

# Juoksukisaan valmistautuminen

Helsingin ja Uudenmaan Neuroyhdistys / Naisten kymppi 2017

# Tommi Jalomäki (@jalosaur)

- ▶ Edupoli - Koulutettu hieroja (2015-2016)
- ▶ Trainer4You - Personal trainer (2015-2016)
- ▶ Fysioterapia AMK (2017-)
- ▶ Yrittäjä
  - Valmennus, hieronta ja Trainer4You-kouluttaja

# Luennon sisältö

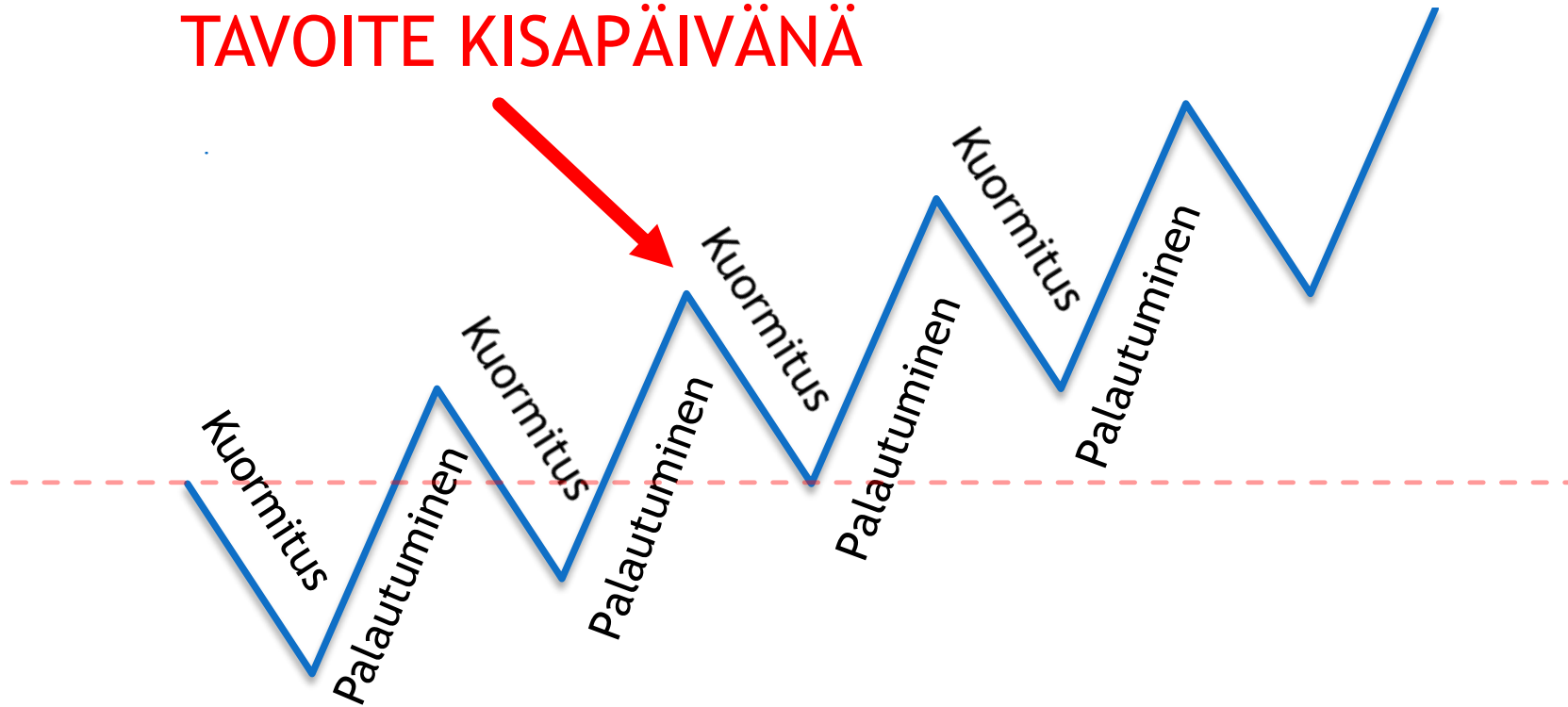
- ▶ Fyysisen valmistautuminen
- ▶ Psyykkinen valmistautuminen
- ▶ Ruokavalio
- ▶ Nesteytys
- ▶ Palautuminen kisasuorituksen jälkeen
- ▶ Rentoutusharjoitus

# Fyysinen valmistautuminen

- ▶ Kisapäivänä kehon tulisi olla palautunut aikaisemmista treeneistä → Keho palautuu kovan intensiteetin treenistä 48-72 tuntia
- ▶ Kehonhuolto - Venyttelyt, putkirullaus, rentoutusharjoitukset, terapeuttiset hoidot jne. → Tärkeää löytää itselle sopiva tapa huoltaa kehoa
- ▶ Alku- ja loppuverryttely - Kaikki potentiaali irti suorituksesta ja palautumisesta
- ▶ Passiiviset venytykset - Lämmitä lihakset aina ennen venytyksiä!
  - ▶ Ennen suoritusta - 5 sekuntia (liikeratojen testaamien)
  - ▶ Suorituksen jälkeen - 30-45 sekuntia (lihaksen palauttaminen lepopituuteen)
  - ▶ Liikkuvuusharjoituksessa - 60 < sekuntia (liikkuvuuden lisääminen)
- ▶ Elimistön viilentäminen ennen suoritusta - Esim. jäähdytysliivi tai kylmä vesi → Vahvaa tutkimusnäyttöä esiviilentämisen hyödyistä MS-tautia sairastavilla
- ▶ MS-tauti - Kehon kuuntelu (fatiikki)
- ▶ Uni - Palautumisen välttämättömyys

# Superkompensaatio eli ylikorjaantuminen

**TAVOITE KISAPÄIVÄNÄ**



# Psyykkinen valmistautuminen

- ▶ Tavoitteen asettaminen kisasuoritukseen
  - ▶ Kisasta suoriutuminen kävellen tai juosten, aika, sosiaalinen tavoite...
- ▶ Tavoitteen asettamisessa on tärkeää huomioida seuraavat tekijät:
  - ▶ Tavoitteen merkityksellisyys - Miksi haluat päästä tavoitteeseen?
  - ▶ Realistinen arvio omista kyvyistä ja mahdollisuuksista
  - ▶ Ympäristön vaikutus - Ulkopuolisten tekijöiden vaikutus tavoitteeseen (esim. työ, perhe, stressi...)
  - ▶ MS-tauti - Kehon kuuntelu (fatiikki)
- ▶ Sisäinen motivaatio vs ulkoinen motivaatio
  - ▶ Sisäinen: Henkilökohtainen halu, uteliaisuus, mielenkiinto, autonomia, kyvykkyys ja liittyminen
  - ▶ Ulkoinen: Ulkoiset paineet → Voi ylläpitää ja edistää sisäistä motivaatiota
- ▶ Avarakatseisuus - Suoritusta voidaan pitää oppimistilanteena
  - ▶ Suorituksen analysointi ja toiminnan kehittäminen

# Ruokavalio

- ▶ Keskeinen merkitys palautumiseen, suorituskykyyn, vammojen ennaltaehkäisyyn ja terveenä säilymiseen
- ▶ Suorituskyvystä saadaan kaikki potentiaali irti säännöllisen, monipuolisen ja laadukkaan ruokavalion avulla
  - ▶ Säännöllinen ateriarytmi: 4-6 ateriaa päivässä
  - ▶ Energiansaanti: Proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvaa riittävästi sekä sopivassa suhteessa
  - ▶ Monipuolisuus ja laatu: Laadukkaat ravintoaineiden lähteet
- ▶ Liikunnan aikana kulutetaan sekä rasvoja että hiilihydraatteja
  - ▶ Tehon noustessa hiilihydraattien käyttäminen energianlähteenä lisääntyy
- ▶ Liikuntasuoritusta edeltävä ateria kannattaa nauttia 2-4 h ennen suoritusta
  - ▶ Vatsavaivoilta välttyminen ja glykogeenivarastojen täyttyminen

# Suomalaiset ravitsemussuositukset

- ▶ Hiilihydraattien tarve 45-60 E% (4 kcal / g)
  - ▶ Lähteitä: Kasvikset, marjat, täysjyvätuotteet ja hedelmät
  - ▶ Ravintokuitua: 25-35 g / vrk
- ▶ Proteiinin tarve 10-20 E% (4 kcal / g)
  - ▶ Lähteitä: Kananmuna, maito-, liha- ja kalatuotteet, soija, linssit, pähkinät
- ▶ Rasvan tarve 10-20 E% (9 kcal / g)
  - ▶ Lähteitä: Levitteet, paistorasvat, liha, kala ja maitotuotteet
  - ▶ Tyydyttymättömiä rasvoja tulisi suosia (2/3 rasvoista)
- ▶ Kasvikset, marjat ja hedelmät
  - ▶ Minimi: 500 g / vrk
- ▶ Lähes kaikkien kaupasta saatavien raaka-aineiden ravintoarvot ovat nähtävissä osoitteessa [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi)



# Nesteytys

- ▶ Nesteytys - Lämmöstä johtuvien haittojen ehkäisy liikunnassa
  - ▶ Nesteytys kannattaa aloittaa ennen liikuntaa - Määrä riippuu suorituksen intensiteetistä, kestosta ja ilmaston lämpötilasta
  - ▶ Alle 30 min liikuntasuoritus - Ei tarvetta kiinnittää huomiota nesteytykseen
  - ▶ 45 min liikuntasuoritus - Ei janoisena liikkeelle
  - ▶ Yli 60 min liikuntasuoritus - Nesteytykselle voi olla tarvetta suorituksen aikana
    - ▶ Vesi tai urheilujuomat (hiilihydraattipitoisuus ja natrium)
- ▶ Virtsarakon toimintahäiriö
  - ▶ Kofeiinipitoisten juomien välttäminen ennen liikuntasuoritusta ja virtsarakon tyhjentäminen
- ▶ Oikeanlainen nesteytys - Nesteen nauttiminen ennen janon tunteen ilmaantumista
- ▶ 2-3% nestehukka aiheuttaa merkittävän suorituskyvyn heikkenemisen

# Palautumisen muistilista

- ▶ Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio
- ▶ Riittävä uni ja lepo
- ▶ Nestetasapaino
- ▶ Harjoittelun rytmittäminen ja suunnittelu
- ▶ Alku- ja loppuverryttely
- ▶ Kehon huoltaminen
- ▶ Stressin lievittäminen
- ▶ Sopivat varusteet
- ▶ Kisasuorituksen analysointi → Oppiminen → Toiminnan muuttaminen

# Kotitehtävä

Suunnitelma kisaan valmistautumista varten

Osa-alueet: Fyysinen, psyykkinen, ruokavalio, nesteytys ja palautuminen

# MS-taudin huomioiminen harjoittelussa

- ▶ **Fatiikki** - Liikunta koetun tilan mukaan → Kehon kuuntelu
- ▶ **Lihashyökkäys** - Voimaharjoittelu ja harjoitusärsyksen vaihtelevuus
- ▶ **Spastisuus** - Venyttely, manuaalinen terapia ja monipuolinen voimaharjoittelu
- ▶ **Tasapainovaikeudet** - Monipuolinen liikunta
- ▶ **Virtsarakon toiminnan häiriöt** - Lantionpohjan lihasten harjoittaminen
- ▶ **Ataksia** - Harjoitteluasennon tukevuus
- ▶ **Lämpöherkkyys** - Kehon viilentäminen ennen harjoitusta (esim. jäähdytysliivi)
- ▶ **Tarvittavat apuvälineet**
- ▶ **Autonomisen hermoston häiriöt**