: Urheilemisen jälkeen tulisi syödä ruokia jotka sisältävät paljon...

Proteiinia ja rasvaa

Proteiinia

Hiilihydraatteja

Hiilihydraatteja ja proteiinia

En ole varma

Kaikki lisäravinteet ovat testattuja ja on varmaa, ettei niistä ole minkäänlaista vaaraa terveydelle.

Tosi

Epätosi

En ole varma

Jotta urheilija voisi saavuttaa riittävän proteiinin saannin hänen tulee käyttää proteiinilisiä heti harjoittelun jälkeen.

Tosi

Epätosi

En ole varma

Kuvaile omaa tietämystäsi uneen liittyen

Unen tarve

on vakio. Eli se pysyy samana päivästä toiseen

lisääntyy fyysisen kuormittamisen johdosta

lisääntyy psyykkisen kuormittamisen johdosta

En ole varma

Jatka lausetta: Uni...

edistää oppimista ja muistamista

ylläpitää fyysistä hyvinvointia

ylläpitää vastustuskykyä ja ehkäisee sairauksia

En ole varma

Teini-ikäisten suositellaan nukkuvan

7-9 tuntia

6-8 tuntia

8-10 tuntia

Liite 2. Tarinat.

Pekka Puolustaja

Pekka on juuri päässyt 2 tuntia kestäneistä fysiikka- ja lajiharjoituksista klo.18:00 ja hänellä on huomenna edessä vapaapäivä. Vapaapäivänä hän aikoo tehdä tunnin mittaisen peruskestävyys lenkin.

Heikki Hyökkääjä

Matti herää aamulla ja hänellä on edessä treenipäivä. Päivällä on koulua ja harjoitukset ovat illalla 17:00 – 19:00.

Matti Maalivahti

Tuomas on juuri päässyt harjoituksista perjantai-iltana klo. 19:00. Huomenna on pelipäivä ja lähtö turnaukseen on aamulla klo. 10:00. Päivällä tulee olemaan kaksi tiukkaa peliä, joiden välissä on kaksi tuntia lepoa. Pelien jälkeen Tuomas menee syömään huoltoasemalle.

LEPO JA UNI

Unipäiväkirja

Unipäiväkirjan pitäminen kertoo nukkumistottumuksista, unen määrästä ja laadusta sekä päivän vireystilasta. Jo muutaman päivän seuranta auttaa havaitsemaan mahdollisia muutostarpeita omassa toiminnassa.

Pidä unipäiväkirjaa kolmen päivän ajan, kahtena koulupäivänä ja yhtenä vapaapäivänä. Merkitse seuraamasi viikonpäivät oheiseen taulukkoon. Vastaa taulukon kysymyksiin päivittäin, kysymyksiin 1–6 pian heräämisen jälkeen ja kysymyksiin 7–10 ennen nukkumaanmenoa.

seurantapäivät			
1. Mihin aikaan menit nukkumaan? (esim. 22.20)			
2. Kuinka kauan nukahtaminen kesti?			
3. Mihin aikaan heräsit? (esim. 6.45)			
4. Mihin aikaan nousit ylös sängystä? (esim. 6.55)			
5. Kuinka hyvin nukuit? huonosti/kohtalaisesti/hyvin			
6. Millainen vireystilasi oli heräämisen jälkeen? (katso asteikko alla)			
7. Jos nukuit tänään päiväunia tai otit torkkuja, kauanko ne kokonaisuudessaan kestivät? (esim. 20 min)			
8. Millainen vireystilasi oli tänään? (katso asteikko alla)			
9. Kuinka monta kofeiinipitoista juomaa (kahvi, kolajuoma, energijuoma) joit päivän aikana?			
10. Kuinka monta kofeiinipitoista juomaa joit ennen nukkumaanmenoa?			

Vireysasteikko

- 1 erittäin vireä
- 2
- 3 vireä
- 4
- 5 ei unelias eikä vireä
- 6
- 7 unelias, mutta ei nukahtamassa
- 8
- 9 erittäin unelias, nukahtamisillaan (hereillä pysyminen vaatii ponnistelua)

