PAINON JA KEHON KOOSTUMUKSEN OPTIMOINTI LAJIN HUIPPU-URHEILUVAIHEESSA

Lajiprosessityökalu asiantuntijoille ja valmentajille

Urheilijan painolla ja kehon koostumuksella voi olla merkitystä huippu-urheilussa, ja käsityksen tästä merkityksestä tulisi perustua lajia koskevaan tietoon, kuten tutkimusnäyttöön. Yksilötasolla päätös painon ja kehon koostumuksen optimoinnista on tärkeä pohjautua asiantuntijoiden ja valmentajien yhteiseen arvioon mahdollisista eduista ja riskeistä, kuitenkin muistaen, että viime kädessä päätösvalta on urheilijalla itsellään häntä koskevissa asioissa.

Tämän lajiselvityksen ja työstön tarkoituksena on tarkastella ja yhtenäistää painon ja kehon koostumuksen optimointiin liittyviä toimintatapoja lajissa. Lajiprosessissa on kolme osa-aluetta, joita on tarkoitus työstää moniammatillisessa tiimissä.

Lajiprosessin tavoitteena on tarkastella

- ✓ Mikä on painon merkitys ja painon optimoinnin hyödyt lajin huippu-urheiluvaiheessa?
- ✓ Mihin nämä käsitykset painon merkityksestä ja optimoinnin hyödyistä perustuvat?
- ✓ Millaisia lyhyen ja pitkän aikavälin riskejä ja haittoja painon optimointiin liittyy?
- ✓ Mitä asioita tulee huomioida harkitessa painon optimointia?
- ✓ Miten painon optimointia voidaan toteuttaa ja mitä asioita on tärkeä seurata ja arvioida?

Ohjeet lajityöstöön

- Nimetkää lajityöstön työryhmän jäsenet
- Jokainen lajityöstöön osallistuva täyttää etukäteen kohdat 1-3.
- Tämän jälkeen kokoontukaa keskustelemaan ja kirjaamaan yhdessä ylös kohdat 1-3.

Laji: ..... **Päivämäärä:** .....

Työryhmän asiantuntijat:

- Valmentaja(t): .....
- Muu lajin erityisasiantuntija: .....
- Ravitsemuksen asiantuntija: .....
- Lääkäri: .....
- Psykologi: .....
- Muu: .....

OSA 1

PAINON MERKITYS LAJISSA JA PAINON OPTIMOINNIN HYÖDYT

Mikä merkitys painolla on lajissa/mitkä ovat painon optimoinnin hyödyt lajissa?

Mihin käsitys perustuu (fysiikan lakien soveltaminen, tutkimukset, lajitieto, kokemus, jne.)?

OSA 2

PAINON OPTIMOINNIN RISKIT JA HAITAT

Suorituskyvyn kannalta lyhyellä ja pitkällä aikavälillä?

Terveyden kannalta lyhyellä ja pitkällä aikavälillä?

OSA 3

PAINON OPTIMOINTI KÄYTÄNNÖSSÄ

a. Miten painon optimointia lajissa tällä hetkellä toteutetaan?

OSA 3

PAINON OPTIMOINTI KÄYTÄNNÖSSÄ

b. Toimintatapojen kehittäminen ja yhtenäistäminen

Miten prosessi urheilijan kanssa aloitetaan?

Miten toteutusta seurataan ja arvioidaan?

Miten arvioidaan suorituskykyyn liittyviä tekijöitä?

Miten arvioidaan terveyteen liittyviä tekijöitä?

Muistilista painon optimointiin

MILLOIN PAINON OPTIMOINTI EI KANNATA

- Urheilijalla on häiriintynyt syömiskäyttäytyminen tai syömishäiriö
- Urheilijalla on RED-S oireita
- On kyse lapsista ja nuorista urheilijoista
- Painolla ja kehonkoostumuksella ei ole todettua merkitystä suorituskyvylle
- Urheilijalla on haasteita palautumisessa
- Urheilijalla ei ole moniammatillista tukea tai riittävää ohjeistusta
- Urheilijalla on psyykkisen hyvinvoinnin haasteita

MILLOIN PAINON OPTIMOINTI ON MAHDOLLISTA

- Kyseessä on täysi-ikäinen urheilija
- Painolla tai kehonkoostumuksella on merkitystä suorituskyvylle
- On kyse huippu-urheilijasta
- Riittävä joustavuus syömisessä ja ruokasuhteessa
- Hormonitoiminta on normaalia
- Urheilijalla on ravitsemusasiantuntijan tuki
- Ajoitus on harjoitus- ja kilpailukauteen nähden soveltuva

HUOMIOI SUUNNITELTAESSA

- Urheilijan ikä
- Terveydentila
- Psyykkinen kehitys ja hyvinvointi
- Harjoituskauden ajankohta
- Painon ja kehon koostumuksen todettu hyötyvaikutus suorituskyvylle
- Realistinen muutostavoite suhteessa lajin harjoitus- ja kilpailuvaatimuksiin
- Ravitsemusasiantuntijan saatavuus
- Tiivis yhteistyö urheilijan valmennuksen ja muun tukitiimin välillä

VARMISTA SÄÄNNÖLLISESTI

- ✓ Välttämättömien ravintoaineiden saanti
- ✓ Ravitsemussuunnitelman toimivuus suhteessa harjoitustavoitteisiin
- ✓ Energian ja hiilihydraattien saannin riittävyys
- ✓ Aterioiden rytmitys harjoitteluun nähden

SEURAA SUUNNITELMALLISESTI

- Jaksamista
- Palautumista
- Mielialaa
- Kokonaiskuormitusta
- Terveydentilaa
- Naisurheilijoiden kuukautiskiertoa
- Painoa ja/tai kehon koostumusta

PAINOPUHEEN 10 PERIAATETTA

1. Painon ja kehon arviointi ei kuulu lasten ja nuorten urheiluun eikä harrasteliikuntaan.
2. Luo turvallinen tila painosta tai kehosta keskusteltaessa sekä mittaustilanteissa.
3. Painosta ja kehosta voidaan puhua urheilijan ehdoilla silloin, kun siihen on perusteet.
4. Tiedosta, että painosta ja kehosta keskusteleminen voi herättää erilaisia tunteita. Aihe on harvoin kenellekään neutraali.
5. Huomioi, että oma puheesi ravitsemuksesta ja kehosta vaikuttavat urheilijaan, myös silloin kun kyse ei ole hänestä itsestään.
6. Älä kommentoi toisen tai omaa ulkoista olemusta, aterioita tai syömistä, etenkään silloin, jos urheilija ei kysy neuvoa.
7. Tunnista lajissa vallitsevat ulkonäkö- ja kehoihanteet.
8. Kuuntele ja tarjoa tukea tarvittaessa. Aloite painosta ja kehosta puhumiseen voi tulla myös urheilijalta.
9. Urheilijan ruoka- ja kehosuhde voi muuttua loukkaantumisten, terveydellisten haasteiden sekä elämänmuutosten äärellä.
10. Itse painosta puhuminen harvoin ratkaisee haasteita.

Lisätietoja painon optimoinnista KIHUn verkkosivuilta www.kihu.fi