

# URHEILIJAN POLKU

SEURA, URHEILIJA, VALMENTAJAT, VANHEMMAT, YMPÄRISTÖ



# TAVOITE

---

” Maailman paras seuratason alppihiihtojärjestelmä 2022 ”



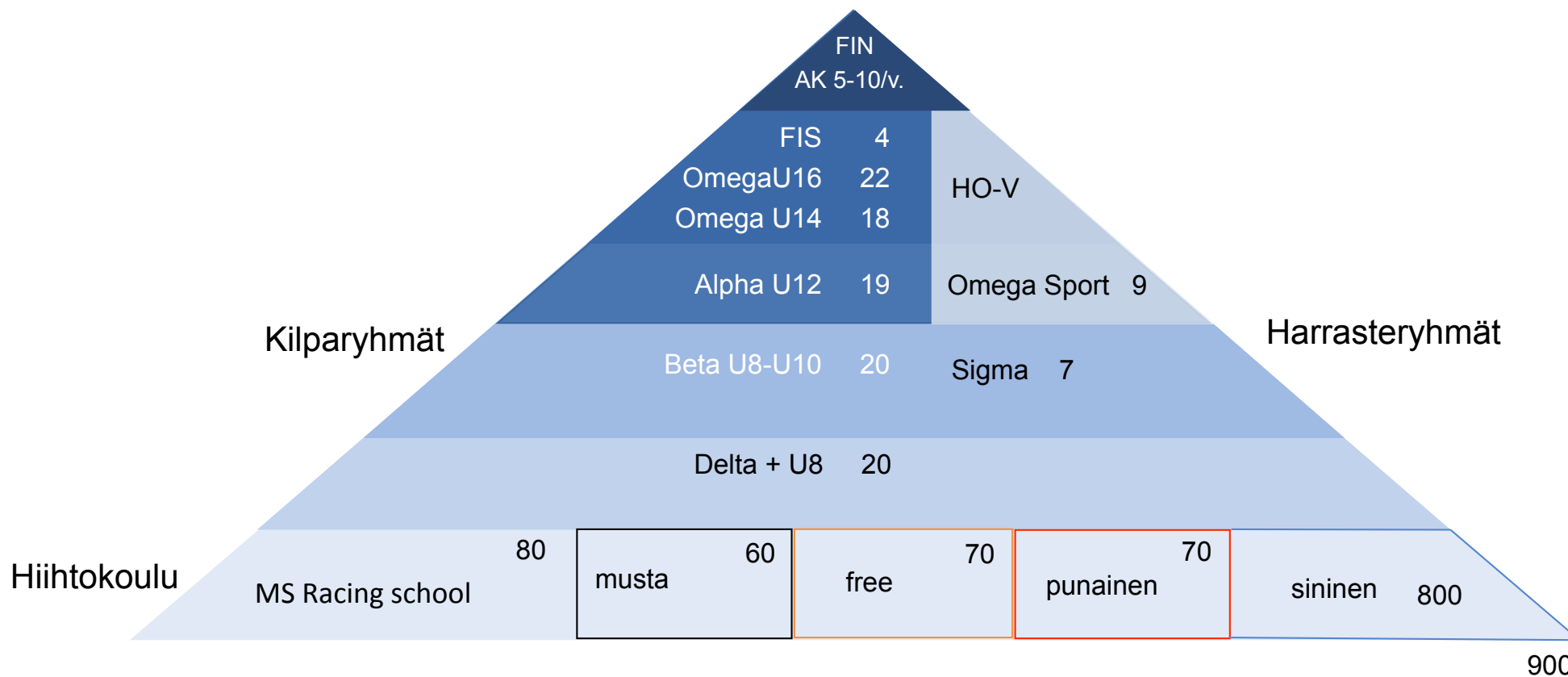
# AINUTLAATUISET LÄHTÖKOHDAT

---



- 1 000 urheilijaa (lasta/nuorta) viikottaisessa ohjauksessa on ainutlaatuista koko alppihiihtomaailmassa.
- 12 valmentajaa + 50 opettajaa
- Suuri mahdollisuus -> suuri vastuu
- Seuran rooli osana alppihiihtojärjestelmää

# RYHMÄRAKENNE





# RYHMIEN YHTEISET LINJAUKSET

---

- Yhteiset pelisäännöt – seuran ja ryhmän omat säännöt
- Seuran yhteinen lajitekkinen linjaus
- Yhteinen kieli ja palauteperiaate – tavoitekieli
- Mieli- ja kielikuvat, näytöt osana opetustyötä
- Jokaisen ryhmän päätavoite on nostaa maksimaalinen määrä laskijoita seuraavalle tasolle
- Valmentajat suosittelevat ja tekevät valinnat



RAVINTO

UNI

FYSIIKKAHARJOITTELU

LAJIHARJOITTELU

MENTAALIHARJOITTELU

Lite bättre !



"TIIMI"

OLOSUHTEET

VARUSTEET

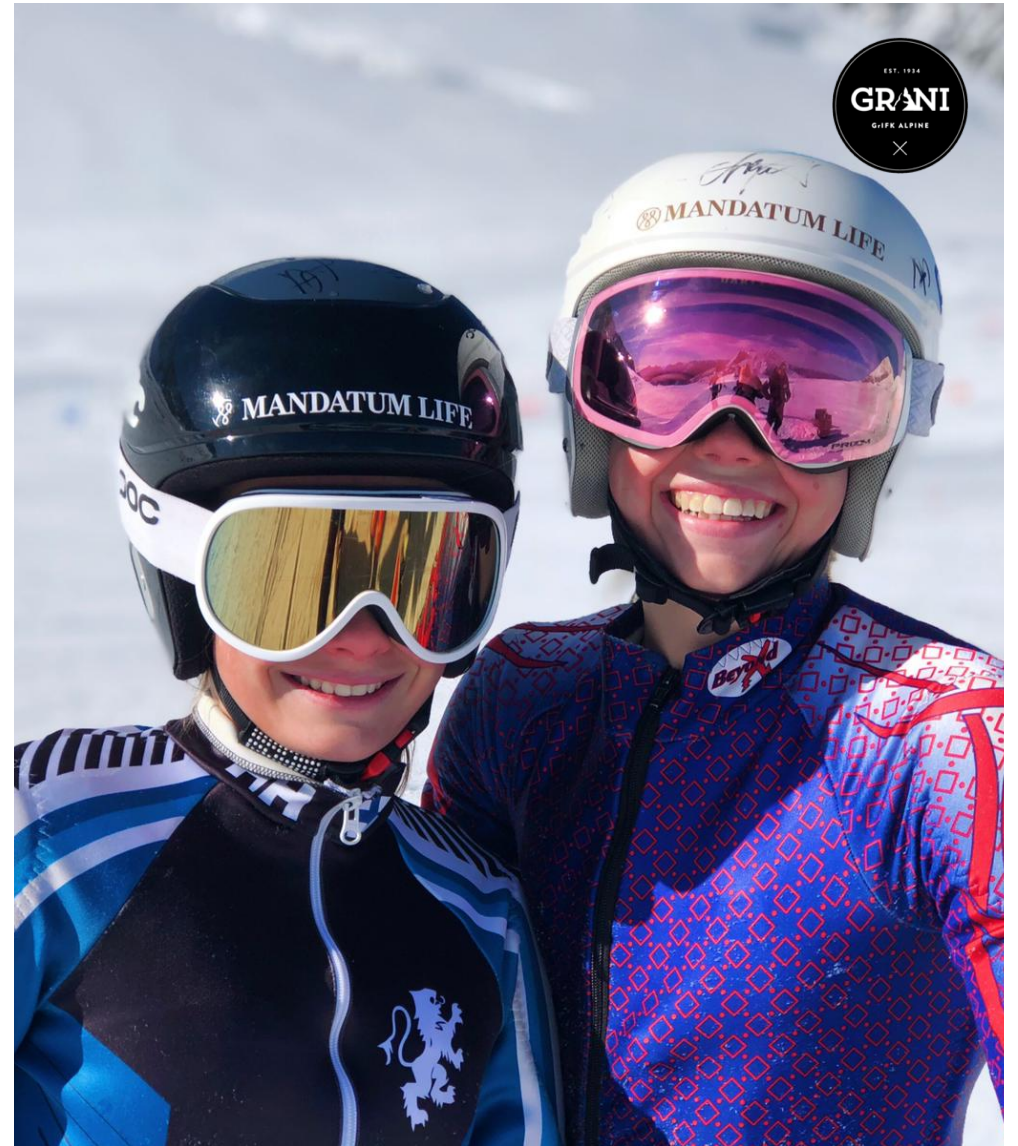
YHTEISTYÖ



# URHEILIJAN RAVINTO & UNI

---

Koko harjoittelun perusta







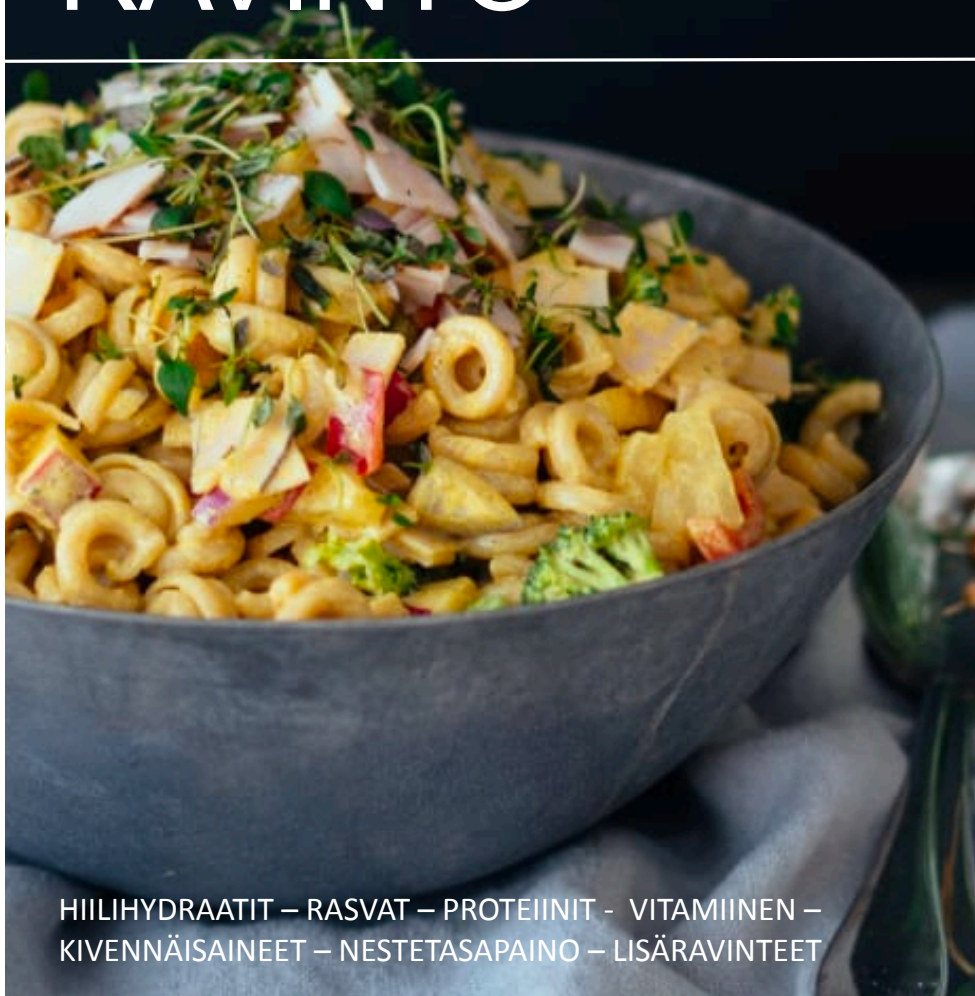
# Unen merkitys - univaje



- Kognitiivinen kyky heikkenee – keskittyminen, oppiminen, muistaminen
- Palautuminen hidastuu- pysähtyy
- Mieliala laskee – mielialan vihtelut
- Ruokahalun säätely häiriintyy - makean himot (sokeri aineenvaihdunnan häiriöt)
- Hormonaalinen toiminta häiriintyy – testosteronin määrä- kuukautiskierto
- Hermoston stressitila – jännitystilat
- Puolustusjärjestelmät heikkenee – tulehdusjärjestelmä aktivoituminen – alttius sairastua kasvaa!

*Meneekö kisa pilalle jos uni ei tule?*

# RAVINTO



HIILIHYDRAATIT – RASVAT – PROTEIINIT - VITAMIINEN –  
KIVENNÄISAINHEET – NESTETASAPAINO – LISÄRAVINTEET

## Miksi tärkeää ?



- Jaksaminen- mieliala
- Harjottelun teho
- Kehittyminen – laji/fyysiset ominaisuudet
- Palautuminen
- Terveys
- Turvallisuus

# RAVINTO LUKUINA



HIILIHYDRAATIT – RASVAT – PROTEIINIT - VITAMIINEN –  
KIVENNÄISAINHEET – NESTETASAPAINO – LISÄRAVINTEET

## RAVINTOAINHEET



### Energia

Hiilihydraatit

Rasvat

Proteiinit

### Suoja

Vitamiinit - Kivennäisaineet

Proteiinit

Bioaktiiviset yhdisteet (luonnolliset)

### Vuorokausitarve lukuina

#### Energiantarve

6 - 9 vuotta	1600 kcal
10 - 13 vuotta	2000 kcal - tytöt 2200 kcal - pojat
14 - 17 vuotta	2300 kcal – tytöt 2800 kcal - pojat

### Hiilihydraatit

4g-10g /kg/vrk

### Proteiinit

2- 2,5g /kg/vrk

### Rasvat

1,5g /kg/vrk

### D - vitamiini

10-100 mikrog./vrk

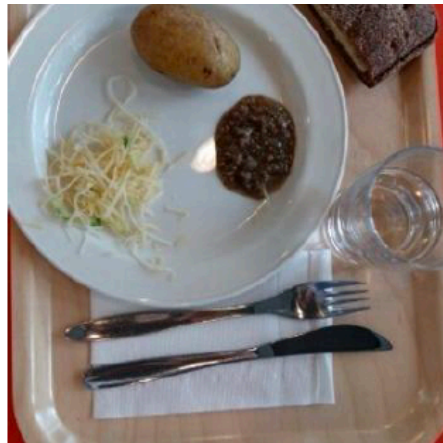
### Suola

2-3 x suositus

### Rauta

lisätarve tod näk. 33% ( tyttö 58%)

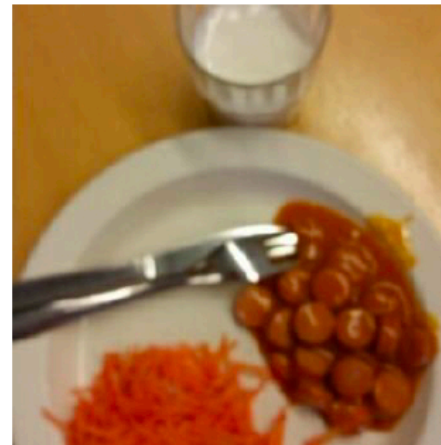
# Miltä urheilijoiden lautaset liian usein näyttää ?



BAD MATCH

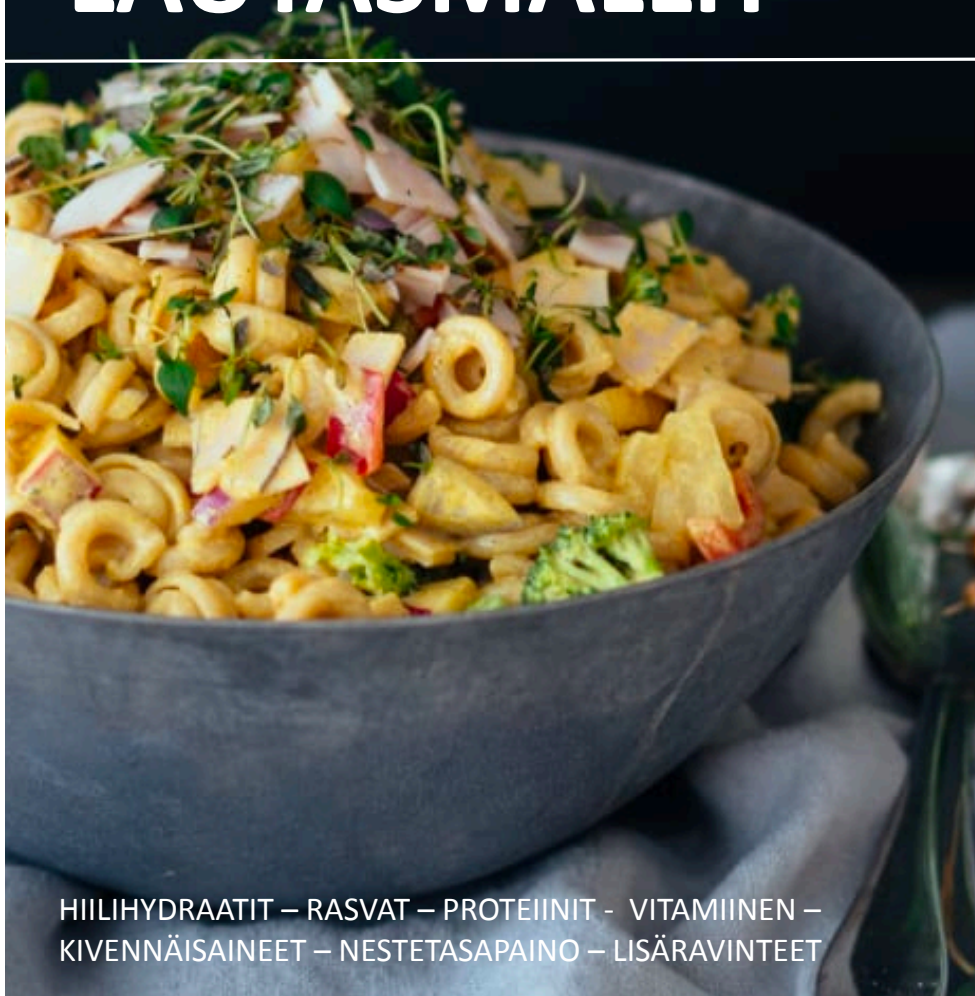
Rauta + maito

Rasva + hiilari





# LAUTASMALLIT



*Syö ennen nälkää, juo ennen janoa...*



KEVYT PÄIVÄ



HARJOITUS PÄIVÄ



RANKKA PÄIVÄ



*Kova harjoittelu/kadonnut nälkä?*

# MUISTILISTA

---



Riittävästi nestettä  
-Juo ennen kuin on kova jano

Riittävästi ruokaa  
-Riittävän isot annokset  
- Välipalat

## Hyviä eväitä mm:

- Hedelmät, vihannekset
- Välipalapatukat
- Rahkat, jugurtit,
- Smoothie,
- Täysjyväleivät, riisipiirakat
- Kanamuna, raejuusto
- Pähkinät, kuivatut hedelmät
- Lasten hedelmäruuat
- Juotavat välipalat
- tuore/täysmehut

Monipuolista ruokaa  
- ravintoaineet/ lautasmallit

Riittävän usein  
- Ruokaa riittävän usein - välipalat

# FYSIIKKAHARJOITTELU

## Harjoittelun monipuolisuus





# LÄHTÖKOHTIA

---

- Turvallisuus /terveys
- Herkkyykskaudet/ perusteellisuus
- Eteneminen valmiuden, Ei iän mukaan
- Säännöllinen testaus /seuranta
- Ulkopuolisten ammattilaisten hyödyntäminen  
*Fysioterapia vammojen hoitoon vai ennaltaehkäisyyn?*





# LAJITEKNIikka

Yhtenäinen linja läpi seuran



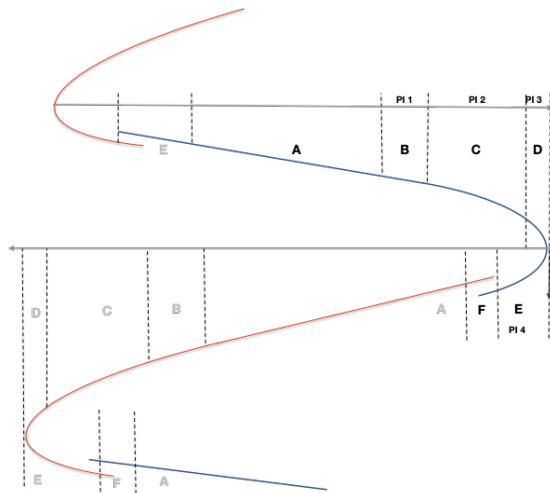
# TEKNIIKASTA

---



# LIIEKETJU

1. Ohjaus matalalta ja suksien suuntaisena
2. Yläpolvi sisään ja ojentuminen säären suuntaan
3. Vahva vartalonlinja oikolinjaan tultaessa – ilmainen teho
4. Pito = nenä napa alas/linjassa - pakoputki ylös
5. Kun suksella suunta - > löysäys = paino yläjalalle





# YLEISET PERIAATTEET

---

- Painopiste matalalla - kypärä pysyy samalla korkeudella koko käännöksen ajan (korkeus suhteessa lumeen)
- Aktiivinen työ ennen oikolinjaa - työ oikolinjan jälkeen pitoa
- Käännös lyhyt - käännösten väli pitkä

## KÄSITTEITÄ:

Oikolinja, ulkojalka/yläjalca, vartalonlinja, pito, Ulkopolvi, lumikontakti jne jne





# VARUSTEET



MONOT

SUOJA-  
VARUSTEET

SUKSET

**TURVALLISUUS,  
MUKAVUUS &  
OPPIMINEN**

ERI LAJIT

HENK. KOHT.  
SÄÄDÖT

KUNTO/  
HUOLTO

# MENTAALIHARJOITTELU

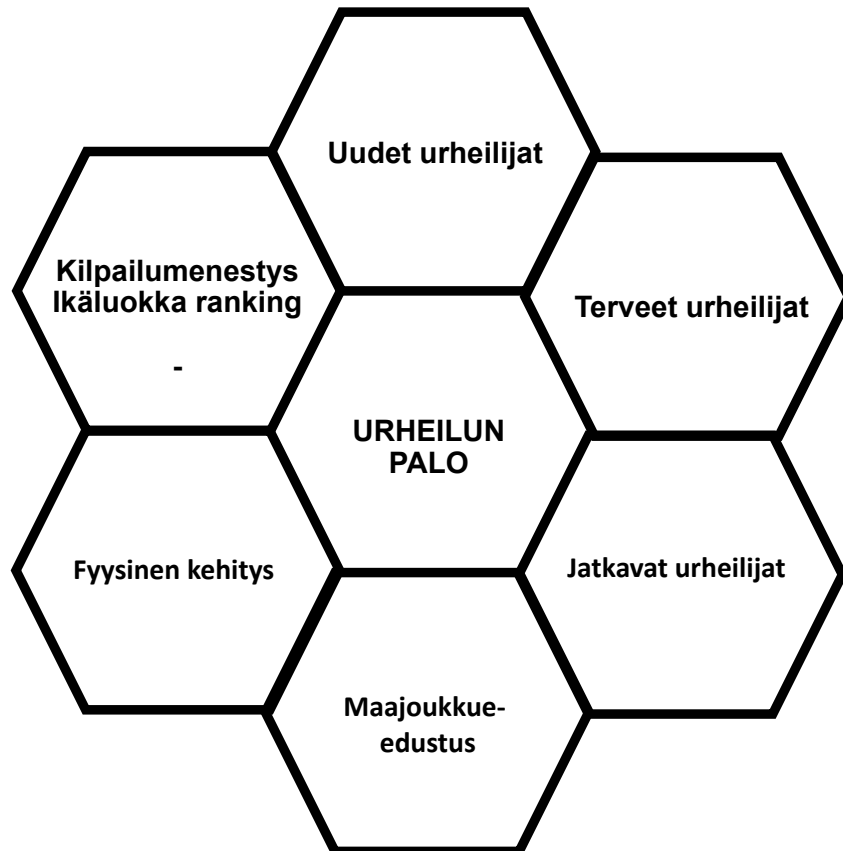
Urheilu – elämänhallinnan taidot





# MENESTYSMITTARIT

---



# Kiitos !

