

Kehity keilaajana osa 9

Urheilijan ravitseminen

● TEKSTI: SAMI JÄRVILÄ

Oikeaoppisella syömisellä ja juomisella on keilailussa suuri merkitys. Keilailu luetaan kestävyyslajeihin ja ravinnon merkitys suorituksessa juuri tällaisissa lajeissa korostuu. Jos energiavarasto on tyhjä, keskittyminen suoritukseen herpaantuu ja se näkyy myös teknisessä suorittamisessa jaksamisena.

Juominen

Nestehukka heikentää suorituskykyä sekä harjoittelussa että kilpailussa. Erityisen korostunutta se on kestävyyslajeissa, kuten keilailussa. Hikoilun määrään vaikuttavat kuormituksen intensiteetti ja kesto ja urheilijan yksilölliset ominaisuudet. Nesteen nauttiminen auttaa säilyttämään suorituskapasiteetin ja estää lämpöhalvaukselta. Nautittaessa suuria määriä pelkkää vettä on tärkeää saada veden mukana myös natriumia.

Urheilijan pitää olla hyvin nesteytetty ennen harjoituksen tai kilpailun alkua. Kuormituksen jälkeen pitää sekä vesi että elektrolyyttivarastot täydentää. Veden normaali päivittäinen tarve on 2,5 litraa, mikä muodostuu nesteen nauttimisesta (1,2 l), ruoan mukana tulevasta vedestä (1,0 l) ja aineenvaihdunnan reaktioissa tuotetusta vedestä (0,35 l).

Syöminen

Lisäravinteilla tuskin keilailussa saadaan merkittäviä etuja tuloksen tekemiseen, mutta oikeanlaisella päivittäisellä ruokailurytmyksellä ja monipuolisella ravinnon saannilla saadaan varmasti parannusta suoritukseen. Elimistö tarvitsee seuraavia ravinteita päivittäin:

- **Proteiinit** (kananmuna, naudanliha, kala, maitotuotteet)
- **Hiilihydraatit** (peruna, pastat, viljat, kasvikset, hedelmät)
- **Rasvat**
 - * Tyydyttyneitä rasvahappoja saadaan eläinkunnan tuotteista (sianliha, lampaanliha, kananliha, maitotuotteet).
 - * Tyydyttymättömiä rasvahappoja kasvikunnan tuotteista (porkkana, perunalastut, margariini, erilaiset öljyt).
- **Vitamiinit** (Rasvaliukoiset)
 - * A - vitamiini (maitotuotteet, margariini)
 - * D - vitamiini (kalanmaksäöljy, maitotuotteet)
 - * E - vitamiini (lehtivihannekset, siemenet, kasvisöljyt)
 - * K - vitamiini (lehtivihannekset, hedelmät, lihat, viljatuotteet)
- **Vitamiinit** (Vesiliukoiset)
 - * B1 - vitamiini (liha, täysjyvävilja)
 - * B2 - vitamiini (proteiini ja hiilihydraattiruoka)
 - * C - vitamiini (sitruhedelmät, tomaatti, paprika)
- **Kivennäisaineet**
 - * Kalsium (maitotuotteet, vihannekset)
 - * Fosfori (maitotuotteet, liha, kala, viljatuotteet)
 - * Kalium (Lehtivihannekset, peruna, banaanit, maito, liha, kahvi, tee)
 - * Rikki (osittain proteiineista)
 - * Natrium ja kloridi (suola)
 - * Magnesium (täysjyvävilja, lehtivihannekset)
 - * Rauta (kananmuna, liha, täysjyvävilja, vihannekset)
 - * Fluori (juomavesi, tee, kala)
 - * Sinkki (liha, vilja)
 - * Kupari (liha, juomavesi)
 - * Seleen (kala, liha, vilja)

- * Jodi (kala, maitotuotteet, vihannekset, ruokasuola)
- * Kromi (täysjyvävilja, liha)

Tänä päivänä suositellaan, että urheilijan tulisi syödä riittävän monipuolisia aterioita useasti päivässä; aamupala, välipala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Näin elimistö saa koko ajan ”bensaa” ja pysyy hyvin käynnissä. Näistä edellisistä elimistön tarvitsemista ravinnalueista voi jokainen koota itselleen mieluisan ja monipuolisen päivittäisen ruokavalion ja mieluiten pidemmälle ajalle.

Ravitseminen on yksi pieni pala urheilijan kokonaisvaltaista valmentautumista. On syytä kuitenkin oivaltaa,

että kokonaisuus muodostuu pienistä palasista. Kun nämä kaikki pienet palaset, laji, fyysinen ja psyykinen harjoittelu, ravitseminen, lihahuolto jne., yhdistetään kokonaiseksi, saadaan varmasti iso etu ja valmius hyvien keilailutulosten tekemiselle!

Artikkelissa on osittain käytetty lähteenä Antti Meron kirjoitusta ravintofysiologiasta, jonka on julkaissut Urheiluvallmennus, VK-Kustannus Oy. Suosittelemme luetavaksi.

Kehity keilaajana koulutuspalsta päättyy tähän. Kaikki artikkelit löytyvät Suomen Keilailuliiton nettisivuilta Koulutus-linkin alta.

Kesäkuun kysymys

Olen suorittanut Keilailun ohjaajan kurssin aikaisemmin n. 10 vuotta sitten. Nyt minua kiinnostaisi kouluttautua valmennuksessa eteenpäin. Tarvitseeko minun käydä uudestaan ohjaajan kurssia, että pääsisin syksyllä alkavalle Keilailun perusvalmentajan kurssille? Ja milloin perusvalmentajan kurssi alkaa?

Keilailun ohjaajan kurssi on myös teknisen suorituksen osalta uudistettu runsas vuosi sitten. Sinun ei tarvitse käydä uudestaan ohjaajan kurssia päästäksesi Keilailun perusvalmentajan kurssille. Kaikki ohjaajan kurssin aikaisemmin käyneet voivat tulla ja ovat erittäin tervetulleita perusvalmentajan kurssille. Ohjaajakurssin uudelleen käyminen on kyllä oiva tapa päivittää tämän päivän teknisen suorituksen opettaminen. Seuraava Keilailun perusvalmentajan kurssi alkaa Kuortaneen Urheiluoppilaitoksella perjantaina 10.10.2008. Ilmoittautua voi liiton toimistoon.

Mikäli sinulla on jotain kysyttävää keilailusta, koulutuksesta tai muista asioista keilailun saralta, lähetä minulle sähköpostia osoitteeseen: sami.jarvila@keilailuliitto.fi Vastaan vain omalla nimellä esitettyihin asiallisiin kysymyksiin. Valitsen tälle palstalle kuukauden kysymykseksi lähettämienne sähköpostikysymysten joukosta yhden hyvän kysymyksen.

SKL:n valmentatutkinnon suorittaneiden yhteystiedot

| | | | | Perus- | Kilpa- |
|---------------------|-------------|--------------|--|------------|------------|
| | | | | valmentaja | valmentaja |
| Pekka Vuori | Eurajoki | 044-5955516 | pekka.vuori@tvo.fi | x | x |
| Mika Salminen | Forssa | 040-5934355 | mika.salminen65@pp.inet.fi | x | |
| Jussi Rikassaari | Forssa | 050-5737432 | jussi.rikassaari@gmail.com | x | |
| Mauri Virtanen | Forssa | 050-3881554 | mauri.virtanen@surffi.net | x | |
| Jyrki Nurmisto | Heinola | 0500-530043 | jyrki.nurmisto@verhoomo.com | x | |
| Heidi Pyykkinen | Helsinki | 040-5865862 | heidi.pyykkinen@danfoss.fi | x | x |
| Eino Styrmän | Helsinki | 0400-446804 | styrmein@gmail.com | x | |
| Reija Lundén | Helsinki | 050-5975119 | | x | |
| Janne Tunturi | Helsinki | 040-7789626 | janne.tunturi@gmail.fi | x | |
| Hannele Ilmpola | Helsinki | 050-5921919 | hanneleimpola@hotmail.com | x | |
| Jarno Haimila | Helsinki | | j.haimila@pp.inet.fi | x | |
| Aki Aarikka | Hämeenlinna | | aki.aarikka@mil.fi | x | |
| Heikki Hiltunen | Imatra | 0400-551456 | heikki.hiltunen@imatra.fi | x | |
| Markku Korhonen | Kerava | 040-7054905 | mpstamps@kolumbus.fi | x | x |
| Jouni Heino | Kuopio | 050-4960290 | j.t.heino@dnainternet.net | x | |
| Merja Rissanen | Kuopio | 959-5276684 | merja.rissa@elisanet.fi | x | |
| Antti Kapulainen | Lahti | 045-78809670 | antti.kapulainen@saunalahti.fi | x | x |
| Jarmo Ahokas | Lahti | 050-3655841 | jarmo.ahokas@lahdenkeilahalli.fi | x | x |
| Pekka Ahokas | Lahti | 0400-781583 | pekka.ahokas@teliasonera.com | x | x |
| Tommi Karjalainen | Oulu | 040-7166740 | hesuselsavior@hotmail.com | x | |
| Marjo Pöntinen | Oulu | 040-7620882 | mpk-88@suomi24.fi | x | |
| Piritta Kantola | Pori | 0500-949178 | piritta.kantola@hotmail.com | x | |
| Hannu Vesalainen | Pori | 044-3460554 | | x | |
| Harry Sundvall | Pori | 040-5205556 | harry.sundvall@dnainternet.net | x | |
| Jouko Leppänen | Riihimäki | 0400-871157 | jouko.leppanen@tiimiposti.riihimaki.fi | x | |
| Tuomas Alaoja | Rovaniemi | 040-8398584 | tuomas.alaoja@gmail.com | x | |
| Seppo Dahlström | Savonlinna | 050-3545818 | | x | |
| Timo Korpinen | Savonlinna | 050-5235287 | timo.korpinen@kela.fi | x | |
| Tapio Muikku | Tampere | 040-5014645 | tapio.muikku@kolumbus.fi | x | x |
| Veli Jääskeläinen | Tampere | | | x | |
| Jali Nurmi | Turku | 040-8209350 | jali.nurmi@pp.inet.fi | x | x |
| Ville Haavisto | Turku | 0400-769462 | ville.haavisto@students.turkuamk.fi | x | |
| Raimo Palokoski | Turku | 050-5572290 | raimo.palokoski@gmail.com | x | |
| Päivi Peltola-Ojala | Turku | | | x | x |
| Pertti Ojala | Turku | 044-9074335 | pertti.ojala@turku.fi | x | |
| Lars-Erik Granlund | Vaasa | 050-3249547 | | x | |
| Maija Leinonen | Ylivieska | 050-3692574 | ylivieskan.keilailuliitto@ylivieska.fi | x | |
| Jonne Nousiainen | Ylöjärvi | 045-6757258 | jonne.nousiainen@jippii.fi | x | |
| Seija Ranttila | Ylöjärvi | 040-7472190 | artpin@kotiposti.net | x | |
| Kyösti Tahvanainen | Ylöjärvi | 040-5511790 | artpin@yritys.soon.fi | x | x |
| Helvi Mäkipää | Ylöjärvi | 044-3095000 | helffen@gmail.com | x | |
| Seppo Pitkänen | Ylöjärvi | 044-5039000 | pitkanenpower@gmail.com | x | |