

Nuoren Urheilijan jaksaminen

Koulutuskeskus Salpaus
14.11.2019 klo 17:30



Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

- ▶ Winning in the Long Run: Towards a Psychosocial Sustainability of Adolescent Dual Careers (2016-2019), Jyväskylän yliopisto, Olympiakomitea
- ▶ Maailman laajin urheilulukiolaisten hyvinvointia käsittelevä tutkimus:
- ▶ Neljä vuotta seurattu 450 urheilulukiolaisen hyvinvointia
- ▶ Ainutlaatuinen tutkimus myös siksi että ensimmäisen kerran siinä mitataan uupumusta erikseen sekä koulussa että urheilussa.
- ▶ Tutkimukseen valikoitui 7 urheilulukiota

Haasteita tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhdistämisessä

- ▶ Joitakin tuloksia:
- ▶ Jo ensimmäisellä opiskeluvuorokaudella uupumisoireita oli jopa viidesosalla (n 20%) urheilulukiolaisista. Pienellä määrällä (4 %) jopa vakavia oireita.
- ▶ Koulu-uupumuksen todettiin johtavan urheilu-uupumukseen ja joskus urheilu-uran lopettamiseen (15%)
- ▶ Komanneksella urheilulukion aloittaneista oli motivaatio-ongelmia sekä koulunkäyntiin että urheiluun jo lukion ensimmäisellä viikolla??

Nämä tulokset kertovat suurista, lyhyessä ajassa tapahtuvista muutoksista nuoren elämässä.

Monelle tulee samaan aikaan muutto kotipaikkakunnalta, perheen ja ystävien tuki jää pois, urheilun ja opiskelun vaatimukset lisääntyvät selkeästi. Koko elämä muuttuu muutamassa viikossa lukion alettua.

Joillekin urheilulukion alku voi olla paljon kuormittavampi kun mitä on odottanut. Joskus urheilijat eivät ole tästä uskaltaneet kertoa kenellekään.

Haasteita tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhdistämisessä

- ▶ Uupumuksen taustalla on suuri määrä erilaisia tekijöitä kuten urheilun ja lukion aiheuttamat paineet. Vanhempien, ystävien, opettajien ja valmentajien tuen laatu ja nuoren oma persoonallisuus.
- ▶ Perusasiat ovat usein kunnossa (ruoka ja uni), eikä niiden pohjalta löydy selitystä uupumukselle tai motivaation puutteelle.
- ▶ Tuloksia analysoidaan edelleen.

Joitakin vinkkejä nuoren auttamiseksi urheilun ja opiskelun yhdistämisessä

- ▶ Hyvä koulumenestys ja motivaatio koulunkäyntiin ei ole laisinkaan uhka urheilulle vaan päin vastoin:

Mikäli haluat nuoren pärjäävän urheilussa, huolehdi hyvästä koulumenestyksestä.

- ▶ Vanhemman ja valmentajan roolissa - vältä suoritus – ja tuloskeskeistä kasvatusilmastoa, ts.

Korosta taitojen ja asioiden oppimista sekä koulussa että urheilussa.

Älä kysy esim. "Montako maalia teit?", mieluummin: "oliko hauskaa?"

Tärkeitä asioita nuoren tukemisessa opisliilija - urheilijan uralla



Harri Selänne, Lääket ja Kir Tri, Urheilulääkäri

- ▶ "Äidin lämmin suhtautuminen"
- ▶ Urheilijan elämää ja omia valintoja tukeva asenne. "jätä valmentaminen valmentajille"



Kysymyksiä?



MITÄ on ylikuormitus / burnout



“Vain

mestarit

uskaltavat

levätä”

MITÄ on ylikuormitus / burnout

- ▶ **Ylikunto** on epätasapainotila harjoittelun ja palautumisen välillä
- ▶ Lyhytkestoinen **ylirasitus** - **over-reaching**
- ▶ Pitkään jatkunut ylirasitus ja palautumattomuus johtaa **ylikuormitustilaan**, joka on hermoston ja hormonaalisen säätelyjärjestelmän häiriö
- ▶ Voi aiheutua myös pitkään jatkuneesta psyykkisestä ylikuormituksesta vrt. “**Burn Out**”
- ▶ Palautuminen hidastuu – ei tapahdu adaptoitumista
- ▶ Väsymys lisääntyy – suoritustaso laskee
- ▶ Jos puututaan ajoissa – paraneminen 1-3 viikkoa
- ▶ Pitkittyessään johtaa ylikuormitustilaan
- ▶ On tyypillistä lajeille, joissa kestävyys, nopeus, voima ja koordinaatio ovat keskeisiä, kuten kilpauinnissa, jääkiekossa, suunnistuksessa

MITÄ on ylikuormitus / burnout

- ▶ Psyykkisen ja endokriinisen järjestelmän toimintahäiriö
- ▶ **Väsymisen ja suoritustason** laskun lisäksi muita oireita, jotka liittyvät autonomisen hermoston toimintaan
- ▶ Oireita hallitsee joko **sympaattinen** tai **parasympaattinen** hermosto



Sympaattinen ylikuormitus

- ▶ Lepopulssi ja lepoverenpaine nousee
- ▶ Verenpaine laskee liikaa ylösnoustessa
- ▶ Suoritustaso laskee
- ▶ Ruokahalu vähenee
- ▶ Paino tippuu
- ▶ Palautuminen rasituksesta hidastuu
- ▶ Ärtynisyys ja tunneherkkyys lisääntyy
- ▶ Unihäiriöt
- ▶ Harjoittelu – ja kilpailuhalu vähenee
- ▶ Verenpaineen palautuminen harjoittelun jälkeen hidastuu
- ▶ Vammautumisalttius lisääntyy
- ▶ Tulehdukset lisääntyvät
- ▶ Rasituksessa saavutettu maks. maitohappoisuus laskee
- ▶ Maksimaalinen voimantuotto vähenee

Parasympaattinen ylikuormitustila

- ▶ Suorituskyky laskee
- ▶ Matala lepopulssi
- ▶ Nopea pulssin palautuminen rasituksen jälkeen
- ▶ Sokerivajaus (hypoglykemia) rasituksen aikana
- ▶ Flegmaattinen käytös
- ▶ Vähentynyt maksimaalinen maitohappopitoisuus rasituksessa



Ylikuormitukselle altistavia tekijöitä

- ▶ **Infektiot**
- ▶ Äkillinen **kuormitustasojen** nousu
- ▶ Liian vähäinen palautuminen
- ▶ Harjoittelun **yksipuolisuus**
- ▶ **Pitkäkestoiset** harjoitukset
- ▶ **Psyykinen** ylikuormitus
- ▶ Valmentajan tärkein tehtävä on tässä suhteessa estää urheilijaa tekemästä liian paljon – liian nopeasti!
- ▶ Yksinkertaisia laboratoriotestejä ylikuormituksen toteamiseksi ei ole.

Uupumus (Burnout)

Psyykkisen hyvinvoinnin kolme perustekijää:

- ▶ Tasapaino sekä ulkopäin että sisäisesti tulevien **vaatimusten** ja oman **kapasiteetin** välillä
- ▶ Tunne siitä, että **kuuluu joukkoon**, omaan työyhteisöön
- ▶ Riittävä **autonomia** omassa työssä

Deci & Ryan(1991)



Uupumus (Burnout) syntyy mikäli elämässä eivät toteudu

- ▶ Sisäinen motivaatio
- ▶ Kompetenssi
- ▶ Autonomia
- ▶ Liittymisen tarpeiden täytyminen



Ylikuormitus / Burnout, yhteiset piirteet

- ▶ Suorituskyvyn heikkeneminen
- ▶ Väsymys
- ▶ Ärtynisyys
- ▶ Unihäiriöt
- ▶ Mielialamuutokset
- ▶ Infektioherkkyys
- ▶ Sykkeen ja verenpaineen muutokset
- ▶ Endokrinologisen toiminnan estyminen (esim kuukautisten poisjänti)
- ▶ Inflammatoristen tekijöiden aktivaatio
- ▶ Toimintakyvyn huononeminen
- ▶ Väsymys
- ▶ Ärtynisyys
- ▶ Unihäiriöt
- ▶ Itsetunnon lasku
- ▶ Burnout indeksin suureneminen
- ▶ Sairauspoissaolot
- ▶ Sykevariaation muutokset
- ▶ ?????????

Ylikuormituksen ehkäisy – joitakin ajatuksia

- ▶ Yleinen tiedottaminen uupumisen riskeistä ja sen välttämisestä urheilijaopiskelijoille
- ▶ Mikäli herää epäily ylikuormituksesta/työuupumuksesta – rohkaise nuorta puhumaan.
- ▶ Ota tarvittaessa herkästi yhteys terveydenhuoltoon, jotta poissuljetaan sairaudet, infektiot ym.
- ▶ Mikäli selkeää syytä väsymykselle ei löydy, hyväksy alipalautuminen ja tee sille jotain!
- ▶ Kokonaiskuormituksen kartoitus ja keskustelu opiskelijan, opettajien, valmentajan ja vanhempien kesken
- ▶ Urheilijan ei tule yrittää enempää kun jaksaa, väsymisen ja uupumisen tunnustaminen ei saa olla häpeä!
- ▶ Työtehtävien / valmennusohjelman yksilöllisyys!
- ▶ Riittävän yksityiskohtaiset harjoitussuunnitelmat /ohjeet työskentelyyn
- ▶ **Urheilijoiden neuvominen olla harjoittelematta suunniteltua enempää**