

Harjoittelu ja liikunta

Paljonko tulee harjoitella ja liikkua?

Kilpaurheilusta innostuneen nuoren urheilijan tulisi liikkua ja harjoitella vähintään 20 tuntia viikossa. Viime vuosina on selvitetty huippu-urheilijoiden liikkumisen ja harjoittelun määriä ja ne ovat olleet lapsena ja nuoruusvuosina lähes poikkeuksetta todella suuret. Suurimmalla osalla huippu-urheilijoista liikuntaa ja harjoittelua on tullut nuoruusvuosina 25 – 30 tuntia viikossa, mutta kokonaismäärä on kertynyt monipuolisella sisällöllä ja monella eri tavalla toteutettuna. Tunteja kertyi ohjattuina harjoituksina ja omatoimisin harjoituksina, mutta paljon myös arkielämään liittyvinä fyysisenä aktiivisuutena (mm. kävely, pyöräily, pihapelit ja -leikit).

HUOM! Kaikki vähintään yhtäjaksoisesti 10 minuuttia kestävä kohtuullinen rasitus lasketaan liikunta ja harjoittelumääriin mukaan.

"Aliharjoittelu" on suomalaisen junioriurheilussa huomattavasti yleisempi ongelma kuin "yliharjoittelu". Vuonna 2008 tehdyn selvityksen mukaan suomalaisista 8-18-vuotiaista kilpaurheilijoista vain 15 % liikkui ja harjoitteli viikossa yli 18 tuntia. Suomalainen junioriurheilija liikkuu ja harjoittelee keskimäärin hieman yli 13 tuntia eli kilpaurheilijan minimitavoitteen puuttuu keskimäärin lähes viisi tuntia viikossa.

Nuoren urheilijan on hyvä oppia kuuntelemaan räsitus ja tunnistamaan ylikuormituksen erilaisia oireita mm. haluttomuutta harjoitella sekä erilaisia kiputiloja. On tärkeää oppia tunnistamaan normaalin räsittumisen oireet ja ongelmiin johtavan ylikuormituksesta kertovien signaalien ero. Yli 20 tuntia viikossa harjoittelevien ja liikkuvien on hyvä perehtyä ylikuormituksen tarkempiin oireisiin.

Miksi riittävä liikunta- ja harjoittelumäärä on tärkeää?

Nuoren kilpaurheilijan vähintään 20 viikkotunnin saavuttaminen on tärkeä lähtökohta nuorelle kilpaurheilijalle monesta eri syystä.

Fyysinen suorituskyky ja sen eri osa-alueet voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus kehittyvät nuoruusvuosina harjoittelun laadun, mutta paljon myös suuren liikuntamäärän kautta. Etenkin peruskestävyys on ominaisuus, joka kehittyy lähes itsestään suuren liikuntamäärän kautta.

Suuri määrä liikettä tuo useimmiten mukanaan myös suuren määrän erilaisia liikesuorituksia ja näin syntyy laaja ja vankka pohja motoristen perustaitojen harjaantumiselle ja myöhemmälle lajitaitoharjoittelulle. Määrällisesti riittävä harjoittelu rakentaa myös vahvan perustan, joka nopeuttaa myös räsituksesta palautumista.

Päivittäinen liikkuminen ja harjoittelu totuttaa nuorta urheilijaa liikunnalliseen ja aktiiviseen elämäntapaan, joka on länsimaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa vuosi vuodelta entistä haastavampaa. Liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan omaksuminen on huomattavasti vaikeampaa aloittaa enää 15-ikävuoden jälkeen. Iso liikunta- ja harjoittelumäärä vahvistaa myös nuoren urheilijan psyykkisiä ominaisuuksia kuten sisua ja sinnikkyyttä.

Riittävä liikunta- ja harjoittelumäärä on tärkeä pohja, joka vaikuttaa välillisesti moneen merkittävään asiaan nuoren urheilijan valmennuksessa myöhemmin uralla. Harjoituskestävyyden paranemisen myötä jaksaminen ja laadukkaiden suoritusten määrä yksittäisessä harjoituksessa lisääntyy. Myös harjoitusten kestoa voidaan pidentää tai harjoituksia voidaan tehdä useammin viikossa.

Riittävän harjoittelumäärän rakentama hyvä motorinen taitopohja ja vahvempi kudoskestävyys ehkäisee urheilu- ja rasitusvammojen syntymistä. Liikunta- ja harjoittelumäärä rajoittaa myös etenkin tytöillä murrosikään kuuluvaa kehon painon nousua.

Nuoren kilpaurheilijan on turha keskittyä uran alkuvaiheessa laadun pieniin yksityiskohtiin, jos viikoittaisesta liikuntamäärästä puuttuu esimerkiksi viisi tuntia. Liikunta- ja harjoittelumäärä on saatava ajoissa suositusten tasolle ja sen jälkeen on vasta järkevää keskittyä parantamaan harjoittelun laadun tarkempia yksityiskohtia.

Miten saavutetaan riittävä harjoittelu- ja liikuntamäärä?

Liikunta- ja harjoittelutuntien lisääminen kiireiseen viikkokalenteriin voi tuntua aluksi vaikealta, joskus jopa mahdottomalta. Tunteja kannattaa lisätä harkiten ja portaittain edeten kohti tavoitetta. Lisätuntien metsästystä voidaan tehdä käytännössä kolmella eri tavalla: lisäämällä omatoimista liikkumista, lisäämällä omatoimista harjoittelua tai lisäämällä ohjattuja harjoituksia.

Tuntien lisääminen viikkokalenteriin on useimmiten helpointa ja ainakin halvinta lisäämällä omatoimista liikkumista ja liikuntaa. Kävely kouluun tai pyöräily harjoituksiin tai hiipuneiden pihapelien uudelleen käynnistäminen ovat hyviä lisä viikoittaiseen tuntikertymään. Ylimääräiset hiihto- tai sauvakävelylenkit isän tai äidin kanssa tai muutama lisävierailu uimahallissa tai laskettelurinteessä tuovat tunteja lisää, mutta myös monipuolistavat sisältöä mukavasti. Loma- ja viikonloppupäivinä näitä omatoimisen liikkumisen ja kohtuullisen rasituksen tunteja voi tulla jopa 4-6 tuntia päivässä. Vain mielikuvitus asettaa rajat fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.

Omatoimisia harjoituksia voidaan toteuttaa 60-120 minuuttia kestävinä "perusharjoituksina", mutta myös 10-40 minuuttia kestävinä pienempinä "minitreeneinä". Lajikohtaisten harjoitusten lisäksi "minitreeneiden" sisältönä voi olla verryttelyhölkkä, venyttelyt, erilaiset koordinaatio- ja rytmiharjoitteet, juoksuvedot, hyppelyt, lihaskuntoharjoitteet ja kuntopallon heitot. Nämä kaikki ovat hyviä yleisharjoituksia eri lajien nuorille urheilijoille. Minitreenejä on

helppo toteuttaa kodin lähiympäristössä ja myös päivinä, joissa on ollut myös ohjattu harjoitus.

Ohjattujen harjoituskertojen lisääminen on yksi tapa lisätä harjoitus- ja liikuntatunteja. Se tuo mukanaan kuitenkin matkustamista, haasteita aikataulujen osalta ja useimmiten myös lisäkustannuksia.

Oman ryhmän tai joukkueen ohjattujen lisäharjoitusten lisäksi ohjattuja harjoituksia on tarjolla monessa seurassa ylimääräisinä ja vapaaehtoisina extra- tai yhteisharjoituksina. Myös monet lajiliitot ja kaupalliset toimijat järjestävät mahdollisuuksia ohjattuihin lisäharjoituksiin.

Pitempiaikaisia ratkaisuja on toisen tai kolmannen lajin harrastamisen aloittaminen. Muiden lajien lisäharjoittelu yksi tai kaksi kertaa viikossa voi tuoda psyykkisesti ja fyysisesti sopivan lisän viikon harjoitusmäärään. Toinen pitempiaikainen ratkaisu on hakeutua oppilaaksi liikuntapainotteiseen oppilaitokseen, jossa laatuhyödyn lisäksi lisätunteja tulee keskimäärin 2-4 tuntia viikossa.

Käytännössä lisätuntien metsästäminen on helpompaa viikonloppupäivinä ja loma-aikoina, jolloin lisätuntien järjestäminen on ainakin kalenterin kannalta helpompaa. Myös eri vuodenaikoina liikunta ja harjoitustuntien vajuus voi vaihdella. Suomessa on liikkumisen erityishaasteena talvi ja urheilijoilla myös oman lajin kilpailukauden ulkopuolinen aika. Ainakin silloin kannattaa lisätuntien mahdollisuuksia hakea monipuolisesti.

Lisäliikunnan ja -harjoittelun metsästämistä kannattaa miettiä ja suunnitella huolella. Ratkaisuja hakiessa lisävalintojen psyykkistä mielekkyyttä ja valintojen käytännöllistä helpoutta kannattaa kunnioittaa.