



Viherpojat Oy

Tilanteisiin reagointi
Ravitsemuksen uskomukset
Oma hyvinvointi käytännössä

Hannu Hämäläinen 8.4.2015

Hannu Hämäläinen

Vm.1985

Pikajuoksija

KTM

PT ja PT-kouluttaja (TYA)

Suomen mestari 2011

Arvokilpailuedustaja (3xEM)

- EM 16. 100m
- EM 7. viesti

Maajoukkue alk. 2006

100 metriä 10,41 (10,26w)

pikaviestä SE 39,29



”Tyytyväisyys tappaa kehityksen”

Urheilijan mieli moton taustalla

- Ei kompromisseja
- Mielenlujuus
- Intohimo
- Perfektionismi

Tämän päivän anti

- Tilanteisiin reagointi
- Ravitsemuksen uskomukset
- Oma hyvinvointi käytännössä

Aloitetaan tavoitteen asettamisesta

Olympialaiset, EM-kilpailut,
<10,20

Uratavoite

Kalevan kisat, Ruotsiottelu, <10,40

vuositavoite

Harjoituskausi
Peruskuntokausi

6-8 viikkoa

Harjoitussyklin
harjoitukset

1-2 viikkoa

Päivän harjoitus

Toistotavoite

Päivän harjoitus

Toistotavoite

Harjoitussyklin
harjoitukset

1-2 viikkoa

Peruskuntokausi

6-8 viikkoa

Kalevan kisat, Ruotsiottelu,
<10,40

Vuositavoite

Olympialaiset, EM-kilpailut,
<10,20

Uratavoite

VALINNAT



Tilanteeseen reagointi

Toiminta

Reaktio

Tapahtuma

Tapahtuma – reagointi ja vastaus

- **Tapahtuman vakavuus ja vaikutus tulevaan**
 - Plan B? – helppo tilanne
- **Tunnereaktio**
 - Omalle reaktiollesi et voi mitään.
- **Toiminta tilanteen jälkeen ratkaisee**
 - Seuraava tehtävä
 - Käy läpi, olisitko voinut asiaan vaikuttaa - opetus
 - Optimismi ja positiivisuus → positiivinen kierre
 - Negatiivinen toiminta ja ajatukset → negatiivinen lopputulos
 - Mahdollisuuksi vs. uhkia??

Tilanteeseen reagointi

Toiminta

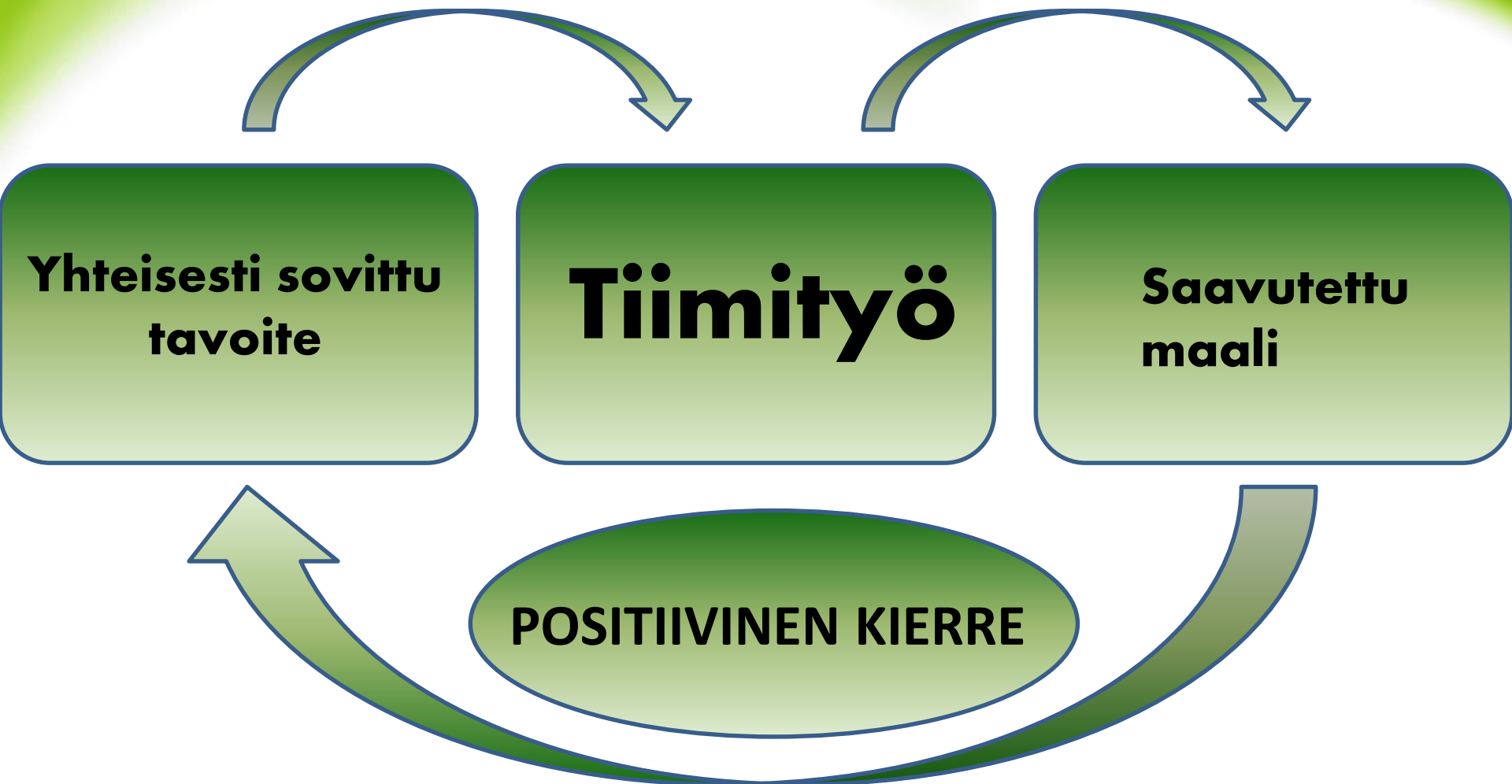
Reaktio

Tapahtuma

“Keskity asioihin, joihin voit vaikuttaa”

- Positiivisuus ja tilanteen ulkoistaminen
 - Älä ota henkilökohtaisesti
 - Luottamus itseensä ja työkavereihin
- Perustelematon muutos ei ole tarpeellinen
 - Tiettyjä toimintatapoja ei tarvitse muuttaa
- Vastoinkäymisestä täytyy jollain tasolla tehdä vahvuus
 - Tekemisen kirjaaminen ja seuranta?
 - Oppiminen ja kehittyminen

Viherpoikien vahvuus



Tavoitteiden saavuttamisen kulmakivet

1. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
Fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen



ITSELUOTTAMUS

2. Tavoitteiden realistisuus
3. Suunnitelmien toteutettavuus
4. Tilanteeseen reagointi - Positiivisuus
5. Vastoinkäymisiin varautuminen - Plan B

Ravitsemus ja liikunta

– arjesta vaikeaa

”...lihakset kuntoon narutempulla.” – Ilta-Sanomat

”Tällainen on uusi 80-20-dieetti.” – Iltalehti

”Kiusana jenkkakahvat? 3 treeniliikettä, joilla pääset niistä eroon.” – Ilta-Sanomat

”Mikä dieetti sopii sinulle parhaiten?

Ravitsemusterapeutit vastaavat” – Ilta-Sanomat

”Turmiöllisimmat iltapalat - vältä näitä!” – Iltalehti

”Kuinka monta ”pikku juttua” söit viime viikolla?

Näin petollisesti kilot hiipivät” – Iltalehti

Ravinnosta ja painonhallinnasta

- Mitä on painonhallinta?
 - Mikä on dieetti?
- Painonhallinta on energiatasapainon ylläpitoa
 - Kulutat yhtä paljon kuin syöt
 - Yksittäiset ravintoaineet eivät ole hyviä tai huonoja

Hyvä ruokavalio

1. Laatu
2. Monipuolisuus
3. Kohtuus
4. Riittävyys
5. Rytmitys
6. Rentous

1. Laatu

- = ruoan sisältämien ravintoaineiden määrä ja moninaisuus
- Vain ruokavaliosta, joka koostuu laadukkaasta ruoasta, on mahdollista saada riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita

2. Monipuolisuus

- Valitsemalla vaihtelevasti erilaisia ruoka-aineita voidaan turvata kaikkien välttämättömien ravintoaineiden saanti ja samalla välttyä epätasapainoilta ravintoaineiden saannissa
- Eri ateriat tulisivat olla monipuolisia kokonaisuuksia

3. Kohtuus

- Yksittäisiä terveellisiäkin ruoka-aineita ei pidä syödä liioiteltuja määriä

4. Riittävyys

- Saavuttaakseen sopivan energiansaannin ei tarvitse laskea kaloreita
- Kun noudattaa järkevän syömisen periaatteita voi syödä vapaasti ja huoletta ja luottaa siihen, että tuntee milloin on syönyt nopeasti

5. Rytmitys

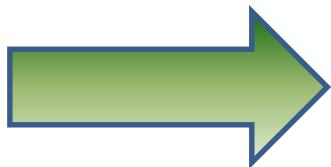
- Säännöllinen syöminen on keskeistä syömisen hallinnan ja sopivan energiansaannin varmistamiseksi
 - Aterioiden lukumäärä vaihtelee yksilöllisten erojen ja arjen rakenteen vaihtelevuuden seurauksena
 - Suositeltavaa olisi syödä keskimäärin 3 tunnin välein

6. Rentous

- Syömisen tulee olla hauskaa ja siitä saa ja PITÄÄ nauttia
- Syömisestä ei pidä tehdä liian vaikeaa, eikä siitä pidä ottaa stressiä

Ravitsemuksen käytännön vinkkejä

1. Kasviksia vähintään puoli kiloa päivässä
2. Valitse vähärasvaiset tuotteet
3. Muista pehmeät rasvat
4. Täysjyvävalmisteet = runsaskuituinen
5. Kokoa ateriat lautasmallin mukaan



Pienistä muutoksista tulee helpommin pysyviä ja vain pysyvät muutokset ratkaisevat

Hyvinvointilupaus

- Oma hyvinvointi on tärkein asia, mitä meillä on
 - **Jos et itse jaksa, et myöskään jaksa auttaa**
- Meillä jokaisella on joku heikkous (tapa), jonka me itse tiedostamme
 - Nuo tavat heikentävät toimintakykyämme ja me annamme sen tapahtua
 - Johtuu usein keinojen puuttumisesta tai tapakulttuurista

Tavoitteella ja toiminnalla ei ole merkitystä, jos se ei johda toiminnan pysyvään muutokseen

Mieti itsellesi hyvinvointitavoite, josta teet elämäntapalupauksen?

Hyvän tavoitteen vaatimukset:

- aika:
 - mitattavuus:
 - tarkkuus:
 - realismi:
-
- Mieti itsellesi prosessi tavoitteen saavuttamiseksi.
 - Pidä kirjanpitoa ITSESI takia, jos se on tarpeen.

Kesäkuussa tavoitteiden etenemistä tarkistetaan

Päivittäisen toiston kirjaaminen loi ulkoisen paineen

Parolannummi puru
ei synch.

 **16.9.2012**

MATKA **KESTO** **KESKINOP.**

10.37 km 00:38:49 16.0 km/h

Pyöräily
ei synch.

1 **15.9.2012**

MATKA **KESTO** **KESKIVAUHTI**

5.47 km 01:02:18 11:22 / km

Porrastreeni aika oikein
ei synch.

 **14.9.2012**

MATKA **KESTO** **KESKINOP.**

2.54 km 00:24:07 6.3 km/h

Kävely
ei synch.

Pnummi
ei synch.

 **21.9.2012**

MATKA **KESTO** **KESKINOP.**

15.49 km 00:57:46 16.1 km/h

Pyöräily tiiriö pnummi
ei synch.

 **20.9.2012**

MATKA **KESTO** **KESKINOP.**

5.14 km 00:47:29 6.5 km/h

Sauvakävely pnummi
ei synch.

 **18.9.2012**

MATKA **KESTO** **KESKINOP.**

4.22 km 00:40:52 6.2 km/h

Parolannummi puru
ei synch.

 **29.9.2012**

MATKA **KESTO** **KESKIVAUHTI**

5.78 km 02:04:21 21:31 / km

9 reikää
ei synch.

 **26.9.2012**

MATKA **KESTO** **KESKINOP.**

2.81 km 00:25:04 6.7 km/h

Kävely/juoksu
ei synch.

 **24.9.2012**

MATKA **KESTO** **KESKINOP.**

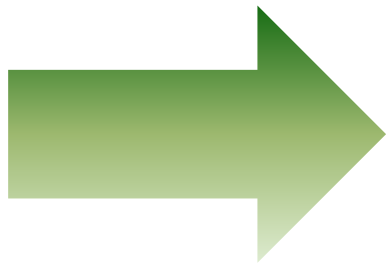
4.22 km 00:38:40 6.5 km/h

Pnummi
ei synch.

sehillintä
Valmentajan rooli

Elämäntapaalupausten lopputulos

- Miten jaksan ja voin paremmin?
- Miten teen työni tehokkaammin?
- Miten elämänlaatuni paranee?



Parempi elämä

”Istuminen tappaa”

- ”Tutkimusten mukaan istuminen itsessään aiheuttaa sairauksia”

Lähde: <http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1367987871493>

- Pienessä mittakaavassa se aiheuttaa monilta osin ”pieniä” haittoja kehossa:
 - Selän ongelmat
 - hartioiden ja olkapäiden ongelmat
- Staattisen asennon heikkoudet
 - Verenkierron heikentyminen
 - Lihaskireyksen lisääntyminen

Muutamia liikkeitä istumisen haittojen ehkäisyyn

- Syvien vatsalihasten aktivointi (korsetti)
 - Istuma-asento
- Kiertoliikkeet tuolissa:
 - myös napakat liikkeet
- Pystyasennossa:
 - kaulan kierrot ja venytykset
 - hartioiden nosto ja pyöritys
 - Käsien pyöritys venyttäen
 - Pakaralihaksen aktivointi (esim. kyykky)



KIITOS ja nähdään kesäkuussa!!