

Urheilullinen elämänrytmi



Mitä urheilullisella elämänrytmillä tarkoitetaan?

Urheilussa kehittyminen edellyttää hyvää kokonaisvaltaista elämänhallintaa. Kokonaisvaltaisen elämänhallinnan perusta on säännöllinen elämänrytmi. Säännöllinen elämänrytmi luo pohjan tasapainoiselle urheilukehittymiselle. Urheilussa kehittymisen kannalta elämänrytmin keskeisimpiä tekijöitä ovat harjoittelun ja liikunnan kokonaisuuden hallinta, koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen sekä ravinto ja uni.

Fyysisen kunnon kehittäminen edellyttää aina riittävän määrällistä ja monipuolista harjoittelua ja liikkumista. Harjoittelun ja levon tulee olla tasapainossa keskenään, jotta toivottua kehitystä tapahtuisi ja että välttyttäisiin ylikuormittumisilta, loukkaantumisilta ja sairastumisilta. Palautumisen ja kehittymisen kannalta unen määrä ja säännöllinen unirytmitys ovat aivan keskeisiä. Palauttaviin tekijöihin kuuluu oleellisena osana myös terveellinen ravinto ja hyvä ateriarytmitys. Kuviossa 1 on kuvattuna kehittymisen "pyhä kolmiyhteys", missä harjoittelua kuvaavan kolmion kasvun tulee johtaa ravintoa ja lepoa kuvaavan kolmion vastaavansuuruiseen kasvuun. Fyysisen kehittymisen perusedellytys on, että kaikki ison kolmion pienet kolmiot – harjoittelu, ravinto ja lepo – ovat tasapainossa keskenään.



Urheilussa kehittymiseen vaikuttaa harjoittelun, unen ja ravinnon lisäksi monet muutkin tekijät. Esimerkiksi kokeet, matkustelu, sairastelu tai ylipäätään liian kiireinen ja stressaava elämäntilanne voivat olla kuormitusta lisääviä tekijöitä. Ne tulee huomioida harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.

Myös päihteet vaikuttavat negatiivisesti urheilu-suoritukseen, joten urheilijan valinnan tulee olla päihteettömyys. Päihteet heikentävät luustoa ja vastustuskykyä sekä lisäävät loukkaantumisriskiä. Tupakoinnin on todettu mm. hidastavan pituuskasvua ja keuhkojen kehittymistä. Alkoholilla puolestaan rasittaa elimistöä voimakkaasti esim. vaikeuttamalla kehon nestetasapainon säätelyä. Tavoitteellisen urheilijan ei päihteitä käyttämällä kannata antaa tasoitusta kilpakumppaneilleen.

Miksi elämänrytmin hallinta on urheilussa tärkeää?

Fyysisen kuormituksen ja urheiluharjoituksen tarkoituksena on tilapäisesti väsyttää kehoa ja siten samalla jopa heikentää suorituskykyä hetkellisesti. Kunnon eli suorituskyvyn kehittyminen tapahtuu harjoitusta seuraavan palautusjakson aikana. Siksi harjoitusrytmityksen ja harjoitusohjelmien laadinnan tulee perustua kuormittavan ja palauttavan tai kovan ja helpon harjoittelun vuorotteluun. Harjoittelun ja levon täytyy olla tasapainossa keskenään. Teoriassa tämä tuntuu helpolta ja loogiselta, mutta käytännön tasolla harjoituksen ja levon suhde helposti vääristyy.

Henkinen ja fyysinen kokonaiskuormitus on ratkaisevaa kehittymisen kannalta. Nuorilla urheilijoilla on usein haasteita koulunkäynnin, harjoittelun ja riittävän levon yhteensovittamisessa. Esimerkiksi liian pitkäaikainen tai liian usein toistuva työteliään koulujakson ja rankan harjoittelun yhdistelmä johtaa helposti väsymykseen ja äärimmäisessä tapauksessa jopa yllirasittumiseen.

Kuviossa 2 on kuvattu tilannetta, jossa kehittymisen "pyhä kolmiyhteys" ei ole tasapainossa. Kasvanut harjoittelumäärä ei johda optimaaliseen kehitykseen, jos urheilijan unimäärä ja -rytmi sekä ruokailutottumukset eivät vastaa lisääntyneen kokonaiskuormituksen vaatimuksiin. Harjoittelumäärä lisääntymisestä huolimatta merkittävää kehittymistä ei tapahdu. Tällainen tilanne johtaa usein urheilijan turhautumiseen. Väsynyt urheilija on myös altis vammoille.



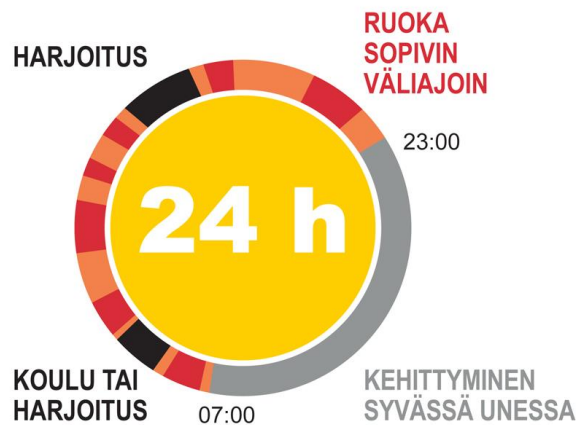
Koululaisilla tehtyjen selvitysten ja tutkimusten mukaan koulupäivinä säännöllinen elämänrytmi toteutuu melko hyvin, mutta viikonloppuisin ja loma-aikoina valvotaan usein aamutunneille ja samalla sekoitetaan lepo- ja unirytmisiä. Unirytmien muutokset heikentävät aina kunnon kehittymistä ja vaikuttavat seuraavissa harjoituksissa ja koulutyössä jaksamiseen.

Ravinnossa keskeistä on ravinnon laadukkuus eli terveellisyys ja monipuolisuus sekä hyvä ateriaritmi. Epäsäännöllinen ateriaritmi ja epäterveelliset ateriat johtavat väsymiseen, heikentävät palautumista ja sitä kautta vaikuttavat oleellisesti kehittymiseen. Säännöllisellä ateriaritmityksellä ja terveellisillä aterioilla varmistetaan virkeänä pysyminen arjen kaikissa askareissa.

Miten parantaa urheilullista elämänrytmiä?

Kasvavan urheilijan tulee pyrkiä noudattamaan mahdollisimman säännöllistä harjoittelu-, uni- ja ravintorytmiä. Arkirytmin suuria muutoksia tulee välttää. Muutoksia tulee luonnollisesti aika ajoin kuitenkin kaikille. Elämänrytmissä tapahtuviin muutoksiin on pyrittävä reagoimaan riittävän rohkeasti ja nopeasti esim. muokkaamalla suunniteltua harjoittelua.

Urheilijan on pyrittävä rytmittämään ajankäyttöään niin, että harjoittelu ja harjoittelusta palautuminen olisi mahdollisimman optimaalista. Kuvio 3. kuvaa ns. vuorokausiympyrää, missä opiskelu, harjoitukset, ruokailut ja uni esiintyvät säännöllisin väliajoin. Ympyrän punaiset paksut palkit kuvaavat tärkeitä pääaterioita (aamiainen, lounas ja päivällinen) ja ohuet palkit välipaloja. Mustat palkit ovat koulun tai harjoituksen aiheuttamia ns. "stressi-vaiheita", joista palaudutaan tehokkaimmin noudattamalla säännöllistä elämänrytmiä. Harmaan palkin alku- ja lopetusajat kuvaavat nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja.



Nuoren urheilijan voi olla joskus vaikeaa yksin tasapainoilla urheilun, koulunkäynnin ja muun elämän välillä. Siksi urheilijan on tärkeää pyytää vanhempien, valmentajan tai opettajan apua urheilullisen elämänrytmin oppimiseksi.

Urheilussa kehittämisessä kaikki vaikuttaa kaikkeen. Optimaalisen kehittymisen turvaamiseksi kokonaisuuden on oltava kunnossa. Minkään yksittäisen osatekijän kunnossa oleminen ei takaa urheilijaksi kasvamista. Toisaalta tasapainoinen ja urheilullinen elämäntapa antaa vankan pohjan ponnistaa vaikka maailman huipulle saakka.

Tutustu myös tällä sivustolla oleviin tarkempiin kirjoituksiin unesta, ravinnosta sekä harjoittelusta ja liikunnasta.