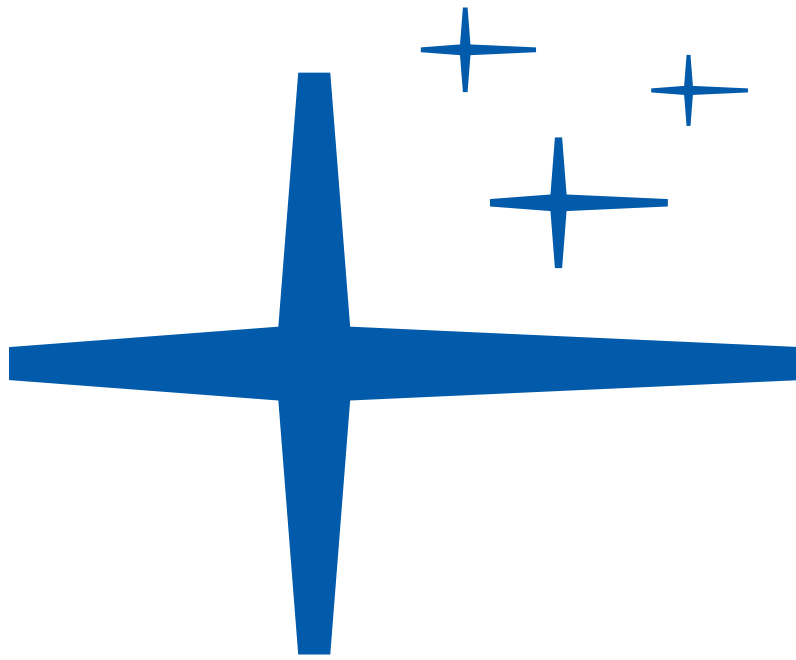




Fostrå till idrottare

– FÖRÄLDRAR SOM STÖD FÖR DEN UNGA



Fostrå till idrottare

– FÖRÄLDRAR SOM STÖD
FÖR DEN UNGA

Innehållsförteckning

Förord	3
1. FÖRÄLDRAR SOM STÖD FÖR IDROTTAREN	4
1.1. Rollkarta för idrottsföräldraskap	4
1.2. En verksamhetsmiljö som stöder unga idrottare	6
2. IDROTTSSYSTEM OCH DUBBEL KARRIÄR	8
2.1. Idrottarens stig och dubbel karriär	8
2.2. Blicken mot det andra stadiet – gör alternativen synliga	10
2.3. Idrotten lär	14
3. GLÄDJE OCH ENTUSIASM	18
3.1. Allmänt om ungdomsfasen	18
3.2. Motivation	21
3.3. Känslomässiga färdigheter	23
3.4. Tävländande	24
4. FRISKA TRÄNINGSDAGAR	26
4.1. Om aktivitet och hälsovanor hos ungdomar i idrottsföreningar	27
4.2. Fostran till en idrottsinriktad livsstil	30
4.3. Idrottsnäring	32
4.4. Sömn och relaterade faktorer	39
5. FYSISK BELASTNING	40
5.1. Kännetecken för fysisk tillväxt, utveckling och mognad	40
5.2. Regleringsmekanismer för tillväxt och mognad	41
5.3. Tillväxt och utveckling av nerv- och muskelsystemet	41
5.4. Kopplingar mellan träning samt tillväxt och mognad	42
6. FÖRVÄRVANDE AV MÅNGSIDIGA FÄRDIGHETER	44
6.1. Idrottsfärdigheterna utvecklas enligt en viss hierarki	45
6.2. Mångsidiga aktiviteter ger tätare nätverk i hjärnan	46
6.3. Många grenar eller mångsidighet vid träning av en gren	47
6.4. Hur kan föräldrar stödja utvecklingen av grundläggande idrottsfärdigheter?	47
7. IDROTTENS VÄRDERINGAR	48
7.1. Värderingar i finsk idrott	49
7.2. Målet för idrottsgemenskapen är ansvarsfull motion och idrott	51
7.3. Med rent spel till toppen (FCEI)	56
Skribenter och redaktion	60
Källförteckning	61

Fostra till idrottare – föräldrar som stöd för den unga

Utgivare: Finlands Olympiska Kommitté rf

ISBN: 978-952-5794-92-2

Layout: Hanna Rättö

Foton: sida 45 Pexels,

övriga bilder i publikationen av

Finlands Olympiska kommitté rf

VÅRA PARTNER



Finlands Olympiska Kommitté rf
Enheten för elitidrott, Idrottsakademiprogrammet,
Antti Paananen, Mari Lohisalo, Jarno Parikka,
Pia Pekonen, Laura Tast, Tuomas Karjalainen

Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott KIHU.

Finlands centrum för etik inom idrotten rf (FCEI)

Huvudstadsregionens idrottsakademi Urhea

Päijät-Hämeen Urheilukaatemia

Finlands Svenska Idrott



Bästa förälder till en idrottande ungdom!

När en ung idrottare bestämmer sig för att försöka nå sina idrottsdrömmar, står också föräldrarna inför något nytt. Föräldrarnas roll vid sidan av den unga idrottaren är central. Detta material ger föräldrar stöd för hur de på bästa sätt kan uppmuntra unga att välja idrottskarriär och samtidigt slutföra studier på grundstadiet och andra stadiet. Materialet ingår i innehållshelheten i Olympiska kommitténs idrottsakademiprogram, som inkluderar innehållet *Växa till idrottare* för högstadieelever samt innehållet *Växa till elitidrottare* för idrottare på andra stadiet.

Genom samarbete mellan Finlands Olympiska Kommitté, Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott KIHU och en bred grupp experter, har man utarbetat rekommendationer för hur unga ska kunna växa till idrottare. Materialet vänder sig till elever och lärare vid idrottsakademiernas samarbetskolor. I övningsböckerna *Växa till idrottare* behandlas kärnfrågorna för en idrottares väg på praktisk nivå och i vardagen.

Med hjälp av innehållet stöds en helhetsbetonad utveckling av unga idrottare. Idrottarens förmåga att ta ansvar för sitt eget liv baserar sig bland annat på individens livskompetens, hälsa, återhämtning, kost och psykiska färdigheter. Dessa faktorer påverkar hur väl idrottaren lyckas kombinera sin skolgång med idrott. Tillsammans med träningsböckerna *Växa till idrottare* ger detta material också stöd till unga idrottares föräldrar. Resan för att bli idrottare är lång och föräldrarnas material innehåller grundläggande frågor som är centrala för att stödja en ung idrottare även efter högstadiet.

Till den finländska idrotten hör en stark strävan efter att idrottaren i sin vardag, på ett balanserat sätt, ska kunna kombinera målinriktad idrott och sin studie- eller annan arbetskarriär. Detta tankesätt kallas dubbla karriärer. Den dubbla karriären börjar i högstadiet, då den unga personen får goda färdigheter och förutsättningar för en karriär som idrottare samt för studier på andra stadiet. För att målet ska vara möjligt krävs gott samarbete mellan de vuxna som påverkar den ungas vardag. Tävlings- och elitidrotten i Finland har som målsättning att alla idrottare ska avlägga en examen på andra stadiet.

Vi ska tillsammans uppmuntra den unga idrottaren att sträva efter sin dröm.

Givande lässtunder!

Författarna till boken och
Olympiska kommitténs idrottsakademitteam



1 FÖRÄLDRAR SOM STÖD FÖR DEN UNGA IDROTTAREN

Föräldrarna har gjort det möjligt för barnet att vara aktiv under hela den tidiga barndomen och i skolåldern avgör de om det är möjligt eller inte att utöva hobbyverksamhet. Dessutom har föräldrarna huvudansvaret för barnets och den ungas uppfostring samt barnets välfärd. När det gäller barns och ungas idrott är föräldrarna en viktig bakgrundsstyrka. De kan delta i barns och ungas idrotthobby på många olika sätt. Föräldrarna transporterar till träningar och tävlingar, hejar på plats, underhåller utrustning, följer idrottsgrenen tillsammans med barnet och ungdomen, sköter måltiderna, ger respons på idrottsprestationer och tar hand om olika uppgifter i laget eller föreningen. Dessutom har föräldrarna en uppenbar roll som fostrare, lärare av viktiga livsfärdigheter samt som värnare och förmedlare av värderingar. Normalt talar man för föräldrarnas del just om transporter, finansiering och uppmuntran. Sätten att delta i den ungas idrotthobby är dock mycket mångdimensionella.

När den unga är motiverad och vill börja satsa på idrott blir idrotthobbyn allt mer målinriktad och kraven på den ökar. När man inom tävlingsidrotten övergår från försöksfasen till specialiseringsfasen, förändras också kraven gentemot familjen. Den unga människans idrotthobby kan lätt bli ett gemensamt projekt för hela familjen. Även om föräldrarna (inom barns och ungas idrott) är en viktig faktor, med tanke på idrottarens uppväxt, står idrottarens egna val i centrum när hen tar steget vidare.

Syftet med detta material är att åskådliggöra för föräldrarna hur mångdimensionell frågan om ett helhetsbetonat stöd till unga idrottare är.

1.1. Idrottsföräldraskapets rol

Detta material baseras på ett antal kvalitetsaspekter som idrottaren behöver ta ställning till under sin idrottskarriär. Materialet riktar specifikt in sig på hur föräldrarna kan bidra till att dessa aspekter utvecklas till framgångsfaktorer på toppnivå, utan att bortse från faktorer som har att göra med fostran och mänskliga egenskaper. Mellan barndomsfasen och toppidrottsfasen finns många val som idrottaren bör beakta. Enligt studier finns det vissa gemensamma drag i idrottares karriärer i form av t.ex. träning, attityd till idrott och idrottens sociala miljö. Utgående från dessa, har fyra kvalitetsaspekter identifierats. Under barndomen förändras kvalitetsaspekterna på följande sätt:

1. Entusiasm växer till passion.
2. Av mångsidiga idrottsfärdigheter förädlas starka grenfärdigheter.
3. God träningsförmåga preciseras till systematisk träning.
4. En idrottsinriktad livsstil skapar en frisk idrottare.

På allmän nivå indelas rollkartan för föräldraskapet i roller med fem centrala delområden: livslärare, människorelationsexpert, gränssättare, vårdnadshavare och kärleksgivare. Som livslärare är föräldern till exempel lärare i vardagsfärdigheter, förmedlare av värderingar och lärare i seder och bruk. I rollen som människorelationsexpert hör till föräldraskapet bl.a. att diskutera, lyssna och uppmuntra. Till rollen som gränssättare hör t.ex. roller som säkerhetsskapare och den som övervakar att regler och avtal följs. Som kärleksgivare är förälderns roll att ge ömhet och att fungera som beskyddare och förtrogen. Som vårdnadshavare ska föräldern vara den som t.ex. ger mat och stimulans samt tryggar vila.

Syftet med detta material är att hjälpa föräldrarna att stödja unga idrottare. I den bifogade rollkartan för idrottsföräldraskap beskrivs föräldraskapets roller ur ett idrottsperspektiv. Rollerna utgår från frågan om barndomens

kvalitetsaspekter. I rollkartan beskrivs dessutom rollerna inom idrottsföräldraskapet med tanke på ansvarsfull idrott och den finländska idrottens värderingar.

GLÄDJE OCH ENTUSIASM
Lär attityden att vinna och förlora.
Stöder idrottarens autonomi.
Stöder känslan av upplevd kompetens.
Stöder känslan av social samhörighet.
FÖRVÄRVANDE AV MÅNGSIDIGA FÄRDIGHETER
Möjliggör motion och idrott och skapar en verksamhetsmiljö som stöder dem.
Uppmuntrar till mångsidighet.
Uppmuntrar till långsiktig träning av färdigheter och teknik.
Möjliggör teknikträning på egen hand.
Värnar om den gemensamma tiden och uppmuntrar till gemensamma aktiviteter.
FYSISK BELASTNING
Möjliggör en tillräcklig och hälsosam kost samt uppmuntrar och styr till idrottslig kost.
Beaktar tillväxt, utveckling och mognad.
Sörjer för den totala mängden träning.
Säkerställer daglig fysisk aktivitet.
FRISKA TRÄNINGSDAGAR
Möjliggör en högkvalitativ vardag och utveckling som idrottare.
Lär och övervakar sunda och idrottsliga levnadsvanor.
Ser till att ungdomen får tillräcklig sömn och återhämtning samt ser till dygnsrytmen och sömnhygien.
Förebygger sjukdomar, möjliggör hälsosam idrott och påminner om personlig hygien.
Beaktar förebyggande av skador, ser till rehabiliteringen och förbjuder träning vid sjukdom.
Tar hand om idrottsutrustning och -redskap och ser till att de används på ett ändamålsenligt sätt.
IDROTTENS VÄRDERINGAR
Iakttar målmedvetet och konsekvent överenskomna värden, normer, regler och rutiner.
Lär rätt inställning till alla aktörer inom idrotten.
Värnar om och förmedlar idrottens värderingar.
Strävar efter och ger möjligheter till ansvarsfull och hållbar idrott.

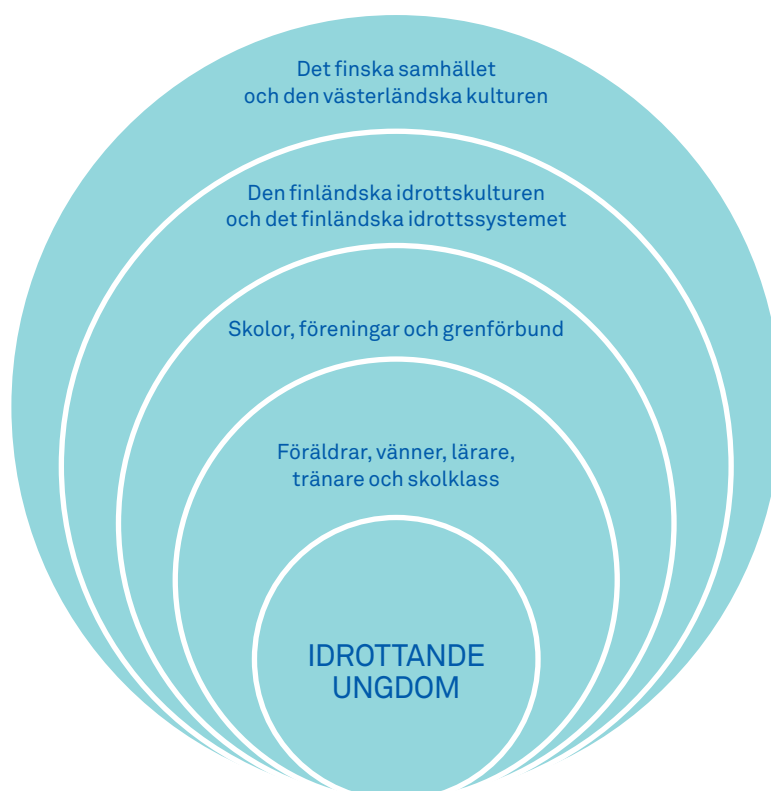
1.2. En verksamhetsmiljö som stöder unga idrottare

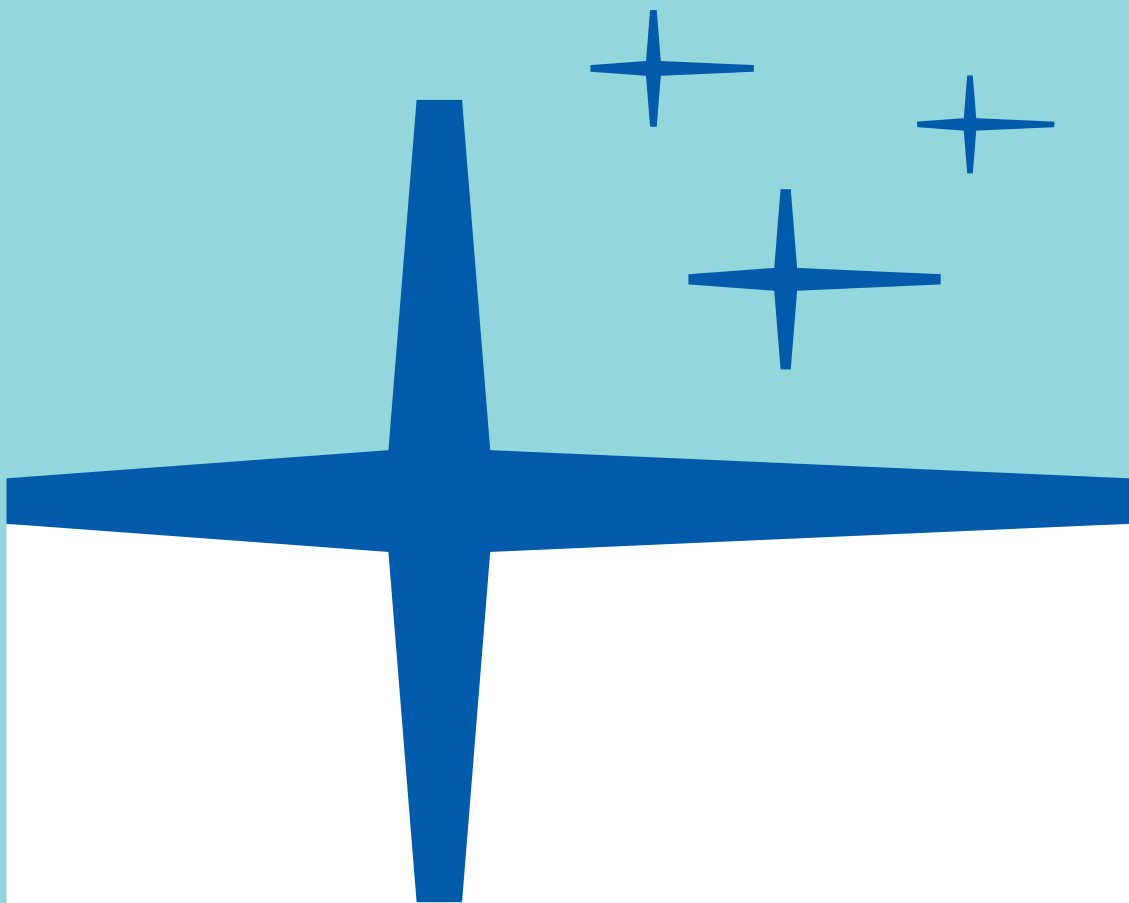
I ungdomen ingår flera ålderstypiska utvecklingsskeden. Dessa utvecklingsskeden innefattar uppbyggnaden av den egna identiteten samt formandet av världsbild och självbild. Utöver det som nämns ovan omfattar livet för en ung person som bedriver målinriktad idrott, också utveckling av en idrottsidentitet. Allt detta sker i en social miljö i växelverkan med andra människor, som är en väsentlig del av individens utveckling. Den ungas verksamhetsmiljö består av de närmaste människorna samt olika institutioner och kulturella gemenskaper. De viktigaste mänskliga relationerna med tanke på att växa upp som idrottare är förhållandet till tränaren, föräldrarna och vännerna.

Miljön spelar en mycket viktig roll när idrottaren utvecklas. Den unga idrottaren står naturligtvis själv i centrum för sin verksamhetsmiljö. Närmast är personer och strukturer som den unga personen är i direkt kontakt med, såsom familjen, skolklassen samt lärare, tränare och vänner. Därefter kommer strukturer som skolan, föreningen och grenförbundet. Den finländska idrottskulturen och det finländska idrottssystemet bildar ramarna för den unga idrottarens verksamhetsmiljö.

Den ungas egna val och handlingar står naturligtvis i centrum på idrottarens väg, men med tanke på en optimal utveckling behöver den unga stöd av sin omgivning. För att en ung person ska kunna utnyttja sin fulla potential, krävs rätt typ av verksamhetsmiljö. Föräldrarna står närmast den unga och är därför också särskilt viktiga med tanke på idrottshobbyn.

Den vidstående modellen beskriver de faktorer som utgör den unga idrottarens verksamhetsmiljö. Modellen utgår från Urie Bronfenbrenners teori, som baserar sig på tanken att människans utveckling sker i ständig växelverkan med miljön. Miljön består av faktorer på olika nivåer med vilka den unga idrottaren står i växelverkan. Med tanke på den ungas utveckling är växelverkan och relationerna mellan olika faktorer i miljön central. Bronfenbrenners teori används mycket allmänt inom pedagogiska och psykologiska områden.





Föräldrarnas betydelse under idrottskarriären

Föräldrarnas betydelse för min idrottskarriär har varit mycket stor. Min pappa tränade sitt juniorlag ända till b-pojkarna och har också i övrigt varit mycket aktiv inom boboll. Om jag har velat träna på egen tid, så har pappa alltid ställt upp. Föräldrarna ställde på många sätt upp för min bobollskarriär, och jag måste ge föräldrarna ett stort tack för de utmärkta utgångspunkter de gav mig.

Vi bodde tidigare i en skola där min mamma arbetade som kokerska och samtidigt som en sorts gårdskarlar. Jag kunde träna i skolans gymnastiksal när jag ville, och i salen hade vi på golvet ritat en bobollsplans främre del. Till exempel, om jag med slagträet ville slå bollar, så visst servade pappa alltid bollarna åt mig.

Jag fick i stor utsträckning göra sådant som främjade idrottskarriären, men samtidigt höll föräldrarna noggrann koll på mig, dvs. att jag gick till i skolan och att jag också klarade mig hyfsat där. Men alltid när det var dags att träna, då tränade vi också.

Pappa har egentligen varit den person som har gjort det möjligt för mig att utvecklas inom grenen. Mamman har sedan varit det mentala stödet som jag diskuterade med om jag varit trött på att träna eller något motsvarande. Mamma har varit en sådan förnuftets röst att det gett mig färdkost också för det övriga livet. Mamma har varit den stöttepelare som hållit ihop hela paketet. Hemma betonade föräldrarna att om det går dåligt inom idrotten betyder det inte att du något sätt är sämre som människa.

Föräldrarna är ryggraden för en ung idrottare och de ska med sitt förnuft kunna se när det är dags att diskutera med den unga personen, ifall idrotten har tagit för en alltför stor roll eller om de märker en tydlig likgiltighet för idrotten. Föräldrar ska också föregå med gott exempel och berätta vad som är viktigt i livet samt påminna den unga idrottaren om att det finns mycket i livet som är viktigare än sport.

Juha Puhtimäki,
Boboll

2. IDROTTSYSTEM OCH DUBBEL KARRIÄR

Idrottsenheten vid undervisnings- och kulturministeriet ansvarar inom statsförvaltningen för idrotts- och sportfrågor. Statens finansiering av idrott bereds och beslutas vid ministeriet som bedriver ett nära samarbete med idrottsorganisationerna. Undervisnings- och kulturministeriet beviljar bl.a. skattefria idrottstipendier varje år.

Grenförbundet är den största nationella organisation som ansvarar för tävlingssystem och utvecklar idrottsgrenen. Grenförbundet ansvarar även för landslagsverksamheten. Idrottsföreningarna hör till grenförbundet och tar hand om det praktiska utförandet på lokal nivå. Idrottarna hör till idrottsföreningen och representerar i hemlandet sin egen förening.

Olympiska kommittén är den finska idrottens paraplyorganisation. Olympiska kommitténs elitidrottsenhet leder och koordinerar elitidrotten i Finland och har ett nära samarbete på internationell nivå samt på nationell nivå med ledningen för idrottsgrenarna på elitnivå. Elitidrottsenheterna har fyra program: idrottsakademiprogrammet, elitprogrammet, tävlingsprogrammet och talangprogrammet

I elitprogrammet verkar de ansvariga för idrottsgrenarnas grupper och experter från olika branscher som stödpersoner för idrottare och tränare. Elitprogrammet omfattar även beredningen av grenförbundens effektiviseringsstöd för elitidrotten. Tävlingsprogrammet ansvarar för förberedelser för tävlingar och tävlingstrupper och sänder ut lag till internationella tävlingar med många grenar. Sådana tävlingar är Olympiska spel, Paralympiska spel, Universiader, Världssungdoms-OS (YOG), Europaungdoms-OS (EYOF) och Europeiska spelen (EG).

Talangprogrammet leds av Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott (KIHU) som bedriver nära samarbete med Olympiska kommittén och Jyväskylän universitet. KIHU arbetar med målsättningen att svara för forsknings- och utvecklingsverksamheten för den finska elitidrottens behov. Dess viktigaste uppgift är att se till att bästa och nyaste information, kompetens och stöd finns tillgängligt för idrottarna, tränarna, idrottsgrenarna samt andra aktörer längs med hela idrottarens resa.



2.1. Idrottarens stig och dubbel karriär

Termen idrottarens stig syftar på den individuella bana som beskriver idrottarens väg från barndomen ända fram till idrottskarriärens slut samt tiden därefter.

Rätt slags kombination av idrott och studier är ett måste för en idrottare som bedriver målinriktad träning. Idrottsakademierna erbjuder lösningar för detta ändamål. Idrottsakademierna och träningscentren bildar ett nätverk för finsk elitidrott. I detta nätverk ansvarar tränarna i grenarna för genomförandet av träningen och de får stöd av

Idrottarens dubbla karriärer

+ UTVECKLAS SOM IDROTTARE

+ FOKUS PÅ RESULTATUTVECKLING

+ KONTROLLERAD KARRIÄRÖVERGÅNG

VÄXA TILL IDROTTARE

UTVECKLAS TILL ELITIDROTTARE

FRAMGÅNG SOM ELITIDROTTARE



Grenförbund och föreningar

experter från olika branscher. Expertområdena företräds av läkare, fysioterapeuter, fystränare, mentala tränare, näringstränare, experter på dubbelkarriär, testare, biomekaniker, fysiologer och experter på muskelvård.

Den finländska dubbla karriären börjar under åk 7–9 och fortsätter ända till övergången till en ny karriär efter elitidrottskarriären. Under högstadieåren avses med dubbla karriärer att den unga så balanserat som möjligt ska kunna kombinera skolgången med målinriktad idrott och annan fritidssysselsättning i sin egen vardag. Den unga får på så sätt god beredskap och förutsättningar både för idrottskarriären och för studierna på andra stadiet. Skolans, idrottsföreningens, grenförbundets, idrottsakademins och övriga aktörers målsättning är att hjälpa den unga att kombinera studier och idrott och att på så sätt växa och bli en balanserad och sund idrottare.

På andra stadiet lyckas man bäst kombinera studierna med målinriktad träning vid idrottsläroanstalter. Idrottsläroanstalterna är avsedda för unga idrottare vars målsättning är att nå den nationella eliten, internationell framgång eller att bli proffs i sin gren. Vid en idrottsläroanstalt är idrottsträning en del av examen och vid planeringen av studierna beaktas de tidsmässiga kraven som idrotten ställer.

Under elitskedet stöds uppnåendet av idrottsresultat genom en dubbel karriär. Idrottarna kan göra en egen dubbel karriär på väldigt många olika sätt.

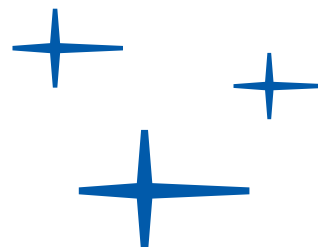
Modeller med dubbla karriärer under elitskedet

- Idrott som första yrke
- Att förena idrott och studier
- Hur idrott kan kombineras med annat arbete

En del idrottare når optimala idrottsresultat genom att uteslutande koncentrera sig på idrotten. Andra idrottare når optimala resultat genom att kombinera idrott och studier eller idrott och annat arbete. Under idrottskarriären fokuserar idrottaren på olika varianter av dubbla karriärer enligt idrottens krav och rådande livssituation.

För idrottare som utövar idrotten som första yrke är det viktigt att under karriären vara ansluten till det nätverk som omfattar idrottsakademier och träningscenter. Idrottsakademier, träningscenter och Olympiska kommitténs experter på dubbla karriärer stöder idrottarna vid sidan av den aktiva karriären och vid övergången till nästa karriär.

Idrottskarriären ska stöda en kontrollerad karriärväxling. Idrotten som första yrke syftar på ett skede då idrottaren fokuserar på idrotten på heltid. I detta skede behövs en plan för utbildning och levnadsbana, som kan förbereda individen för tiden efter elitidrottskarriären. Karriärväxling avser det skede då idrottaren avslutar sin målinriktade elitidrottskarriär och övergår till följande karriäretapp.



2.2. Blicken mot det andra stadiet – gör alternativen synliga

På andra stadiet ska valet av dubbla karriärer stöda utvecklingen till idrottare och förutsättningarna för goda idrottsresultat.

Många saker förändras både inom idrottssatsningen och studierna när man övergår från högstadiet till andra stadiet. I detta skede måste många unga idrottare och deras familjer fundera på var de ska hitta den mest optimala miljön, där den unga kan kombinera högkvalitativ träning med studier på andra stadiet. När idrottaren börjar på andra stadiet kan det också innebära att idrottaren flyttar till en annan ort. För många unga kan däremot den bästa miljön för att utvecklas till idrottare och för att genomföra studier på andra stadiet finnas på mycket nära håll, till exempel i idrottsgymnasiet på den egna orten och i den lokala idrottsakademin. Det lönar sig att förutse situationen och förbereda sig i god tid på kommande förändringar. Det är därför bra att rikta blicken mot andra stadiet redan tidigare på högstadiet, i god tid före ansökan på årskurs 9 görs till läroanstalter på andra stadiet.

Den unga personen har redan under högstadiet lärt sig många nyttiga färdigheter som hjälper honom eller henne i framtiden som studerande idrottare. Det lönar sig också för föräldrarna att förbereda sig inför framtiden genom att tillsammans med den unga fundera på vilket alternativ som är bäst vid övergången från den grundläggande utbildningen till andra stadiet. Föräldrarna kan också för sin del stödja den unga personens självständighetsprocess i högstadiet genom att öka hans eller hennes ansvar för sina egna beslut och handlingar. Det kan kännas tungt när den unga flyttar hemifrån, men det kan bli lättare om föräldrarna förbereder sig för det tillsammans med den unga personen och beaktar hans eller hennes individuella tillväxt och utveckling. Syftet med stycket 'Blicken mot det andra stadiet – gör alternativen synliga', är att stödja föräldrar till unga idrottare och ge dem verktyg för att förbereda valmöjligheter inför andra stadiet.

- Övergången till andra stadiet är ett stort steg i den ungas liv och medför många förändringar såväl inom idrotten som i studierna. Denna övergångsperiod kan vara betydande med tanke på den unga personens utveckling och tillväxt som idrottare.
- Blicken ska redan i högstadiet riktas mot andra stadiet – vilket är det bästa alternativet för individen?
- Träningsförhållanden, kompetenta tränare samt träningskamrater kan bidra till att den unga flyttar till en annan ort. Det är individuellt när en flyttning sker smidigast, en naturlig tidpunkt är övergången från den grundläggande utbildningen till andra stadiet.
- En flyttning till en annan ort kan vara avgörande för att den unga utvecklas till en elitidrottare.
- Idrottsläroanstalterna är avsedda att vara studieplatser för motiverade och potentiella idrottare, där det är möjligt att kombinera träning som siktar på internationell toppklass med studier.

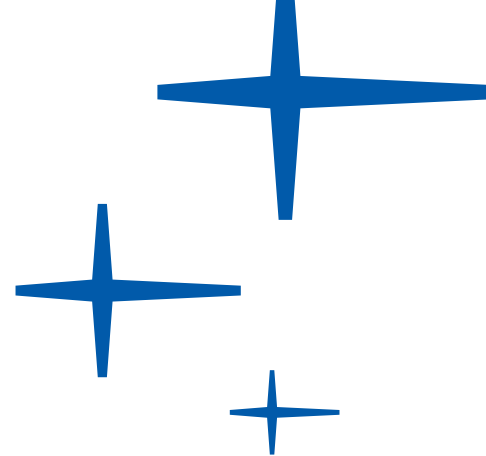


Som plattform för förenande av idrott och studier på andra stadiet fungerar 15 idrottsgymnasier och 14 idrottsyrkesskolor. Dessa idrottsläroanstalters uppdrag är att erbjuda idrottsmotiverade unga en miljö som gör det möjligt att kombinera studier och målinriktad idrottsträning. Idrottsläroanstalterna är avsedda för unga idrottare vars målsättning är att nå den nationella eliten, internationell framgång eller att bli proffs i sin gren.

Utöver officiella idrottsläroanstalter verkar i Finland ett flertal privata gymnasier och yrkesutbildningsanstalter som gör det möjligt att smidigt kombinera idrott och studier. Dessa läroanstalter har inget särskilt uppdrag inom idrottsträning på riksnivå, utan skolans upprätthållare har fattat ett eget beslut om att anordna idrottsträning.

Tävlings- och elitidrotten i Finland har som målsättning att alla idrottare ska avlägga en examen på andra stadiet.

Du får stöd och hjälp med att fundera över valen till andra stadiet av idrottsakademin i din region.



Idrottsgymnasier

Brändö Gymnasium, Helsinki
Joensuun yhteiskoulun lukio, Joensuu
Kastellin lukio, Uleåborg
Kerttulin lukio, Åbo
Kuopion klassillinen lukio, Kuopio
Kuortaneen lukio, Kuortane
Lahden lyseo, Lahtis
Mäkelänrinteen lukio, Helsingfors
Ounasvaaran lukio, Rovaniemi
Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Helsingfors
Porin suomalaisen yhteislyseon lukio, Björneborg
Sammon keskuslukio, Tammerfors
Schildtin lukio, Jyväskylä
Sotkamon lukio, Sotkamo
Vörå samgymnasium, Vörå

Idrottsyrkesskolor

Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto, Kotka
Perho Liiketalousopisto, Helsingfors
Gradia Jyväskylä och Gradia Jämsä
Koulutuskeskus Salpaus, Lahtis
Koulutuskeskus Sedu, Seinäjoki
Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
Omnia, Esbo
Oulun seudun ammattiopisto, Uleåborg
Rovaniemen koulutuskuntayhtymä, Rovaniemi
Savon ammatti- ja aikuisopisto,
Kuopio, Juankoski, Leppävirta, Toivala, Varkaus
Stadin ammattiopisto, Helsingfors
Tampereen seudun ammattiopisto, Tammerfors
Turun ammatti-instituutti – Åbo Yrkesinstitut, Åbo
Yrkesinstitutet Prakticum, Helsingfors



IDROTTSLÄROANSTALT

För vem?

Idrottsläroanstalterna är avsedda för unga idrottare som tränar målinriktat för att nå den nationella eliten, internationell framgång eller att bli proffs i sin gren. En ung person som studerar vid en idrottsläroanstalt är motiverad och förbinder sig att helhetsbetonat leva som en idrottare och fullgör sina studieskyldigheter väl.

Varför?

Vardag och studier planeras på idrottarens villkor. En ung idrottsutövare som studerar vid en idrottsläroanstalt kan träna flera gånger i veckan med professionellt stöd och goda idrottsförhållanden inom skolans ramar. För att hantera den totala belastningen och stödja träningen utnyttjas en förlängd studietid på fyra år vid planeringen och genomförandet av studierna. Läroanstalterna har en positiv inställning till idrott.

Gymnasium eller yrkesskola?

- Vilka mål har den unga personen utanför idrotten?
- Vilken utbildning ger den bästa möjligheten till fortsatta studier eller är målet ett specifikt yrke?
- Antagning till och framgång i gymnasiet kräver vanligtvis ett medeltal med minst 7–7,5 i genomsnitt.

Vart?

Vid ansökan till en idrottsläroanstalt ska idrottaren tillsammans med sin närmaste krets noggrant fundera på vilken miljö som är lämpligast med tanke på idrottaren för att kombinera idrott och studier på andra stadiet.

- Var finns den bästa träningsmiljön med tanke på idrotten?
- Var har grenförbundet fokuserat sin verksamhet och träningskompetens?
- Är idrottarens gren en prioriterad gren vid läroanstalten eller idrottsakademin?
- Har läroanstalten träning i idrottarens gren?
- Finns läroanstalten i närområdet eller på längre avstånd i Finland?
- Vad fungerar med tanke på tidsanvändningen i vardagen? (hem - träningsmiljö - skola)

Föräldrars perspektiv på att en ung person flyttar till en annan ort

Både i efterhand tänkt, och även när valet gjordes, ansåg vi att det var en bra lösning att vår son Veeti flyttar hemifrån till Vuokatti-Rukas idrottsakademi för att studera och idrotta. Vuokatti-Rukas idrottsakademi har bra atmosfär och anda, där finns andra idrottare som tänker på samma sätt och där finns alltid bra träningskompisar, vilket är viktigt i en uthållighetsgren. Även i hemmaföreningen Liperin Hiihtoseura fanns det många bra gemensamma träningar, men totalt sett kan en ung person i Vuokatti på heltid leva som en idrottare. Om du målinriktat vill nå resultat inom idrotten, anser vi att en idrottsakademi av typ Vuokatti-Ruka är rätt plats för det. Flyttning till en annan ort innebär naturligtvis en stor självständighetsprocess för den unga och ger därigenom personen möjlighet att leva som en elitidrottare, sedan beror det i hög grad på om den unga personen själv kan utnyttja möjligheten. Naturligtvis har det också pratats om negativa effekter; att det ger möjligheter till mycket annat också, när den unga inte längre är under föräldrarnas kontroll, men det är då den ungas eget val. På det hela taget ges dock den unga personen i denna situation möjligheten att prova på en toppidrottares liv.

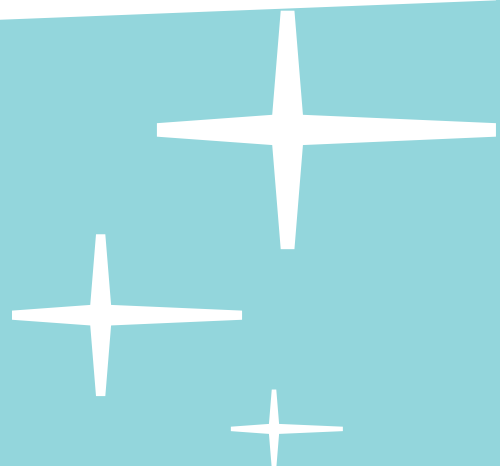
Egentligen oroade jag mig inte särskilt innan vår son flyttade till Vuokatti och vårt förtroendeförhållande var sådant att jag vågade låta sonen flytta dit. Min filosofi var alltså att sonen får utnyttja möjligheten eller så utnyttjar han den dåligt, men åtminstone har han fått chansen. Som förälder oroade jag mig lite över de dagliga sysslorna, som matlagning och klädtvätt, men det är ändå den typ av praktiska saker som du lär dig genom att göra dem.

Veeti har trivts i Vuokatti och vardagen har fungerat mycket bra. På veckoslut och under tider när de inte har några gemensamma träningar har det alltid funnits träningskompisar i olika åldrar som tränat tillsammans. Där kan han också med äldre kompisar jämföra hur hans fart räcker till.

Jag anser att man redan på högstadiet kan börja fundera lite på övergången till andra stadiet och på att flytta till en annan ort. Unga kan redan då börja öva sig på att sköta dagliga sysslor, t.ex. genom att prova på att laga mat eller tvätta kläder. För det är ju ändå den unga som själv då måste ta hand om sådant. Veeti hade på högstadiet varit på idrottens skolläger under tre år, så tränare, människor och platser var redan bekanta i Vuokatti, vilket naturligtvis underlättade beslutet att flytta dit. Övergången till Vuokatti var en bra fortsättning efter idrottens skolläger på högstadiet.

Sammanfattningsvis anser jag att om du vill utvecklas och gå vidare samt hitta den bästa möjliga kombinationen för att kombinera studier och idrott, så har åtminstone Vuokatti varit rätt plats för det. Med en sådan lösning kan idrottaren utvecklas och sedan beror det verkligen på idrottaren själv hur denna möjlighet utnyttjas. Om det bestäms med den unga personen att den unga flyttar till en annan plats för att kombinera studier och idrott, så kan den unga alltid komma tillbaka hem, om de inte trivs där.

Janne Pyykkö





2.3. Idrotten lär

Idrotten ökar många olika slags kompetenser och färdigheter som är till nytta inom livets olika delområden. Kunskaper och färdigheter från idrott kan jämföras med kapital som kan indelas i humankapital och kunskapskapital, socialt kapital, fysiskt, naturligt, ekonomiskt, kulturellt och emotionellt kapital, symboliskt och politiskt kapital.

Med fysiskt och naturligt kapital avses idrottsliga egenskaper och motorisk begåvning samt hälsa och uppskattning av hälsa. Kulturellt kapital är kultur inom träningsgruppen samt familjens och föreningens kulturer. Exempelvis emotionell intelligens, självreglerande krafter och ödmjukhet i sin tur är emotionellt kapital som hjälper en människa att försöka på nytt och att t.ex. avancera i karriären. Humankapital är färdigheter, kompetens, attityder och erfarenheter av förmåga och effektivitet som utvecklats under idrottskarriären. Vänner, nätverk och partnerskap som förvärvats under en idrottskarriär är socialt kapital. Symboliskt kapital skapas av idrottarens image och hur känd idrottaren är. Utöver det som nämns ovan är det möjligt att under idrottskarriären, beroende på hur framgångsrik den är, öka också det ekonomiska kapita-

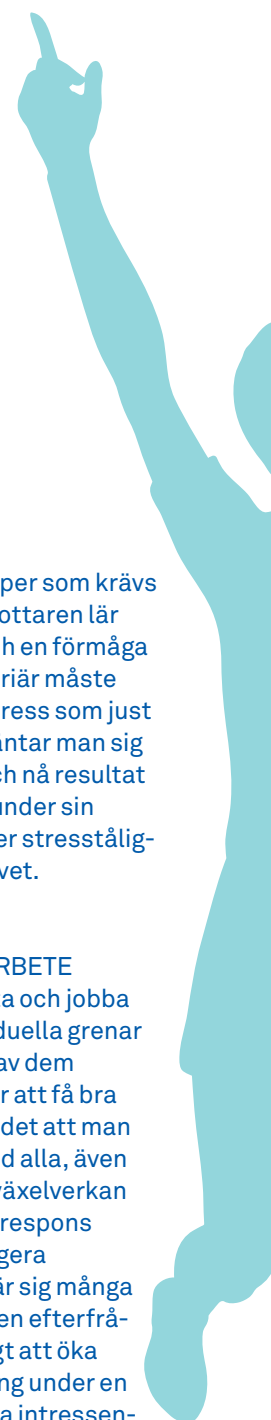
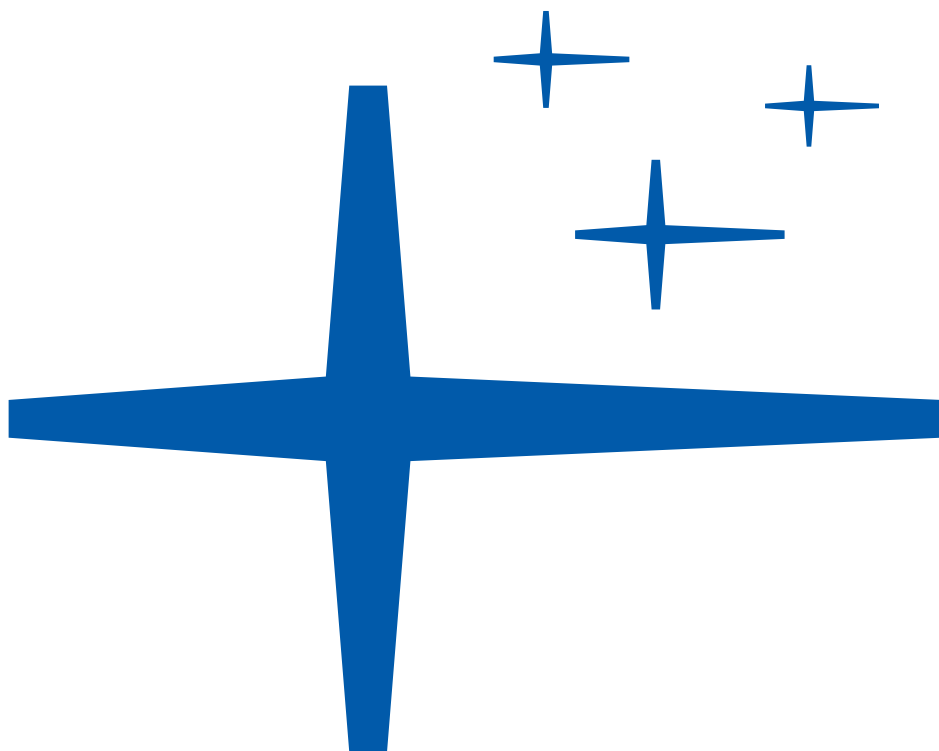
let och det politiska kapitalet, vilket innebär att idrottaren är känd i förhållande till den politiska eller samhälleliga genomslagskraften.

Det är möjligt att utnyttja ovan nämnda kapital och kompetens i arbetslivet under eller efter idrottskarriären. Idrottskarriären bör också ses som en faktor som ökar framtidens arbetslivsfärdigheter. Förändringstakten i arbetslivet accelererar hela tiden och färdigheter så som självutveckling, flexibilitet, stresstålighet och samarbetsförmåga blir allt viktigare.

Framgång i jobbet kräver rätt typ av potential, motivation samt erfarenhet och färdigheter. Utbildning som inlett eller förvärvats under en idrottskarriär ökar kompetenser även för arbetslivet efter idrottskarriären. Dessutom är erfarenheter från idrottskarriären, personliga egenskaper och förmågan att motivera sig att utföra en uppgift egenskaper som kan användas i arbetslivet. De färdigheter och egenskaper som förvärvats under idrottskarriären kräver dock att kompetensen kan beskrivas i ord för arbetslivet, som nästa stycke handlar om.

Framtidens arbetslivsfärdigheter





AMBITION

En av de viktigaste gemensamma faktorerna hos idrottare är ambition. För att vara framgångsrik inom idrott krävs det att idrottaren har ambition att nå de uppställda målen. Viljan att vara framgångsrik och prestera bra är säkerligen till nytta också i arbetslivet.

LÅNGSIKTIGHET

För att nå målen krävs enormt mycket arbete. Det mål som idrottaren siktar på ligga flera år framåt i tiden, vilket kräver långsiktighet och uthållighet. Långsiktighet behövs också i arbetslivet.

ANSVARSKÄNSLA

Ansvarskänsla och pålitlighet är grundläggande värden som krävs för att man ska vara framgångsrik inom idrott. Under sin karriär måste idrottsutövaren ta ansvar för sina prestationer och sina val. I arbetslivet värdesätts alltid ansvarskännande och pålitliga medarbetare.

PLANMÄSSIGHET

Målinriktad idrott och målinriktat tävlande kräver mycket planering. En idrottare måste ofta planera sin vardag så att det är möjligt att nå målen och kombinera till exempel idrott och studier. Under sin karriär lär sig idrottaren planmässighet som behövs också i arbetslivet för att kunna sköta arbetsuppgifterna framgångsrikt.

STRESSTÅLIGHET

Koncentration och stresstålighet är egenskaper som krävs av idrottare oavsett vilken gren det gäller. Idrottaren lär sig vid tävlingar framför allt stresstålighet och en förmåga att klara sig så bra som möjligt. Under sin karriär måste idrottaren hela tiden möta och hantera den press som just tävlingssituationer skapar. I arbetslivet förväntar man sig också ofta att arbetstagarna kan prestera och nå resultat på en viss nivå och därför kan idrottare som under sin idrottskarriär ofta varit situationer som kräver stresstålighet utnyttja denna egenskap också i arbetslivet.

FÖRMÅGA TILL VÄXELVERKAN OCH GRUPPARBETE

I laggrenar är idrottare vana vid att samarbeta och jobba för gemensamma mål. Även idrottare i individuella grenar tränar ofta i grupper, och därför krävs också av dem förmåga till växelverkan och grupparbete. För att få bra gruppdynamik och kunna träna i grupp krävs det att man tar hänsyn till andra och kommer överens med alla, även om man inte gillar alla. Idrottare är i ständig växelverkan med sina lagkamrater och får ta emot och ge respons dagligen, lösa problem och konflikter samt agera för gruppens bästa. Under idrottskarriären lär sig många idrottare att samarbeta - en förmåga som även efterfrågas på arbetsmarknaden. Det är också möjligt att öka förmågan till växelverkan och nätverksbildning under en idrottskarriär genom att samarbeta med olika intressenter, till exempel med sponsorer.

Att beskriva i ord vad du lärt dig inom idrott

VAD DU LÄRT DIG INOM IDROTT	ORDLISTA FÖR ARBETSLIVET
Jag kan göra mitt bästa också under press.	Stresstålighet
Jag stöder och hjälper mina lagkamrater när de har problem. Jag arbetar för gemensamma syften och mål.	Samarbetsförmåga
Jag kan fungera som en del av ett team, ge och få respons.	Interaktionsförmåga
Jag ser till att jag har tränat så mycket som möjligt och att allt är perfekt före tävlingen.	Noggrann och omsorgsfull
Jag vill vara framgångsrik och prestera i tävlingar så bra som möjligt.	Ambition
Jag har arbetat som lagets kapten/assisterande tränare.	Teamledare
Jag hanterar alla samarbetsmöten så bra som möjligt och skapar kontakter när jag deltar i tävlingar, på evenemang och kurser.	Nätverksbildning
Jag kommer alltid till överenskomna träningar och evenemang.	Pålitlighet
Jag kan fatta snabba beslut i tränings- och tävlingssituationer.	Beslutsförmåga
Jag kan reflektera över mina egna handlingar och följa min utveckling och fatta beslut utifrån dem, samt utveckla min egen verksamhet.	Självutveckling
Jag förbereder mig alltid för tävlingar så bra som möjligt. Jag planerar mina förberedelser så att jag kan göra mitt bästa i tävlingen.	Förberedelse- och planeringskompetens
Jag planerar mina dagliga rutiner/mitt schema så att jag som ett resultat av mina dagliga aktiviteter kan nå de mål jag ställt mig. Jag kan i min träning och verksamhet fokusera på de viktigaste frågorna.	Färdigheter inom tidshantering och prioritering

3. GLÄDJE OCH ENTUSIASM

- Det viktiga är att den unga personen accepteras som den unika person hen är och att hen, enligt sin åldersnivå, får ansvar och utrymme att lära känna sig själv och söka efter sådant som är viktigt för hen. Föräldrarna kan medvetet stödja att den unga får en så mångsidig uppfattning som möjligt om sig själv.
- Föräldern kan genom att diskutera och fråga visa den unga vad som är viktigt. Frågorna hjälper till att påminna om framgångsupplevelser som är väsentliga med tanke på motivationen och ger föräldrarna information om vad den unga tänker om sin motivation och idrott.
- Föräldrarnas uppenbara men inte alltid lätta uppgift med den unga personen är att ge tid och förståelse – tolerans och tillit – som stöd för att hantera känslorna. Vi ger ungdomar bra hjälp för framtiden, när vi själva öppet är intresserade av våra egna känslor och vill öva vår egen hantering av känslor.
- Det är bra att föräldrarna påminner den unga personen om att han eller hon är viktig, älskad och unik oberoende av prestationer i tävlingar. Vid utmaningar eller misslyckanden kan föräldrarna fråga den unga personen hur han eller hon önskar att föräldrarna agerar, om han eller hon är ledsen efter en viss situation. De flesta av oss behöver först lite egen tid. Men när känslorna har lugnat sig kan det vara nyttigt att tillsammans fundera på vad den unga kan lära sig av situationen och hur den unga ska gå vidare så att han eller hon tränar rätta saker.

3.1. Allmänt om ungdomsfasen

I en känd utvecklingsteori som skapats av psykolog Erik H. Erikson krävs att människan framgångsrikt löser utvecklingsuppgifter under olika åldersfaser, för att hen ska få en lyckad tillväxt. Om utvecklingsuppgifter förblir olösta kan människan få svårigheter att anpassa sig och uppleva välbefinnande. I ungdomsfasen (ca 13–16 år) är en viktig utvecklingsuppgift att söka sin identitet. Den unga personen kan då lösgöra sig från sina föräldrar och bilda sig en egen uppfattning om vem han eller hon verkligen är. Om den unga personen av någon anledning inte kan eller får fatta beslut som gäller hans eller hennes eget liv, kan identiteten bli obyggd. Den unga personen har då ingen klar uppfattning om vem han eller hon är och vad han eller hon vill.

IDENTITET OCH SJÄLVKÄNSLA

Med identitet avses människans uppfattning om vem hen är och vad som är viktigt för hen. En människan kan därmed ha olika roller beroende på det sammanhang hen befinner sig i. Den unga personen kan till exempel uppleva sig vara en son eller en dotter, syster eller bror, idrottare eller ännu exaktare, t.ex. fotbollsspelare, högstadielev och vän. Studier har visat att när en människa har en så mångsidig uppfattning som möjligt om sig själv och mål inom många delområden av livet ökar hennes välbefinnande. En sådan helhetsbetonad, dvs. holistisk, uppfattning om sig själv stöder också framgång inom idrott.

Nedan ställs frågor med vilka föräldrarna kan skapa en diskussion med den unga personen och om hans idrottande. Genom att diskutera kan vuxna få en förståelse för den ungas tankar och synpunkter och därmed stödja hen.

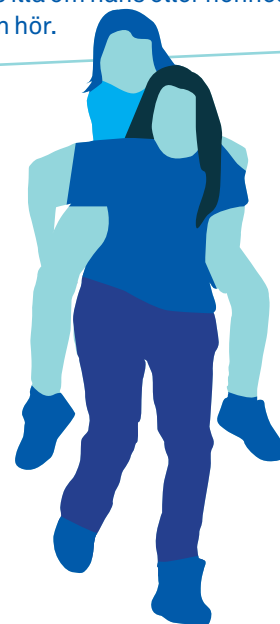


- Fundera på gångna tider och berätta något om den ungas barndom och uppväxt – vilka trevliga och roliga minnen kommer ni ihåg?
- Kom ihåg hur och varför den unga personen började med sin idrottshobby och sin nuvarande gren. Hurdana upplevelser kommer ni ihåg från de åren när ni började med motion och idrott?
- Vad anser ni om den unga personens nuvarande idrottande? Fundera på vad allt ni tycker är bra med att han eller hon idrottar och om ni oroar er för något.
- Berätta lite om den ungas egenskaper och drag eller om annat som ni anser att är hans eller hennes starka sidor? Vilka är hans eller hennes styrkor och färdigheter i synnerhet inom idrott? Hur kan ni som vuxna ytterligare stärka dessa egenskaper, drag och färdigheter och hjälpa den unga att i allt högre grad lita på sig själv genom dem?

Idrotten kan i bästa fall ge en trygg och viktig möjlighet att skapa kamratrelationer. Vänners betydelse för utvecklingen av identiteten är mycket viktig. Unga lösgör sig alltmer från hemmet och föräldrarna och bygger småningom upp sin egen värdegrund mot en vuxen identitet. Genom att lyssna på och vara intresserad av den ungas kamratrelationer får föräldrarna på bästa sätt information om den unga tar till sig från kamratrelationerna.

Stanna ibland upp och fundera på när du senast har frågat den unga personen om hans eller hennes kompisrelationer.

Våga ta upp till diskussion upp till diskussion om du är orolig för hans eller hennes trivsel eller trygghet med sina kompisar. Gör det alltid med eftertanke och förklara din oro. Prata inte illa om hans eller hennes kompisar när han eller hon hör.



Självkänslan representerar den positiva delen av en människas självbild. När en person har god självkänsla ser han sig själv som värdefull, kan också uppskatta andra, vågar fatta självständiga beslut och tål motgångar. Grunden för självkänslan skapas redan i mycket tidiga interaktionsrelationer. När man lyssnar till ett litet barns behov och svarar på behoven omedelbart och med värme, upplever barnet att det är värt omsorgen, accepteras och älskas villkorslöst så som det är. God självkänsla utgör också en

stark grund för den ungas idrottande och i synnerhet vid tävlingar. Den unga personen är exakt samma person – som sådan tillräcklig, älskad och unik – helt oberoende av slutresultatet i tävlingar eller spel. Nedan presenteras tankar om hur man kan stärka den ungas självkänsla. Vad borde ni fästa särskild uppmärksamhet vid i er familj?

Visa den unga personen genom det du säger vad du anser är viktigt: prata om prestationer och utveckling istället för om segrar och förluster.

Skilj alltid mellan den ungas personlighet och prestationer: prestationen eller handlingen kan vara dålig, dum eller misslyckad, men den unga själv är aldrig dålig, dum eller misslyckad.

Uppmuntra den unga personen att sätta mål och utvärdera sin verksamhet utgående från den egna prestationen: försäkra dig om att den unga inser att den egna prestationen inte på något sätt är dålig, även om någon annan varit bättre!

Faktum är att våra hjärnor är byggda så att minnen bleknar: den unga, liksom vi alla, behöver positiv respons om och om igen.

Beundra genuint framsteg, även små och som inte har något med tävlingar att göra: äkta beundran och erkännande av föräldern leder till en känsla av stolthet. Den unga personen lär sig att uppleva djup tillfredsställelse som kommer från känslan av kompetens.

Betona och uppskatta utvecklingen av den ungas eget tänkande, bedömningsförmåga och självständighet: ställ frågor som ger den unga möjlighet att fritt berätta sin åsikt i saken innan du själv presenterar din åsikt.

Låt den unga personen utforska världen och ta risker, uppmuntra att ta ansvar: fundera och diskutera tillsammans, vad som kan vara den ungas nästa steg på vägen mot självständighet och ansvar.

Prova på "avsiktligt skvallra": tala i telefon eller annars medvetet gott om ditt barn, när du vet att han eller hon kan höra vad du pratar om. På motsvarande sätt ska du aldrig heller prata illa om ditt barn när det lyssnar!

Idrotten kan också ge livsrelaterade färdigheter och skicklighet. Genom träning, samarbetsförmåga och uthålligt lärande kan idrottaren stärka sina egna resurser, sitt välbefinnande och sin beredskap att agera vid förändringar. Denna aspekt kan beskrivas med begreppet psykologiskt kapital. Detta kapital består av fyra komponenter: upplevelse av självförtroende, optimism, hopp och uthållighet. Föräldrarna kan värna om och stärka den ungas tankar om hur idrotten i bästa fall kan ge färdigheter också för livet och hjälpa den unga att skapa rutiner i vardagen som utvecklar det psykologiska kapitalet.

Uppmuntra den unga personen att fundera på sitt eget liv med hjälp av följande frågor och riktlinjer:

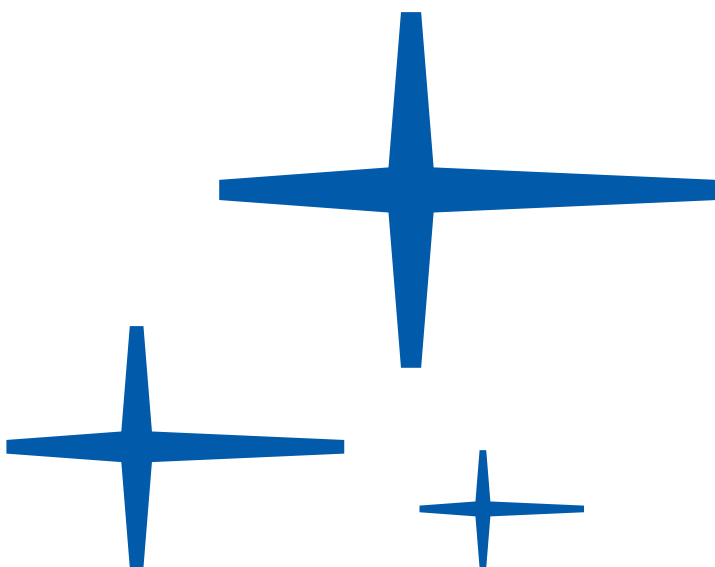
- Motionerar och idrottar jag på ett mångsidigt sätt?
- Vilka saker gör jag gärna?
Jag gör varje dag något som ger mig glädje.
Jag söker medvetet trevliga känslor och ler.
- Jag upptäcker dagligen givandets glädje.
Vad har jag gett idag?
- Hur kan jag värna om relationer som är viktiga för mig?
Genom idrott kan du få vänner.
- Jag sätter upp dagliga mål – vad är viktigt idag?
- Jag funderar på vad jag redan har uppnått.
Vilka erfarenheter har jag fått?
Vad är jag tacksam för?



3.2. Motivation

Motivation är motorn för all mänsklig aktivitet och svarar på frågan VARFÖR vi gör något? Motivationen är intern när aktiviteten i sig är belönande, intressant eller rolig, och extern när verksamheten styrs av någon extern belöning. Extern belöning kan vara t.ex. pengar eller att vinna en tävling. Extern motivation kan också bero på viljan att undvika ett straff eller någon annan negativ följd, såsom ett dåligt betyg. Idrottare som siktar på toppen kan dra nytta av båda dessa i lämpliga proportioner. För att säkerställa långsiktigt välbefinnande är det dock viktigt att upprätthålla och stärka den interna motivationen. Detta är speciellt viktigt i situationer som innebär jämförelser och press, exempelvis i tävlingssammanhang. När en ung person har genuin entusiasm och brinner för sin idrott, klarar han eller hon också lättare motgångar och misslyckanden – viljan att fortsätta och utvecklas med grenen kvarstår i vilket fall som helst!

Att stärka den interna motivationen och skapa en atmosfär som främjar prestationsförmågan och välbefinnandet i idrottsmiljön är i första hand en viktig uppgift för tränaren. Föräldrarna kan dock också värna om och stärka den ungas interna motivation. Enligt den centrala motivationsteorin, självbestämmandeteorin, mår människan bra och är internt motiverad när de tre följande psykologiska grundläggande behoven tillfredsställs. Fundera som föräldrar på hur de presenterade ärendena kommer att se ut för er egen son eller dotter. Fundera också på om ni som föräldrar på något sätt kan stödja den unga personen med hjälp av dessa uppgifter, dock utan att störa träningen.



Upplevd förmåga (fysiskt, mentalt och socialt):

- Den unga personen får ständigt respons om i vad han eller hon är skicklig och i vad han eller hon lyckas och utvecklas fysiskt, tekniskt, mentalt och socialt.
- Skicklighet och framsteg jämförs med hur de egna prestationerna framskrider med tiden.
- Målen ställs så att man kontinuerligt uppnår olika, varierande delmål.
- Tävlings-schemat är utformat så att det stöder ett ökat självförtroende - med hjälp av lämpliga framgångar.
- "Svagheter ska naturligtvis åtgärdas, men det är med styrkor som man vinner!"

Trivsel och samhörighet:

- Atmosfären i gruppen: vi värdesätter oss själva, andra och olikheter, vi belönar försök, uppmuntrar andra och vi glädjer oss tillsammans över allas framgångar
- Vi organiserar gemensamma idrottsrelaterade evenemang för gruppen.
- Vi organiserar också gemensamma evenemang för gruppen som inte är idrottsrelaterade.
- Idrottskompisar möts också utanför träningar.

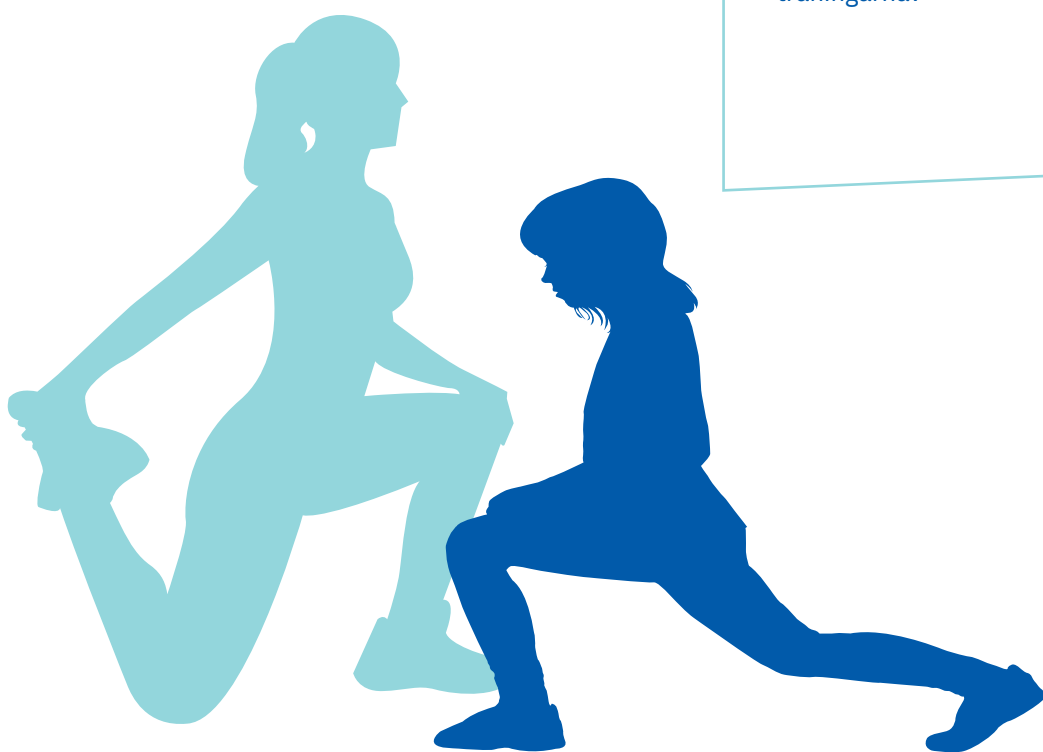
Autonomi, dvs möjlighet att påverka det egna idrottandet:

- Träningsmängder och träningstider diskuteras tillsammans.
- Den unga uppmuntras att leta efter och hitta sin egen gren som han eller hon gillar.
- Utrustning skaffas i rimlig omfattning enligt den ungas egna åsikter.
- Diskussioner förs regelbundet med tränaren om idrottarens egna träningsönskemål.

Även om den interna motivationen är stark, känns det ändå inte alltid skojigt att träna och ibland måste motivationen medvetet höjas för att träningen ska bli så högkvalitativ som möjligt. Föräldrarnas viktiga uppgift är att vara lyhörda för vad och hur den unga talar om sin idrott. En långvarig ovilja att delta i träningar eller tävlingar är alltid en viktig orsak att stanna upp och fråga hur den unga personen upplever sin idrott och vad han eller hon önskar sig av den. Det är också viktigt att föräldern visar att den unga personen själv bestämmer över sin idrott och själv också kan besluta att sluta med sin idrott. Att prata om att sluta idrotta leder knappast till att någon slutar – men om så sker, kanske det också annars var aktuellt!

Genom följande frågor kan du diskutera med den unga personen vid en lämplig tidpunkt efter träningen. Frågorna hjälper till att påminna om framgångsupplevelser som är väsentliga med tanke på motivationen. De ger föräldrarna information om vad den unga tänker om sin motivation och sitt idrottande. Det är viktigt att ha korta diskussioner i positiv anda utan att välja för många frågor på en gång.

- "Hade du kul idag? Vilka saker gjorde att träningen kändes bra? (eller om träningen inte kändes bra, vilka delar av träningen eller vilka saker kändes bra)?"
- "Vilka saker gjorde du bäst idag?"
- "Vad tror du att bidrog till att du lyckades med just den saken?"
- "Ge mig en anvisning som du fick av tränaren i dag? Kan du förklara vad det egentligen betyder eftersom jag inte riktigt förstår mig på grenen? Hur ska den utföras för att det ska vara bra?"
- "Vilka nya saker har du lärt dig på sistone, eller vilka gamla saker har du gjort framsteg i?"
- "Vad har du som nästa mål att lära dig?"
- "Ser du fram emot nästa träning/tävling? Hur utnyttjar du det du lärt dig idag?"
- "Finns det något du just nu upplever att det känns svårt att lära sig eller att göra? Har du pratat med din tränare om vad du kan göra för att det småningom ska kännas lättare? Kan jag hjälpa till på något sätt?"
- I anslutning till det föregående: "Vad kunde vara ett lättare mål, ett etappmål som du först kunde eftersträva och som för dig närmare det slutliga målet?"
- "Vad gjorde dina träningskompisar särskilt bra idag?"
- "Sporrar ni varandra under träningarna? På vilka sätt kan man sporra någon annan under träningarna?"



3.3. Känsломässiga färdigheter

En viktig del av människans liv är förmågan att känna många olika känslor. Känslor ger både positiva och negativa erfarenheter av livet. Ibland vill vi att en känsla fortsätter i evighet och ibland vill vi aldrig mer uppleva en viss känsla. En känsla definieras som en fysiologisk och psykologisk reaktion på en situation eller en händelse. Enligt forskarundersökningar känner människor universellt, dvs. runt om i världen, minst fem likadana ggrundläggande känslor. Dessa är ilska, rädsla, sorg, avsky och välbefinnande/gläde. Det är intressant att vi trots evolutionen fortfarande är utrustade med dessa grundläggande känslor. Förklaringen är att dessa känslor framför allt har hjälpt oss att överleva – med hjälp av känslor som uppstår snabbt har vi lyckats fly eller orkat kämpa, eller så har vi förstått att låta vara sådant som väcker avsky och som är farligt. Det är just av denna anledning som det ofta är svårt också för en vuxen person att styra sina känslor. Känslorna kommer först, för att vi ska kunna fly vid behov, och därefter, lite senare kommer förnuftet som i vår hjärna regleras av nyare delar som finns i pannloben. Pannloben utvecklas långsammare, vilket också förklarar att många ungdomars känslor brusar upp oftare och mer än hos vuxna. När man är ung kan känslorna variera från den ena ytterligheten till den andra, och när den unga är riktigt förvirrad över sina känslor, har den unga inte alltid energi att ta hänsyn till andra människors känslor.

Föräldrarnas uppenbara men inte alltid lätta uppgift med den unga personen är att ge han eller henne tid och förståelse, tolerans och tillit. Detta kan hjälpa den unga att hantera sina känslor och ibland skadar det inte heller att föräldrarna inte tar illa upp, när den unga misslyckas med att hantera sina känslor. Ibland kan det kännas som en jobbig väg när man som vuxen skulle vilja påverka en ungs tankar och känslor, men det är viktigt att tillåta olika känslor. Ett av de bästa sätten att påverka är därför att föräldrarna själva kontrollerar sina känslor. Vi ger den unga personen den bästa modellen och bra hjälp för framtiden, när vi själva öppet är intresserade av våra egna känslor och vill själv träna kontrollen av våra känslor. Kontrollen av känslor behöver absolut inte vara perfekt – det räcker att ge den unga en modell där känslor är en naturlig del av livet, och vi lär oss alla att reglera våra känslor genom hela vår livscykel. Det viktigaste är att vi accepterar känslor: vi kommer säkert alla ihåg någon situation, när vi har varit särskilt sårade över något och vi ansett det vara viktigt att man lyssnar på oss och förstår våra känslor – först därefter har vi kunnat fundera över om det finns andra synvinklar på saken än våra egna.

Idrott och alla situationer relaterade till både träning och tävling erbjuder den unga människan idealiska möjligheter att öva sig känsломässiga färdigheter – både positiva och negativa känslor, känslor som det är bra att den unga lär sig hantera.

I de grundläggande känsломässiga färdigheterna ingår att kunna identifiera och namnge känslor:

Tack vare människans förmåga att hantera kunskap är det lättare när vi identifierar den känsla vi känner och kan förklara den. Detta kan föräldrarna själva och tillsammans med den unga personen träna: var och en granskar vilka känslor de kan identifiera i olika situationer under dagen, när känslorna ändras och t.ex. i olika människors sällskap. När de sedan möter varandra kan de jämföra sinsemellan: var det mycket eller lite känslor, var de likadana eller annorlunda – alla svar är korrekta!

Samtidigt kan man avancera till följande känsломässiga färdighet: det underlättar när man vet att känslorna kommer och går:

Denna egenskap hos känslor kan man först pröva i fråga om lindrigare känslor och senare också i fråga om starka känslor: när man stannar upp försvinner känslan till slut, för att sedan sannolikt igen återkomma i något skede och för att sedan igen försvinna. Detta kan ni också, tillsammans med de unga, om och om igen förundra er över, och var och en av er kan berätta om sina erfarenheter: vilka känslor upplevde ni under dagens arbete, i skolarbetet, i hobbyer och prestationer, och hur snabbt avmattades känslorna och kom de tillbaka?

Det är svårast att reglera känslorna när de redan tagit över inom oss. Med en ung person kan ni skapa stunder som har betydelse långt in i framtiden, om ni tillsammans kan le åt dumheter som föräldrarna gjorde i sin ungdom när de var upprörda. Därefter kan ni tillsammans inse hur mycket mer effektivt det är att reglera sina känslor genom att planera sina känslor, dvs. genom att förutse dem:

Förutseende kan ni träna till exempel genom att tillsammans med den unga personen förbereda den unga på något väsentligt, som är viktigt för honom eller henne: vilka känslor kan den unga sannolikt uppleva i den kommande situationen? Hur kan känslorna bidra till att situationen blir framgångsrik och finns det några på förhand planerade sätt att stärka eller dämpa känslorna? En stor insikt fås när var och en får se hur vi medvetet kan påverka vårt eget känsломässiga tillstånd mer än vi trott.

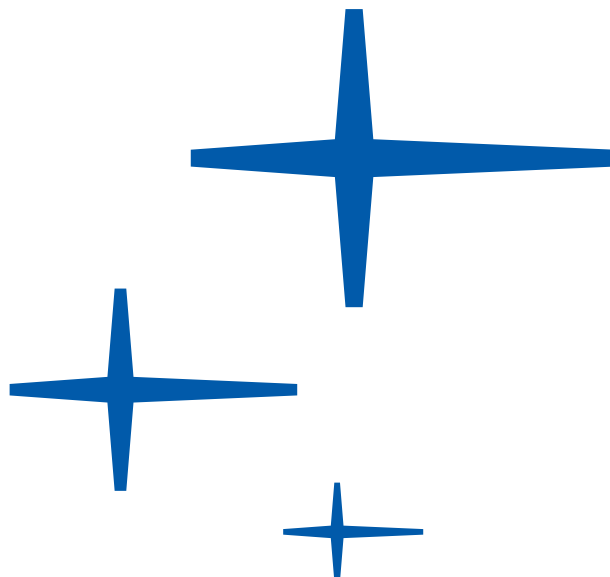
Det är inte alls ovanligt att de stunder när man med en ung person talar om känslor är sällsynta – det gör ingenting, huvudsaken är att ni är redo när den unga personen på något sätt visar att de behöver få prata. Som förälder får du lov att vänta på det rätta tillfället – den unga personen kan emellertid ana ditt intresse och närma dig snabbt.

3.4. Tävlände

Tävlingar är ett intressant tema på många sätt. Människor är olika när det gäller hur de naturligt förhåller sig till tävlingar, men för de flesta är det spännande att tävla. En del ungdomar gillar på naturlig väg att tävla och blir motiverade när de får mäta sig mot andra i sina färdigheter och egenskaper. Andra upplever lättare en ångestskapande press och för dem är det svårare att uppleva tävlingar som en positiv utmaning. Det är viktigt att veta att den unga personen i vilket fall som helst kan lära sig att vara en skicklig tävlande. Färdigheterna att tävla består av många olika delfärdigheter, såsom uppställande av mål, förberedelser, att identifiera och uppnå en god tävlingskänsla, reglering av koncentration och vakenhetstillstånd samt känslomässiga färdigheter.

Dessa färdigheter tränar den unga personen alltid när han eller hon förbereder sig för en tävling: Vilka omständigheter ger kroppen och sinnet en bra tävlingskänsla och hurdan är den: vilka känslor, tankar och attityder är relaterade till önskade prestationer? Vilka mål bör ställas för tävlingar för att pressen ska kännas lämplig? Hemma kan man också fråga sig vad den unga personen anser om dessa saker – hur de hjälper honom eller henne och kan deras funktionsduglighet testas också t.ex. när man förbereder sig för ett prov eller någon annan viktig situation. Det förekommer ibland för få tävlingsinriktade träningar inom många idrottsgrenar – i synnerhet sådana träningar där idrottaren upplever en press som motsvarar pressen i riktiga tävlingar eller spel. Man kan fråga den unga personen om pressen och andra omständigheter samt känslor till exempel i träningsmatcher känns likadana som i riktiga matcher. Ju oftare en idrottare får träna den rätta känslan, desto mer bekant är den och desto mer lär sig idrottaren att reglera sin känsla av press.

Föräldrarnas roll i en ung tävlingssidrottarens liv är framför allt att tillhandahålla en trygg miljö och ett hem som är helt oberoende av tävlingar och framför allt av de resultat som nås i tävlingar. Det är viktigt att den unga personen påminns om att han eller hon är viktig oberoende av tävlingsprestationen. Otvunget, avslappnat tävlande har ett samband med uppnåendet av mål, och det är viktigt att den unga åtminstone gradvis lär sig att uppleva glädje och lekfullhet i tävlingar. En sådan attityd återspeglas framför allt i hur en ung person ser på framgångar och misslyckanden, vinster och förluster samt misstag. Följande ämnen och diskussioner kan till exempel vara till hjälp för en ung person som övar sina tävlingsfärdigheter.



- Hemma kan ni ofta och öppet prata om vad framgångar, motgångar, segrar, och förluster samt misslyckanden innebär för var och en.
- Undersökningar visar att framgångsrika människor oftast är framgångsrika på grund av att de lärt sig att betrakta misslyckanden som inlärningserfarenheter – något som till i livet.. Vilka tankar har ni om tävlande och framgång i allmänhet och uttryckligen den unga idrottsutövarens tävlande och framgång i sin gren?
- Vad innebär det i praktiken att man kan se ett misslyckande som en inlärningserfarenhet? Föräldrarna kan fråga den unga personen hur han eller hon önskar att föräldrarna agerar, om han eller hon är ledsen efter en viss situation. De flesta av oss behöver först lite egen tid. Men när känslorna har lugnat sig kan det vara nyttigt att tillsammans fundera på vad den unga kan lära sig av situationen och hur den unga ska gå vidare så att han eller hon tränar rätta saker.
- Föräldrar kan också fråga den unga personen om tävlingens olika mål. Det är viktigt att man ställer upp mål i fråga om teknik och egenskaper, taktik och känslor – enbart resultat-, placerings- och poängmål stöder sällan inlärning av skickligt tävlande.
- Det som föräldrarna fäster uppmärksamhet vid i samband med den ungas tävlingar och träningar berättar för den unga om hemmets värdegrunder och hur man värdesätter att han eller hon tävlar och idrottar. I bästa fall upplever den unga personen glädje.

Testa tillsammans med den unga personen följande övningar som ökar motivationen och självförtroendet:

- Låt var och en komma ihåg något misslyckande som inträffat för länge sedan.
Fundera sedan på vad var och en har lärt sig av sitt misslyckande och märk hur känslorna har förändrats med tiden.

Inse hur viktigt det är att man lär sig av misslyckanden och att man alltid ska försöka på nytt – detta är en viktig färdighet också i livet i övrigt, vilket vuxna kan intyga om med sin livserfarenhet.
- Låt var och en komma ihåg en framgång.
Berätta vad framgången var och vad som hände – vad allt du själv gjorde bra.
Njut av alla framgångar om och om igen!
- Till sist kan ni ha en tävling: ni får två minuter tid på er och den som kommer på de flesta framgångarna under den gångna veckan vinner.





4 • FRISKA
TRÄNINGSDAGAR



- deltagande i idrottsföreningsverksamhet ökar den ungas totala mängd av träning
- med tanke på idrottsträningen tränar de unga dock för lite, i synnerhet när det gäller rask och ansträngande träning.
- deltagande i idrottsföreningsverksamhet skyddar inte nödvändigtvis mot missbruk av rusmedel och njutningsmedel
- deltagande i organiserad idrott har positiva effekter på matvanor, sömn och skärmtid

4.1. Om aktivitet och hälsovanor hos ungdomar i idrottsföreningar

IDROTTSFÖRENINGSVERKSAMHET SOM AKTIVERARE AV BARN OCH UNGA

Idrottsföreningsverksamheten är i Finland en mycket viktig aktiverare av unga. Unga som deltar i föreningsverksamhet rör sig mer än sina ålderskamrater. Både den allmänna fysiska aktiviteten och mängden effektiv motion är på en bättre nivå hos unga i idrottsföreningar än hos unga som inte deltar i föreningsverksamhet. Deltagande i föreningsverksamhet verkar öka den fysiska aktiviteten också i senare faser av livet. Pojkar deltar i föreningsverksamhet i större utsträckning än flickor. I idrottsföreningsverksamhet deltar, enligt undersökningen LIITU-2018, 62 procent av barn och unga i åldern 9-15. Deltagande i föreningsverksamheten är vanligast bland 11-åringar (71%). LIITU-undersökningen visade att av åldersklasserna deltar 15-åringar minst i föreningsverksamhet (44 %). En ung idrottare hade i genomsnitt tre handledda träningspass per vecka inom sin idrottsgren och i genomsnitt två träningspass på egen hand. Tre av fyra personer som deltagit i idrottsföreningsverksamhet deltar under säsongen i tävlingsverksamhet i sin gren. Enligt resultaten av LIITU-undersökningen har idrottsföreningarnas popularitet ökat under de senaste åren bland 11–15-åringar. Andelen personer som deltar i föreningar har ökat något jämfört med tidigare undersökningar. Upp till en fjärdedel av barnen eller ungdomarna slutar med sin hobby i idrottsföreningen. De i 15-årsåldern (40%). Det är värt att notera att allt fler (83 %) av dem som slutat med sin hobby är villiga att återuppta sin hobby i en idrottsförening. De viktigaste orsakerna till att de tröttnat på sin gren var bristande trivsel i laget eller att träningsgruppen eller hobbyn inte var tillräckligt inspirerande.

AKTIVITET I IDROTTSFÖRENING OCH PÅ EGEN HAND

Något över hälften av alla barn och unga deltar, minst en gång per vecka, i aktiviteter som idrottsföreningar anordnar. Var femte deltar mycket ofta i idrottsföreningarnas verksamhet, till och med 4–7 dagar i veckan. Aktiviteten i idrottsföreningar minskar med åldern: Av 9-åringarna tränar 62 procent i en idrottsförening minst en gång i veckan, av 11-åringarna något över hälften, av 13-åringarna under hälften och av 15-åringarna drygt en tredjedel. Pojkarna tränar lite mer i idrottsföreningar än flickor. Bland flickor (15 %) är det vanligare än bland pojkar (10 %) att träna en dag i veckan i en idrottsförening, medan pojkar (47 %) tränar oftare än flickor (36 %) minst två dagar i veckan. Det bör noteras att endast cirka en tredjedel av de 15-åringar som deltar i idrottsföreningsverksamhet tränar 4–5 gånger i veckan i tränarledda träningar och ungefär samma antal unga idrottare tränar på eget initiativ cirka 2–3 gånger i veckan. Enligt undersökningsresultaten förblir den totala mängden träning, för de flesta, för låg om målet är att bli framgångsrik inom tävlingsidrott. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt mängden rask och ansträngande träning. Även om deltagande i idrottsföreningar ökar den totala mängden träning, är effekterna på rask och ansträngande träning små. En studie som gjordes i Melbourne visade att 15-åringar som deltog i handledd träning i genomsnitt dagligen fick sju minuter mer rask och ansträngande träning än de som inte deltog i organiserad träning. Det som var anmärkningsvärt var att varje ytterligare gren gav i genomsnitt fem minuter mer rask och ansträngande träning varje dag. Många olika idrottsgrenar verkar vara en positiv faktor med tanke på kvantiteten och kvaliteten i den fysiska aktiviteten.

Träning på egen hand är den vanligaste träningsformen bland barn och unga. Majoriteten (91 %) av alla barn och ungdomar tränar på fritiden på egen hand minst en gång i veckan. Mer än hälften (53 %) tränar mycket på egen hand under sin fritid, till och med 4–7 dagar i veckan. Ungefär varannan dag (2–3 dagar i veckan) tränar en fjärdedel av alla barn och unga på egen hand under sin fritid. Träning på egen hand minskar med åldern, nästan hälften av 9-åringarna (44 %) tränar på egen hand nästan varje dag (6–7 dagar i veckan). Motsvarande andel för 15-åringar är endast tio procent. På samma sätt är andelen personer som mycket sällan eller inte alls tränar på egen hand i de yngre åldersklasserna liten (4 % för 9-åringar och 6 % för 11-åringar), medan var femte (20 %) av 15-åringarna inte alls tränar eller mycket sällan tränar på egen hand. Det finns ingen skillnad i träning på egen hand mellan flickor och pojkar.

ANVÄNDNING AV BERUSNINGSMEDEL OCH NJUTNINGSMEDEL

Forskningsresultat om alkoholkonsumtion är något motstridiga. Några studier har visat att deltagande i idrottsföreningsverksamhet minskar alkoholkonsumtionen, men flera studier har rapporterat att ungdomar som deltar i idrottsföreningsverksamhet använder mer alkohol än kontrollgrupper och att de dricker mer berusningsinriktat. Deltagandet i föreningsverksamhet verkar öka användningen av alkohol bland pojkar, men minskar den hos flickor. Det finns också skillnader mellan olika idrottsgrenar. I laggrenar är alkoholkonsumtion vanligare än i individuella grenar. När det gäller rökning och användning av snus är forskningsresultaten de motsatta; ungdomar i idrottsföreningar röker och använder snus mindre än ungdomar som inte idrottar. Detta gäller både flickor och pojkar. Rökning och snusande är också vanligare i laggrenar än i individuella grenar.

Det finns väldigt lite forskningsbaserad data om droganvändning bland idrottande ungdomar. I en studie upptäckte man att deltagande i idrottsföreningsverksamhet skyddar flickor, men inte pojkar, från användning av marijuana.

MAT, SÖMN OCH SKÄRMTID

Enligt undersökningar har unga som idrottar hälsosammare matvanor än icke-idrottare. Ungdomar som deltar i idrottsföreningsverksamhet äter mer frukt och grönsaker samt dricker mindre energidrycker än andra ungdomar. Användningen av kosttillskott är vanligare bland unga idrottare. Det finns också negativa fenomen gällande matvanor bland ungdomar som deltar i idrottsföreningsverksamhet: de äter oftare snabbmat. Flickors matvanor är i allmänhet hälsosammare än pojkarnas matvanor.

Idrott har en positiv effekt på sömnen. Unga som deltar i organiserad idrottsverksamhet rapporterar om längre nattsömn än andra unga.

Precis som sömn har idrott en gynnsam effekt också på skärmtiden; idrottande ungdomar tillbringar mindre tid framför skärmen än kontrollgrupper.

En snusfri idrott som en del av en sportig livsstil

Snusfri idrott är en viktig del av en sportig livsstil. Användning av snus är särskilt skadligt för hälsan hos barn och unga som är under utveckling. Snus innehåller mycket nikotin och kan snabbt bli mycket beroendeframkallande. Användningen av snus förbättrar inte idrottsprestationen. Kroppen hos en snusare är i ett tillstånd av konstant belastning och stress på grund av upprepade nikotindoser och abstinenssymtom. Dessutom försämrar det idrottarens återhämtning och läkning vid skador. Långvarig användning av snus ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes samt åtminstone cancer i munhålan och matstrupan. Snabbast syns användning av snus vanligen i munhålan. För personer under 18 år är innehav och införsel av snus förbjudna enligt lag. Allt snusinnehav hos minderåriga är därför olagligt.

Vuxna som arbetar med ungdomar, såväl föräldrar, tränare som andra aktörer inom idrottsföreningar, ska ta ansvar och agera enligt gemensamma riktlinjer för att stödja snusfri idrott. I verksamheten ska det finnas en överenskommen enhetlig praxis för att användning av snus inte ska tillåtas på idrottsplatser, idrottsevenemang och resor. Dessutom ska alla tränare som arbetar med idrott för barn och unga vara snusfria i idrottsverksamheten. Främjandet av ett snusfritt lag övertygar inte om tränaren själv använder snus. Man ska inte acceptera att tränare eller andra vuxna snusar under idrottsevenemang för barn och unga.

Föräldrarna ska för sin del främja förbud av snus genom att själva handla enligt gemensamma riktlinjer, diskutera med de unga om nackdelarna med snus, hjälpa de ungdomar som redan använder snus att bli av med snus samt ingripa om tränare och andra aktörer använder snus inom idrott för barn och unga. Rusmedels- och snusfritt bör främjas med en gemensam front.

4.2. Fostran till en idrottsinriktad livsstil

BARNDOMEN OCH UNGDOMEN SKAPAR GRUNDEN FÖR IDROTTLIGA LEVNADSVANOR

Barndomen och ungdomen är en viktig men krävande period i människans tillväxt och utveckling. I barndomen tillägnar man sig grunderna för levnadsvanorna och de utformas utifrån familjens allmänna seder och vanor. I ungdomen utmanar psykofysiska förändringar, såsom ett självständigt beslutsfattande och ett ökat inflytande från vänner, ofta de idrottsinriktade valen. En ung person som idrottar målinriktat stöter i sin vardag ofta på situationer där de idrottsinriktade valen är striktare än för icke-idrottare. En ung idrottare måste alltså göra val i fråga om vad en icke-idrottande ung person kan göra och en idrottande ung person inte kan göra. Som exempel på detta kan nämnas läggtider på fredags- och lördagskvällar eller iakttagandet av en hälsosam kost. Med tanke på en ung idrottare är det viktigt att någon vuxen, förälder och/eller tränare regelbundet diskuterar de krav på livsstil som idrottsmålen ställer. Det bästa vore att fler än en part upprepar samma meddelande.

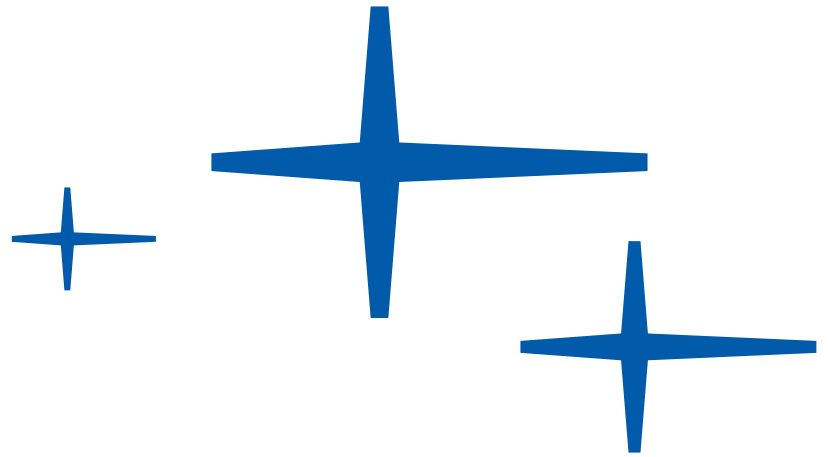
Även om unga idrottare i detta skede ännu inte helt behöver följa en elitidrottarens livsstil, förblir de vanor och rutiner som de lär sig i denna åldersfas grunden för vuxenåldern. Dessutom påverkar livsstilen naturligtvis orken och utvecklingen som idrottare. Vuxna som deltar i barns och ungas vardag har en viktig roll i utformningen av de idrottsliga levnadsvanorna. De ska se till att den unga personen har möjlighet att göra sådana val som stöder de idrottsliga levnadsvanorna, till exempel genom att se till att rätt typ av kost finns tillgänglig. För det andra ska den unga uppmuntras till idrottsinriktade val, till exempel att han eller hon också under regniga dagar ska promenera eller cykla till skolan. För det tredje är det också uppfostrarens roll att sätta gränser, till exempel angående sovtider eller mängden videospel. En idrottslig livsstil är inte en automatisk egenskap, utan den unga ska aktivt växa in i och uppfostas till den.

NUTIDEN ÄR EN UTMANING FÖR MOTION OCH IDROTT

Vi lever i en tid då i synnerhet den digitala utvecklingen är hisnande och olika smarta apparater och virtuella lösningar gör att allt fler vardagsrutiner sköts virtuellt. Man behöver inte längre konkret besöka en plats för att sköta ett ärende. Också matköpen kommer till hemdörren, om man vill. Dessa lösningar har många fördelar, t.ex. den tid som vi sparar in och kan använda för något annat. Samtidigt har de dock passiverat vårt vardag. Vardagsmotionen har minskat och motion har blivit något sådant som ska utföras separat. Samma utveckling gäller också för barn och unga, av vilka endast var tredje rör sig tillräckligt med tanke på hälsan. Samtidigt har andelen barn och ungdomar som deltar i idrottsföreningsverksamhet ökat. Idag deltar nästan två av tre barn och ungdomar i idrottsföreningsverksamhet. Det positiva är att de som deltar i föreningsverksamhet får tillgång till föreningarnas och tränarnas idrottsfostran och att de får motion genom träningar och tävlingar. Det är dock inte tillräckligt för att fylla den totala veckoträningen och därmed inte tillräckligt för att upprätthålla hälsan, än mindre utvecklas till en elitidrottare.

Blicken ska alltså fokuseras på den totala motionsmängden per vecka och på vilka alla sätt motion kan fås. Ett enkelt sätt att få in mera motion i vardagen är att lämna bilen hemma och exempelvis gå eller cykla till träningar. Undersökningar bekräftar föräldrarnas viktiga roll när det gäller att uppmuntra till motion på annat sätt än genom träning. Föräldrarnas sociala stöd ifråga om motion har visat sig vara en viktig faktor även överraskande långt in i tonåren, därför ska man inte underskatta betydelsen av uppmuntran.





En annan faktor som med tanke på tidsanvändningen är en utmaning för allt fler är videospel. Också videospel har flera goda effekter som utvecklar olika egenskaper, och i lämpliga mängder är de inte skadliga. Problemspelande tycks dock vara en växande utmaning. Problemspelande blir en utmaning för en ung idrottare ifråga om den totala motionsmängden, när tiden används för passivt sittande i stället för att röra på sig. Videospel som spelas för sent på kvällen stör också insomnandet och sömnens kvalitet. Detta framhävs i återhämtningen och utvecklingen hos en idrottare som tränar mycket. Man kan för en ung person konkretisera tidsanvändningen, dvs. be honom eller henne att fundera över hur mycket tid videospelen tar per vecka och hur mycket tid som används för motion.

VIKTIGT MED REGELBUNDNA VANOR

När det gäller unga idrottare är utöver sunda levnadsvanor också den dagliga rytmen en viktig faktor. Utöver t.ex. näringssammansättningen är det också viktigt att kostvanorna är regelbundna. Detsamma gäller när den unga idrottaren lägger sig. Tiden borde inte få variera mer än en timme från dag till dag. En ung idrottares veckoschema bör därför planeras noggrant, inte bara när det gäller träning utan även när det gäller andra levnadsvanor, dvs när idrottaren äter, sover eller har idrottsfri tid. Unga idrottare är ofta mer villiga att planera sin livsrytm än andra, och det lönar sig att utnyttja detta. Samtidigt är det skäl att komma ihåg att kravnivån är hårdare för målinriktade idrottare än för andra, dvs. de ska fästa särskild uppmärksamhet vid tillräcklig vila och också på idrottsfri tid.

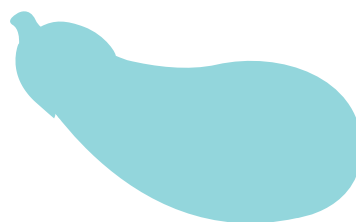
OPTIMERING AV OCH BALANS I EN IDROTTLIG LIVSSTIL

En idrottslig livsstil är liksom allmänna levnadsvanor ett nät av vanor som byggs upp med tiden. En idrottslig livsstil hänvisar inte enbart till en fysiskt aktiv livsstil, utan omfattar på ett övergripande sätt alla vanor, i synnerhet hälsofrågor såsom kost, användning av berusningsmedel samt förhållandet mellan sömn och vila. Samtidigt är det bra att veta att individens välfärd inte enbart består av fysiska faktorer utan också av psykiska och sociala faktorer som alla bör vara i balans. Föräldrarna ska gärna iaktta barns och ungas övergripande välbefinnande och till exempel tecken på eventuell utmattning. Situationen är ofta individuell; en ung idrottare kan behöva uppmuntran för att öka den totala träningsmängden, medan en annan kan ha behov av att minska den totala belastningen. En idrottslig livsstil är alltså å ena sidan en optimering av livsstilen med tanke på utvecklingen som idrottare och å andra sidan förmågan att hitta en balans i hur noggrant den unga idrottaren vill/orkar följa en optimal livsstil och rytm så att den inte går till överdrift.

EN IDROTTLIG LIVSSTIL UPPSTÅR INTE AV SIG SJÄLV

En idrottslig livsstil är en naturlig del för en ung person som önskar bli elitidrottare. Livsstilen har en direkt koppling till vad de får ut av träningen och hur bra de orkar med idrotten. En idrottslig livsstil är ingen självklarhet och utmanas ofta av olika faktorer i det moderna samhället som påverkar barn och ungas vardag. Om tränarnas roll helt enkelt är att ta hand om tillräcklig och rätt slags belastning (träning) är det föräldrarnas roll att ta hand om återhämtningen och dess optimering, såsom att den unga idrottaren får tillräckligt med sömn samt rätt slags mat och vid rätt tid. Till föräldrarnas roll hör också att sporra till vardagsmotion och att införa begränsningar i fråga om skadliga vanor. Såsom ovan konstaterats är en idrottslig livsstil inte en automatisk egenskap, utan den unga ska aktivt växa in i och uppfostras till den.

Idrottsnäring



- Hemmets matmiljö har en stor inverkan på den unga idrottarens val av mat, hans eller hennes inställning till mat och näringsfärdigheter. Hemmet och vårdnadshavarna kan stödja en mångsidig kost genom att skapa goda möjligheter att välja mat som stöder prestationsförmågan och hälsan.
- Måltidsrytmen och ett tillräckligt energiintag utgör hörnstenar i näringen för en ung växande idrottare. Att äta regelbundet gör att den unga idrottaren får tillräckligt med näring, särskilt de idrottare vars träning avsevärt ökar deras energibehov.
- Tävlingar, läger och andra särskilda situationer kan medföra utmaningar för näringsintaget. Framförhållning, planering och noggrant vald färdkost underlättar verksamheten under specialdagar och möjliggör regelbunden energitillförsel också i exceptionella situationer.
- Den ungas matrelation utvecklas och växer vid sidan av den övriga fysiska och psykiska utvecklingen. Det lönar sig att i hemmet öppet och med respekt för den unga diskutera problem som gäller mat, kost och kroppsbild.

Om den ungas matvanor väcker oro, lönar det sig att söka stöd och hjälp med låg tröskel.

4.3. Idrottsnäring

En ung idrottande individ behöver mångsidig kost som stöder hälsan för att kunna växa och utvecklas. Grunden för mångsidiga matvanor skapas under barndomen och ungdomen, och hemmet spelar en viktig roll i denna utveckling. Genom att föregå med gott exempel och samarbete kan man stärka den ungas kunskap angående matval och stödja självstyrande egenskaper som upprätthåller egna matvanor.

En stor del av besluten fattas redan vid matinköpen, där man genom att diskutera med den unga personen kan få honom eller henne välja mångsidigt. Den traditionella mattriangeln kan fungera som en god grund vid matinköp och som modell för hela familjens gemensamma matvanor. OBS! Se över rekommendationerna. Snabba kolhydrater fås främst från spannmål så som potatis, pasta, ris. Tänk på att föräldrarna ofta är nybörjare när det gäller kost och näring för idrottare. Protein som stöder återhämtning och muskelutveckling fås relativt lätt om man följer principerna för tallriksmodellen och mattriangeln. Goda proteinkällor är bl.a. mjölkprodukter, ägg, kyckling, fisk, sojaprodukter, nötter, frön och baljväxter. Separata proteintillskott eller återhämtningsdrycker behövs sällan om den övriga kosten är mångsidig och protein fås vid varje måltid. Nedan hittar du en inköpslista som kan användas som grund för familjens matinköp (listan har anpassats efter näringsmaterialet på webbplatsen terveurheilija.fi).

Grönsaker, frukter, bär	Frys
Frukter (t.ex. banan, klementin, äpple, päron, kiwi, avokado)	Färdigmat. Håll i frysen några färdigrätter med Hjärtmärket och hemlagad mat.
Bär (blåbär, vinbär, lingon, jordgubbe, hallon, etc.)	Frysta grönsaker och bär. Halvfabrikat underlättar matlagningen när styckningen och skalningen redan är klar!
Grönsaker (zucchini, paprika, kålrot, potatis, morötter, palsternacka, rädisor, lök, vitlök, purjolök, isbergssallad, gurkor, tomat, osv.)	
Färska örter (för kryddning, till sallad)	
Mejeriprodukter och växtbaserade mjölkprodukter	Spannmålsprodukter
Fettfri mjölk (som dryck, för matlagning)	Fullkornsbröd
Yoghurt (i naturell yoghurt kan du lägga till bär eller frukt efter egen smak, och vid behov socker eller honung)	Grötflingor (olika efter smak)
Ost (5–17 % fett, tillsammans med en brödskena. Till exempel Polar 15 %)	Müsli (med frukt, bär eller nötter och vetekli)
Grynost, färskost (som tillbehör, pålägg, på bröd, för matlagning)	Pasta (fullkorn)
Kvarg (smaksätt efter egen smak: bär, frukt och om så önskas socker)	Nudlar (fullkorn)
Matlagningsgrädde (4–15 % fett)	Ris (fullkorn)
Glass (då och då)	Korn (krossade korngryn kan användas som ris)
	Mjöl (olika sorter efter behov)
Kött, kyckling, fisk, vegetabiliska proteiner	Kryddor, torrsbstanser, konserver
Rött kött (mager stek av nöt, gris eller lamm (inklusive vilt), filé eller mager nötfärs (7–15 % fett)	Torkade frukter och nötter (som godis, till müsli eller gröt, som snabb energi)
Kycklingkött (naturella strimlor och bröstfiléer och malet kycklingkött)	Kryddsåser (söt chilisås, sojasås, ketchup, senap)
Vegetabiliska proteiner, t.ex. Härkis, pulled oats, tofu	Torra kryddor (svartpeppar, salt, örtsalt, pizzakrydda, örter, paprikapulver)
Fisk (färska eller frysta filéer av lax, gös, sik, sej, abborre osv.)	Bakmaterial (torrjäst, bakpulver, vaniljsocker, kardemumma)
Ägg	Pestosås (som krydda, till pastasås)
Pålägg på bröd (magert helkött, t.ex. kalkon eller skinka)	Citronsaft (färsk eller konserverad, bra för smaksättning och kan minska saltanvändningen)
	Konserver (bönor, linser, frukt)
Näringsfetter	Tomatkross och tomatpuré (för såsbas och smaksättning)
Margarin (för bröd, för matlagning). Vegetabilisk olja, 60–80 % fett)	Färdigsåser (t.ex. sweet & sour, bra när du har bråttom, goda när du tillsätter ris, grönsaker och kött/tofu)
Rybsolja (för stekning, salladssås, bakning)	Konserverad tonfisk (tonfisk i vatten, tillsatt vid behov själv önskad mängd olja)
	Snack-, nöt- och müslibars
	Juice (i milkshakes, utspädd, utspädd med vatten)

Matval och hemmets roll när det gäller att skapa matvanor för en idrottare kan diskuteras utgående från följande frågor:

- Vem i familjen gör matvalen?
- Sammanställs måltiderna enligt tallriksmodellen, dvs. med betoning på grönsaker och fullkornsprodukter?
- Borde den unga personen i större utsträckning än för närvarande delta i valet av mat och när maten köps?
- Finns det hemma tillräckligt med livsmedel för en dag?
- Används vid matlagning varierande ingredienser?



IDROTTARENS DIET I PRAKTIKEN – MÅLTIDSRYTM OCH VARIERAT INTAG AV NÄRINGSÄMNINGEN

Grunden för ett tillräckligt energiintag är en regelbunden måltidsrytm som stöder träningen. En förnuftig måltidsrytm innebär i allmänhet mat med 2–4 timmars mellanrum, ibland oftare i samband med tävlingar och läger. Efter träningarna säkerställs återhämtningen med en återställande måltid. En återställande måltid kan också vara en varm måltid, om den intas senast en timme efter träningens slut.

På vardagar äter en ung idrottare vanligtvis hemma på morgonen och kvällen och, om möjligt, efter skolan före eftermiddagsträningen. Med andra ord äts åtminstone en del av dagens måltider utanför hemmet. Det kan därför vara bra om vårdnadshavaren diskuterar och lär den unga en bra måltidsrytm och hur man ska äta utanför hemmet.

Kärnan i en fungerande måltidsrytm ligger i huvudmåltiderna, som ska stå för en stor del av det dagliga energiintaget. Huvudmåltiderna är frukost, lunch och middag. Den unga ska gärna äta åtminstone två varma måltider om dagen, men på mycket ansträngande träningsdagar (t.ex. spel- och lägerdagar) kan den unga också äta fler varma måltider. Nedan ser du två exempel på en fungerande måltidsrytm under tränings- och skoldagar.

Träningar på morgonen och eftermiddagen

6:30 frukost
7:45 träning
9:30 mellanmål
11:30 lunch
14:30 mellanmål
16:00 träning
17:45 middag
21:00 kvällsmat

Träning på kvällen

7:00 frukost
11:00 lunch
14:30 mellanmål
17:00 middag
18:30 träning
20:30 riklig kvällsmat

På vardagar motsvarar skolmaten en varm, daglig huvudmåltid. För att säkerställa ett tillräckligt energiintag och en fungerande måltidsrytm är det bra att uppmuntra den unga att äta skolmaten dagligen och att välja alla de måltidsdelar som serveras till måltiden (huvudrätt, grönsaker, bröd eller knäckebröd, bredbart pålägg, salladssås och matdryck). Skolmat är inte alltid populärt bland ungdomar, men det har en obestridlig roll när det gäller att säkerställa ett tillräckligt dagligt energiintag. Ibland återspeglas den dåliga konsumtionen av skolmat också i att de ungas måltider har tonvikten på kvällstid, när energibristen måste

åtgärdas efter träningarna. Med tanke på energiintaget är detta viktigt, men om idrottaren har en måltidsrytm där idrottaren får mycket energi också på förmiddagen så stöder den bättre träningen och orken.

Viktigt vid upprätthållandet av måltidsrytmen är också mellanmål som behövs 1–3 gånger per dygn beroende på tidtabellen och belastningsnivån. Mellanmål tas ofta med på morgonen hemifrån och äts under skoldagen eller efter träningen. Å andra sidan äts en del av mellanmålen först efter träningen och därför ska särskild uppmärksamhet också fästas vid hållbarheten. Mellanmål har en stor roll när det gäller att upprätthålla måltidsrytmen också under tävlings- och matchdagar, när måltiderna sköts på evenemangsplatsen.

Vid val av mellanmål lönar det sig att följa samma tallriksmodellprincip som vid varma måltider. På ansträngande träningsdagar bör en stor del av mellanmålen vara kolhydratkällor. De kompletteras med grönsaker, frukt och bär samt proteinkällor av god kvalitet. Nedan finns bra mellanmålsalternativ och största delen kan förvaras i rumstemperatur.

Kolhydratkällor

- Mellanmålskex och mellanmålsbars • Fullkornsbröd
 - Mysli • Torkade frukter och bär
 - Saftsoppa, juice, fruktsmoothie
- Färsk gröt • Rispiroger • Ris- och majsakor

Proteinkällor

- Yoghurt, fil • Kvar • Mjölkkakao, mjölk
 - Ägg • Nötter, frön • Pålägg
 - Proteinstänger • Proteindrycker

Skyddande näringsämnen

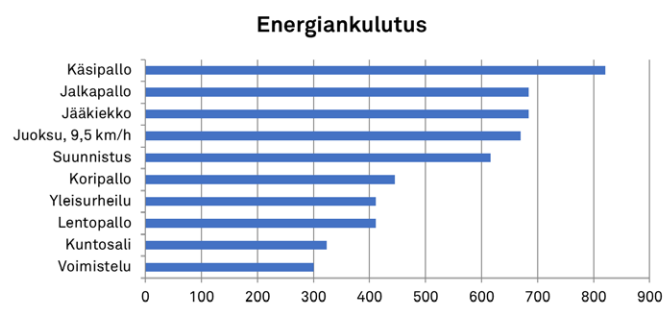
- Frukt • Grönsaker
 - Bär • Torkade frukter och bär
 - Frukt- och bärjuice samt smoothies
 - 100 % fruktpuré och smoothies för barn

Diskutera följande frågor tillsammans med familjen:

- Hur ofta äter vi tillsammans hemma?
- Hur många måltider äter en ung idrottare hemma varje dag och hur många utanför hemmet?
- Hurdana måltider (mellanmål) kan erbjudas utanför hemmet?
- Hur stor roll har stödet från hemmet när det gäller måltidsrytmen?
- Hur förhåller sig den unga personen till skolmat och hur stor betydelse har skolmåltiden just nu i det dagliga energiintaget?

TILLRÄCKLIGT ENERGIINTAG – EN FÖRUTSÄTTNING FÖR UTVECKLING OCH ORK

En idrottare behöver mångsidigt energi och näringsämnen för att säkra tillväxt och utveckling inom idrotten. Behovet av energi beror på idrottarens ålder, den fysiska utvecklingen och tillväxten, träningens belastning och mängd samt idrottarens kroppssammansättning. Allmänt taget är energibehovet inom kraft- och uthållighetsdominerade grenar, såsom skidåkning, lag- och bollsport, orientering och uthållighetslöpning, större under träningsdagar än i färdighets- och teknikdominerade grenar. I många teknikgrenar är energibehovet dock stort på grund av det stora antalet träningar, även om energiförbrukningen per timme inte är lika stor som i de mest högeffektiva grenarna. Figuren nedan visar den genomsnittliga energiförbrukningen (kcal/h) för vissa idrottsgrenar. Observera att energiförbrukningen kan variera beroende på idrottarens ålder, kön, vikt och intensiteten i den utförda träningen.



Barns och ungas energibehov utan träning är i genomsnitt:

6–9 år: **1600 kcal/dygn**

10–13 år: flickor **2000 kcal/dygn**, pojkar **2200 kcal/dygn**

14–17 år: flickor **2300 kcal/dygn**, pojkar **2800 kcal/dygn**

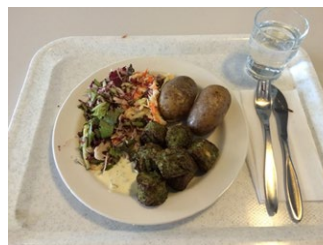
När energibehovet ökas med den energimängd som träningen kräver, kan man bedöma det totala energibehovet under olika träningsdagar. Det är bra att notera att energibehovet för idrottare i olika åldrar kan variera betydligt.

Till exempel kan en 15-årig pojkes energiförbrukning utan träning vara 2800 kcal/dygn när han utför måttliga fysiska aktiviteter under dagen (daglig motion, hemsysslor). En timmes basketträning kan förbruka cirka 450 kcal, vilket innebär att det totala energibehovet för dagen blir cirka 2800 kcal + 450 kcal = **3250 kcal**.

Energi behovet för en 13-årig flicka som tränar gymnastik utan träning kan till exempel vara 2000 kcal/dygn. Om hon tränar gymnastik två timmar under dagen ökar energibehovet med cirka 600 kcal, det vill säga dygnsbehovet blir c. **2600 kcal**.

I exemplen ovan har man dock inte beaktat individuella variationer t.ex. längd, vikt, tillväxtfas eller träningsintensitet. I allmänhet behövs det inte någon exakt, dagspecifik beräkning av energiintaget för att trygga ett tillräckligt energiintag. När intaget av energinäringsämnen följer idrottarens tallriksmodell säkerställs ett intag av tillräckliga näringsämnen och tillräcklig energi. Beräkningsexemplen kan dock hjälpa till att förstå i vilken storleksklass måltider gärna kan sammanställas.

För att säkerställa ett tillräckligt energiintag är det bra att uppmuntra den unga att vid den varma måltiden välja utöver huvudrätten också andra måltidsdelar. Till exempel vid skolmåltider kan till och med en tredjedel av måltidens energi komma från bröd, bredbara pålägg, mjölk och salladssås. I bildserien nedan presenteras näringsinnehållet i måltider med och utan tillägg (huvudrätten är lika stor, sidorätter är margarin, mjölk och salladssås).



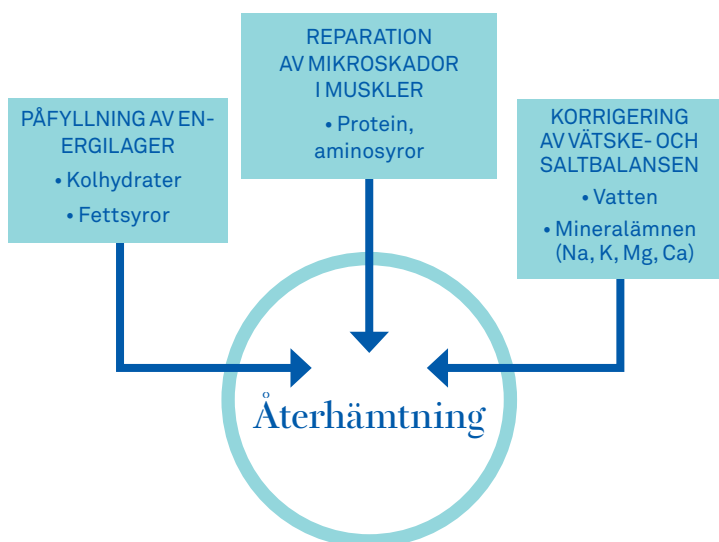
Energi	440 kcal	650 kcal
Kolhydrater	47 g	68 g
Protein	15 g	22 g
Kalcium	204 mg	455 mg

I samband med bedömningen av energibehovet kan ni tillsammans fundera på följande frågor:

- Hur många träningstimmar förekommer det per dag? Hur många per vecka?
- Vilka dagar ökar skolgymnastiken energibehovet?
- Hur mycket förekommer det vardagsmotion, såsom hemsysslor, cykling till och från skolan, hundrastning?
- Hur tunga är träningarna? Vilka träningar är särskilt ansträngande och vilka är lättare?
- Ingår energitillskott (ris, pasta, potatis, quinoa etc.) alltid i varma måltider?
Hur är det med andra tillägg, såsom mjölk/surmjölk, bröd och bredbara pålägg?
- Finns det vid varje måltid dessutom tillgång till proteinkällor och grönsaker, frukt eller bär?

IDROTTENS SÄRDRAG: ÅTERHÄMTNING, KOSTTILLSKOTT SAMT TÄVLINGS- OCH LÄGERDAGAR

Tillräcklig återhämtning är en förutsättning för att den fysiska prestationsförmågan utvecklas. Under träning förlorar kroppen stora mängder av energi, vätska och mineraler. Vid fysisk aktivitet förbrukas energi i form av kolhydrater och fetter, av vilka kolhydrater förbrukas desto mer ju högre intensiteten är. Dessutom bryts proteinerna, musklernas byggmaterial, ner på grund av repetitiva muskelsammandragningar. Med tanke på återhämtningen är det viktigt att dessa näringsämnen tillförs tillräckligt och med jämna mellanrum under dagen. Tidpunkten för intag av proteiner och kolhydrater är avgörande, eftersom en bättre återhämtning uppnås genom ett jämnt intag i stället för genom enskilda jättemåltider. För att sätta igång återhämtningen är det i allmänhet bra att idrottaren försöker äta en mångsidig måltid senast en timme efter det att träningen avslutats. I diagrammet nedan presenteras de näringsfaktorer som påverkar återhämtningen.



Många idrottare utnyttjar kosttillskott för att förbättra prestationsförmågan och återhämtningen. Användningen av kosttillskott leder dock inte automatiskt till bättre prestationsförmåga, särskilt inte om det finns utrymme för förbättringar i den övriga kosten. Undantaget från detta är vitamin D, vars användning rekommenderas för alla befolkningsgrupper. När specialkost iakttas kan det vara motiverat att använda vissa kosttillskott, i synnerhet om kosten är avsevärt begränsad t.ex. till följd av allergier eller sjukdom. Det finns många produkter på marknaden som marknadsförs med att de ger bättre uthållighet, återhämtning eller prestationsförmåga inom idrott. Grundläggande måltider, som säkerställer en tillräcklig tillförsel av energi och näringsämnen, har den absolut viktigaste rollen i utvecklingen och återhämtningen hos den unga, och det finns inga ytterligare fördelar med separata kosttillskott.

Det kan dock vara motiverat att tillfälligt använda kosttillskott som en del av en mångsidig kost, i synnerhet om transport av "riktig mat" till skolan och träningsställen orsakar problem med matens hållbarhet. Till exempel under långa dagar kan det vara besvärligt att använda mjölkprodukter som mellanmål, om det inte finns någon möjlighet till kylförvaring. I sådana fall kan en proteindryck eller proteinbar vara ett bättre alternativ än att helt låta bli att äta mat efter träningen. För unga idrottare bör användningen av kosttillskott dock vara sporadisk, eftersom de inte ger lika mångsidigt viktiga näringsämnen som t.ex. mjölkprodukter och fullkornsprodukter.

Tävlings- och lägerdagar är särskilda idrottsevenemang och då lönar det sig att ägna extra uppmärksamhet åt näringen. Energitillförseln och en fungerande måltidsrytm är särskilt viktiga under dagar som avviker från rutinerna, då energibehovet ofta är högre än normalt. Att laga och skaffa mellanmål i förväg är en viktig del av förberedelserna inför tävlingar och läger. I vissa fall kan kosttillskott som drycker och stänger för återhämtning vara ett bra komplement i en ung idrottares matsäck. I det föregående stycket i samband med måltidsrytm och mellanmål presenterades en lista med lämpliga alternativ som mellanmål för den unga.

Det lönar sig att börja planera näringen på tävlings- och lägerdagar med att utarbeta en måltidsrytm. När en lämplig måltidsrytm är klar är det också lättare att planera den mängd mat som behövs. Det lönar sig att göra inköp för tävlings- och lägerdagar i god tid på förhand, om man på evenemangplatsen inte kan köpa mat under dagen. Kartlägg gärna på förhand matställen, såsom restauranger och matsalar, för att undvika överraskningar. Under tävlingsdagen kan man reservera mat lite över det förväntade behovet, så att t.ex. förseningar på tävlingsdagen inte orsakar långa pauser mellan måltiderna.

Med tanke på specialsituationer vid idrott kan ni fundera på följande frågor:

- Har tidtabellen och måltidsrytmen för tävlings- och lägerdagar planerats tillräckligt bra?
- Har ni för specialdagar reserverat tillräckligt med mat som håller?
- Äter den unga idrottaren ett tillskott av D-vitamin varje dag?
- Vilka kosttillskott använder den unga personen utöver detta? Vilka kosttillskott finns hemma och för vilka syften?
- Har återhämtningen beaktats vid måltiderna efter träningen? Serveras den återställande måltiden efter träningen senast inom en timme efter det att träningen slutat?

DEN UNGA IDROTTARENS MATVANOR- HEMMETS STÖD FÖR ATT SKAPA ETT BRA MATFÖRHÅLLANDE

Många föräldrar tycker att det är svårt att påverka en ung persons matvanor. Ofta är det matvanor som verkar för knappa eller ensidiga som väcker oro, liksom livsmedelsval som är problematiska med tanke på hälsan, såsom ett högt sockerintag. Att föregå med gott exempel och diskutera matval är bra sätt att förebygga dåliga matvanor.

När det uppstår utmaningar är det viktigt att lyssna på och möta den unga utan att döma honom eller henne. Ätbeteendet kan förändras i olika livsskederna, i takt med fysisk och psykisk utveckling och påverkas också av den ungas psykiska välbefinnande. Samtidigt orsakar en ökad kravnivån inom idrotten ofta behovet av en mångsidigare, prestationsfrämjande kost. Den sociala miljön och exemplet från media kan inverka mycket starkt på de ungas ätbeteende. På sistone har framför allt vegetariska kostvanor blivit populärare. Det är viktigt att identifiera och lyssna till ungas föreställningar och uppfattningar om näring som kommer från omgivningen, eftersom det kan vara svårt för den unga personen att själv urskilja tillförlitlig information. Många trenddieter kan genomföras på ett sätt som lämpar sig för idrottaren, men det kan vara viktigt att få experthjälp som stöd.

Att lyssna till den egna kroppens budskap, såsom hunger och törst, kan vara en utmaning för en ung person som försöker äta enligt vissa regler eller förväntningar. Med tanke

på fysisk hälsa och prestanda kan det vara nödvändigt att bedöma och planera intaget av näringsämnen, särskilt för unga som har ett mycket stort energibehov (t.ex. i uthållighetensgrenar). Samtidigt är det bra att komma ihåg att en fungerande kost inte ska basera sig på kaloriräkning eller begränsningar. Att lyssna på den egna kroppen är en del av ett sunt matförhållande. Ett oflexibelt förhållande till mat kan förekomma, till exempel för att mat kan uppfattas som ett straff eller en belöning (t.ex. "jag äter inte efterrätten, eftersom träningen gick dåligt" eller "nu får jag äta en glass när jag var på en joggingrunda"). Klassificeringen av vissa livsmedel som förbjudna eller tillåtna kan också vara ett tecken på ett problematiskt livsmedelsförhållande. Även om en idrottares näringsbehov skiljer sig från en icke-idrottares behov, finns det ingen orsak att idrottaren strikt undviker vissa födoämnen.

Ett okomplicerat och flexibelt matklimat i hemmet stöder den ungas sunda matförhållande. Hela familjen kan gärna äta tillsammans, eftersom det skapar positiva möten och gemensamma aktiviteter. Hemma kan ni gärna fundera på hur man diskuterar om mat och vilka frågor som anknyter till familjens matkultur. Ni kan till exempel fundera på följande frågor:

- Hurdana matförhållanden har familjemedlemmarna? Hur pratar ni om mat hemma?
- Är måltiderna en trevlig händelse som är gemensam för hela familjen? Finns det utmaningar eller svårigheter med gemensamma måltider?
- Deltar den unga idrottaren i planeringen av familjens måltider och i inköpen av mat?
- Beaktas hela familjens önskemål och behov vid planeringen av måltider?
- Finns det i anslutning till maten svartvitt tänkande, t.ex. klassificering av livsmedel som tillåtna eller förbjudna?

Om den unga idrottarens matvanor väcker oro, kan stöd från en utbildad expert på idrottsnäring vara till hjälp. I frågor som rör en ung persons hälsa är det också bra att med låg tröskel kontakta skolhälsovården. Idrottsakademier och träningscenter kan kontaktas för att få råd av en expert inom idrottsnäring.



4.4. Sömn och relaterade faktorer

- Sömn är en av hörnstenarna i livet. Sönnen skapar också förutsättningar för tillväxt och en aktiv livsstil.
- Den unga behöver i genomsnitt ungefär nio timmars sömn per natt.
- Det är bra att hålla en jämn sömnrytm.
- En lugn sönmiljö stöder sömn av hög kvalitet.

Sönnen har många olika uppgifter, såsom att delta i energilagring och möjliggöra inläring. Den består cykliskt av olika faser, var och en med sin egen roll. Tillräcklig sömn är en av de grundläggande pelarna i livet och bidrar till att skapa ramar för till exempel utvecklingen av motorik och en aktiv livsstil. En växande ung person behöver sömn för att återhämta sig från dagens mentala och fysiska ansträngningar. Motion och idrott har i allmänhet en positiv roll som stöder sönnen.

Behovet av sömn är individuellt, men den unga behöver i genomsnitt ungefär nio timmar sömn per natt. När vi går från puberteten mot vuxenlivet förkortas sömntiden. Det finns många orsaker till detta, både biologiska och miljömässiga faktorer. En klar förändring är att dygnsrytmen i puberteten i allmänhet senareläggs, dvs. att man går till sängs senare än tidigare. Detta beror bland annat på att utsöndringen av melatonin, som är ett mörkerhormon som reglerar sönnen, fördröjs. Sociala faktorer kan också skjuta upp sänggåendet till sent på kvällen. På grund av ändringarna hamnar den unga personen i vardagen mycket lätt i en situation där sönnen inte räcker till för att återställa den totala belastning som skolan och idrottsträningar utgör.

Sönnen påverkar vissa hormonfunktioner, såsom utsöndring av tillväxthormon. Sömn är också en viktig återhämtningstid och därför av stor betydelse för en ung idrottare. Sömnbrist försämrar funktioner relaterade till hjärnans informationshantering och kan påverka t.ex. koordinationen och reaktionshastigheterna. Genom att upprepade gånger kompromissa med nattsönnen kan dagens fysiska och mentala ansträngningar bli för mycket och den unga personen belastas. Långvarig sömnbrist påverkar också prestationsförmågan. Det bör skapas ramar för tillräcklig sömntid och målet ska vara att upprätthålla en jämn sömnrytm. Det lönar sig att stödja och värna om en högklassig sömn i hela familjens vardag.

När man pratar om sömnunderhåll avses faktorer som kan bidra till insomning. Till exempel vore det viktigt att lugna ner tiden före sänggåendet och att undvika att använda smarta enheter vid den tiden. För vissa kan ansträngande fysiska prestationer på kvällen påverka insomningen. Därför borde träningar förläggas så att det finns gott om tid för kvällsbestyren före sänggåendet. En ung person bör också garanteras en lugn sovmiljö. Det är bra att behandla känslomässig stress, dvs. olika bekymmer som tynger sinnet och att utföra uppgifter som kräver koncentration, såsom läxor tillräckligt tidigt före sänggåendet. Samarbete mellan föräldrar och ungdomar och en öppen diskussion om frågor som rör sömnvård är viktigt.

Den unga personen kan också uppmanas att fundera på hur han eller hon orkar till exempel med följande frågor:

- Är jag utvilad när jag vaknar?
- Kommer min vakenhet att vara tillräcklig för hela skoldagen och kvällens hobbyer?

5. FYSISK BELASTNING



- Puberteten och tillväxtfasen innebär många förändringar som idrottaren bör beakta i vardagen.
- Ett tillräckligt energiintag är viktigt för att säkerställa normala hormonella funktioner. Det har också stor betydelse för skelettets hälsa.
- Menstruationen bör börja före 16-årsåldern och man ska alltid reagera på utebliven mens.
- Det viktiga i puberteten är tillräckligt mångsidig, systematisk och lämplig belastning motion som beaktar det individuella utvecklingsskedet.
- Under en tillväxtspurt bör intensiv och rivande stretchning, hårda stötar med tung belastning av rygg och leder i extrema positioner undvikas.

5.1. Kännetecknen för fysisk tillväxt, utveckling och mognad

Puberteten är inte bara en tid av psykisk mognad, utan också en tid av kraftig fysisk tillväxt. Förändringarna medför särdrag också i vardagen för en aktiv, mycket rörlig ung person. Det är viktigt att föräldrarna är närvarande och umgås med den unga för att stödja hens uppväxt under det nya livsskedet.

En klar förändring under tonåren och puberteten är att längdtillväxten accelererar. I början av puberteten är tillväxten lugnare tills en snabb tillväxtfas inleds. Hos flickor börjar den oftast vid 11 års ålder, hos pojkar vid 13 års ålder. Mot slutet av puberteten stabiliseras längdtillväxten igen. Idrottshobbyer i ungdomen påverkar inte hur kraftig tillväxten är.

Den muskuloskeletala tillväxten är kopplad till den längdtillväxt som beskrivs ovan. I synnerhet tillväxtzonerna i skelettet är då känsliga för belastning. Efter snabb tillväxt kan det ta flera år innan skelettet uppnår full styrka. Allt detta bör beaktas i träningsbelastningen. Under tonåren stärks muskulaturen och senorna utvecklas. Hos pojkar ökar muskelstyrkan i klart större omfattning än hos flickor. Tillräcklig och varierad träningsbelastning och övningar i kroppshandling är viktiga när det muskuloskeletala systemet växer.

Den snabba längdtillväxtens inverkan på kontrollen av den egna kroppen är obestridlig. Samtidigt förändras också kroppens proportioner under de olika tillväxtfaserna. Den snabbaste tillväxten av benvävnaden i extremiteterna sker märkbart före den snabbaste tillväxtfasen i ryggen. Detta skapar utmaningar för prestationsförmåga som kräver samordning och precision. Tidigare smidigt genomförda rörelser kan på grund av tillväxten kännas klumpiga och främmande i den egna kroppen. Den unga personen kan känna sig osäker. Uppmuntran och medvetenhet om att tillväxtfasen är exceptionell gör det lättare att möta utmaningarna som uppstår i och med snabb tillväxt.

Det är viktigt att komma ihåg att även vikten bör öka vid normal tillväxt. Viktförändringar är alltid relaterade till längdförändringar och vid uppföljningen av tillväxten talas det om relativ vikt. En ökad mängd fettvävnad är en normal förändring hos flickor i puberteten och stöder den hormonella utvecklingen. Skolhälsovården har en central roll inom uppföljningen av tillväxten och utvecklingen.

5.2. Regleringsmekanismer för tillväxt och mognad

Den hormonella regleringen har en väsentlig roll för att inleda puberteten och uppkomsten av de förändringar som därigenom kan observeras. Det centrala är aktiveringen av könskörtlarna och deras hormonutsöndring. För flickor är den största delen av könshormonutsöndringen östrogen och progesteron, hos pojkar testosteron. Även utsöndringen av tillväxthormonet i hypofysen ökar i puberteten. Dessutom aktiveras, redan innan puberteten börjar, produktionen av steroidhormoner i binjurebarken, vilket leder till fettbildning i hud och hår, samt svettning och behåring som hos vuxna.

Det första synliga tecknet på egentlig pubertet för flickor är oftast bröstkörtelns utveckling och hos pojkar testikeltillväxt. Hos flickor börjar puberteten i genomsnitt vid 8–13 år, hos pojkar vid 9–13,5 år. Det är bra att komma ihåg att puberteten börjar mycket individuellt. Om föräldrarnas pubertet har börjat senare än genomsnittet, brukar också barnet i allmänhet mogna senare. Det är bra att diskutera detta med den unga personen. Onormalt tidiga tecken på pubertet eller försenad pubertet kräver dock utredningar. Då är det bra att kontakta skolhälsovården, genom vilken utredningen av ärendet kommer att inledas.

För flickor är menstruationens början ett tecken på en normalt fungerande kropp. För menstruationen ska kunna börja förutsätts att förhållandet mellan vikt och längd, dvs. viktindexet, är på en tillräcklig nivå och att det finns tillräckligt med energi i förhållande till förbrukningen. Begynnelse tidpunkten varierar mellan 10 och 16 år. Det är möjligt att menstruationerna fördröjs ärftligt, dvs. om mammans menstruation har börjat sent är det sannolikt att en motsvarande situation uppstår också för dottern. Om menstruationen dock inte har börjat före 16-årsålder, ska orsaken utredas vid en läkarmottagning.

I genomsnitt är menstruationscykeln, dvs. intervallet mellan de dagar då blödnings börjar, 28 dagar, men i synnerhet i puberteten kan menstruationscykeln fortfarande vara oregelbunden. Långa tider av amenorré, dvs. frånvaro av menstruation, får dock inte förekomma. Till exempel en alltför låg energitillförsel i förhållande till förbrukningen kan minska östrogennivåerna och därmed leda till en oregelbunden menstruationscykel och slutligen kan menstruationerna upphöra helt. Om amenorrén fortsätter kan den bland annat leda till benskörhet och stressfrakturer. Ett tillräckligt energiintag och normala hormonella funktioner är också viktigt för pojkars benhälsa. Studier har visat att manliga idrottare med låga testosteronnivåer också har låg bentäthet.

Puberteten är en unik livsfas. Hormonella förändringar påverkar också humöret. Dessutom medför förändringarna i kroppen och nya sociala relationer, t.ex. sällskapande, till omtumlande känslor. Föräldrarnas roll är att skapa stabila och trygga vardagsförhållanden där den unga kan växa och utvecklas.

5.3. Tillväxt och utveckling av nerv- och muskelsystemet

Nervsystemet består av det centrala nervsystemet, dvs. hjärnan och ryggmärgen samt det perifera nervsystemet. Ryggmärgsnerverna är en del av det perifera nervsystemet och är bland annat uppbyggda av nervtrådar, dvs. dendriter.

Under puberteten sker en strukturell och funktionell omformning i hjärnan - en mognad som är typisk för åldern. Förändringarna återspeglas till exempel i regleringen av känslolivet samt i informationsbehandlingen och informationshanteringen. Med utvecklingen förbättras bl.a. impuls kontrollen, dvs. hanteringen av impulser.

Den ungas formbara hjärna reagerar känsligare på långvarig stress än en vuxens hjärna. Därför bör man ingripa i problem innan de drar ut på tiden. Det ska reserveras tillräckligt med tid för återhämtning, motion och sömn, eftersom de stöder hälsan hos en hjärna som håller på att mogna. Det är förnuftigt att hemma diskutera sådant som orsakar stress och tillsammans söka lösningar.

Skelettmusklerna som gör det möjligt för människan att röra sig fungerar med viljestyrning. Informationen går från centrala nervsystemet längs motoriska nerver till de muskelceller som utgör muskeln. Mellan muskelcellerna och nerverna finns neuromuskulära kopplingar, via vilka informationen förmedlas. En nerv innerverar flera muskelceller och tillsammans bildar de en motorisk enhet. Aktiveringen av muskelcellerna orsakar muskelkontraktionen. Muskelkontraktionen möjliggör rörelsen.

I barndomen utvecklas olika motoriska färdigheter, dvs. rörelsefärdigheter, såsom att gå och springa. Det finns mål för när färdigheterna ska uppnås. Utöver de grova motoriska färdigheter som beskrivits ovan lär man sig finmotoriska färdigheter. Aktiveringsförmågan hos de motoriska enheterna i nervcellerna utvecklas från barndom till vuxen ålder. I puberteten är det viktigt att motion och träningar är tillräckligt mångsidiga och beaktar det individuella utvecklingskedet.

5.4. Hur träning och mognad påverkar träning

Unga som är födda samma år befinner sig ofta i mycket olika faser i utvecklingen av puberteten. Skillnaden i så kallad biologisk ålder kan vara flera år. När ungdomar tränar i puberteten och vid bedömningen av prestationsutvecklingen är det ytterst viktigt att ta hänsyn till de olika tillväxtstadierna. Växelverkan mellan tränaren och hemmet under hela ungdomstiden stöder den individuella träningen och beaktandet av utvecklingsfaserna.

I en fas av snabb tillväxt ska särskild uppmärksamhet fästas vid ett tillräckligt energiintag i den unga idrottarens vardag. Energi måste fås inte bara för grundläggande livsfunktioner och tillväxt, utan också för energiförbrukningen vid motion. Det lönar sig att tillsammans med den unga fundera på näringsintaget samt dess regelbundenhet och

innehåll. Man talar om relativ energibrist när energiintaget inte motsvarar förbrukningen. I synnerhet när antalet träningar ökar så ökar även risken för att energibrist uppstår.

Puberteten är en tid då benvävnaden växer och stärks, och idrott har positiva effekter på processen. Mångsidig och tillräcklig vardagsmotion och övrig motion i barndomen skapar en grund för träningar i puberteten. För att den ungas idrottshobby ska stödja stärkandet av skelettet, är det bra att den innehåller till exempel olika hoppträningar och träningar där riktningen ändras. Belastningen får dock inte vara för ensidig och antalet träningar ska ställas i relation till den totala individuella belastningen. Träningens effektivitet och mängd bör höjas gradvis. En tillräcklig energitillförsel är också ytterst viktig för skelettet. Om belastningen är för hård i förhållande till helheten, om belastningsförändringarna är för stora eller om energitillförseln är för liten i förhållande till helheten, ökar risken för belastningsförändringar, såsom belastningsfrakturer.

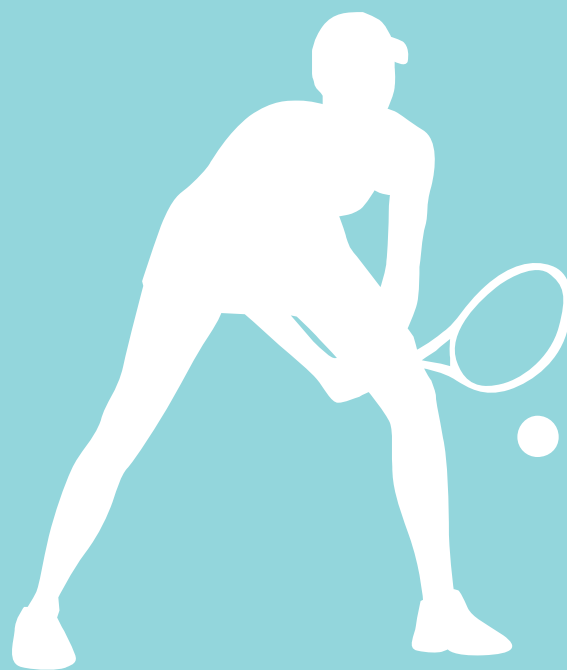
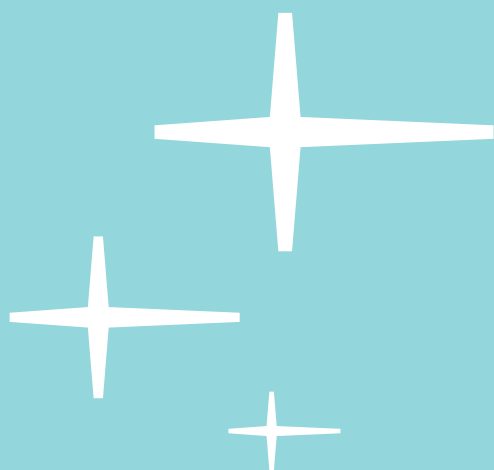
En ung människas liv är en tid av förändringar. Mental tillväxt och mognad hänger samman med den fysiska utvecklingen. Vardagen är ofta en balans mellan skola, hobbyer och sociala relationer. För att den unga ska kunna återhämta sig från dagens belastningsfaktorer är det viktigt att också uppmärksamma vilan vid planeringen av träningar. Utöver för den psykiska orken är det också viktigt för det muskuloskeletala systemet, dvs. stöd- och rörelseorganen, muskler och senor, som genomgår snabb tillväxt. Vid idrott är det dock vanligt att den unga ibland efter träningarna kan vara trött, men efter en belastning bör den unga dock återhämta sig senast inom några dagar. Långvarig överbelastning och otillräcklig återhämtning ökar däremot risken för överbelastning både inom idrotten och i vardagen. Ork är nyckeln till välbefinnande och något som den unga personen och hela familjen ska värna om.





6 FÖRVÄRVANDE AV MÅNGSIDIGA FÄRDIGHETER

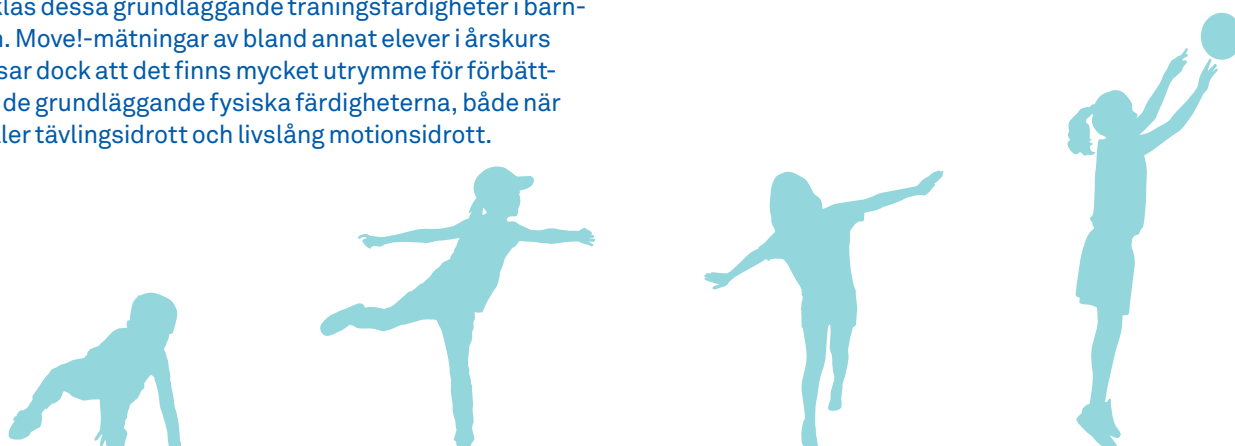
- grundläggande fysiska färdigheter är en förutsättning för goda grenfärdigheter
- vardags- och skolmotion är goda utvecklare av grundläggande färdigheter
- mångsidig träning är bra för hjärnan
- de flesta toppidrottarna har utövat flera grenar i sin barndom



6.1. Idrottsfärdigheterna utvecklas enligt en viss hierarki

Reflexfunktionerna hos en liten bebis (bl.a. grip-, sug- och dykreflexer) utvecklas till basfärdigheter och därifrån vidare till grundläggande motoriska färdigheter. Grundläggande motoriska färdigheter (grundläggande fysiska färdigheter) utgör i sin tur grunden för de egentliga grenfärdigheterna, som sedan kan användas och tillämpas i olika situationer och miljöer. Utvecklingen av träningsfärdigheter följer alltid denna ordning. Det finns inga genvägar.

Grundläggande fysiska färdigheter utgör således grunden för egentliga grenfärdigheter. Det finns flera olika sätt att klassificera färdigheter. Den mest använda och mycket användbara klassificeringen är den så kallade Gallahues klassificering, där de viktigaste grundläggande träningsfärdigheterna delas in i balansfärdigheter, rörelsefärdigheter och färdigheter i hantering av redskap. Vanligtvis utvecklas dessa grundläggande träningsfärdigheter i barn- och ungdomsåren. Move!-mätningar av bland annat elever i årskurs åtta visar dock att det finns mycket utrymme för förbättring av de grundläggande fysiska färdigheterna, både när det gäller tävlingsidrott och livslång motionsidrott.



GRUNDLÄGGANDE FYSISKA FÄRDIGHETER

BALANSFÖRMÅGA	RÖRELSEFÖRMÅGA	FÄRDIGHETER ATT HANTERA REDSKAP
Böja	Gå	Kasta
Stretcha	Springa	Ta lyra
Kringgå	Hoppa	Sparka
Vända	Hoppa med ett ben	Fånga
Gunga	Hoppa i rytm	Slå
Står i upp och ner-positioner	Galoppera	Slag av boll i luften
Rulla kroppen	Glida	Studska
Landa/stanna upp	Ta språng	Rulla
Väja	Klättra	Sparka utan markkontakt
Balansera		

Till de grundläggande fysiska färdigheterna kan också räknas spelfärdigheter. Lagspel är de grenar som mest aktiverar finländare och även om den unga idrottarens gren är en individuell gren, är det med tanke på en mångsidigare träning värdefullt att behärska grunderna i bollspel. I spelfärdigheter ingår att behärska principerna om djup och bredd i anfall och försvar. Spelfärdigheter är också att efter den egna passningen kunna flytta sig till en ledig plats.

De egentliga grenfärdigheterna bygger alltså på den grund som de grundläggande fysiska färdigheterna bildar. Brister i grundläggande fysiska färdigheter sätter en gräns för utvecklingen i grenfärdigheterna. Ju bättre den unga idrottaren behärskar de grundläggande fysiska färdigheterna och ju fler idrottsrörelser han eller hon behärskar, desto längre kan han eller hon utveckla sina grenfärdigheter. Som en biprodukt av att behärska många idrottsrörelser får den unga en bra idrottslig självkänsla.

VARDAGS- OCH SKOLMOTION KAN FÖRBÄTTRA DE GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETERNA

Utvecklingen av färdigheter behöver inte alltid ske i organiserade träningar med en förening. Den vanliga vardagen ger många möjligheter att förbättra motoriken. Om det är möjligt att cykla till skolan så är det ett utmärkt exempel på hur man genom vardagsmotion kan träna förmågan att balansera. Bra motorisk träning är att göra vardagliga saker på "fel sida"; öppna låset med vänster/höger hand, hålla gaffeln i höger och kniven i vänster hand, stig upp på cykeln från höger sida, skriv en inköpslista med vänster/höger hand och så vidare. En orsak till att de ungas grundläggande fysiska färdigheter har försämrats är att vardagen har blivit motoriskt ensidigare jämfört med tidigare. Olika hushållssysslor, som att piska mattor, skotta snö och kratta löv, är aktiviteter som förbättrar grundläggande fysiska färdigheter hos en ung idrottare.

Grundläggande fysiska färdigheter spelar en nyckelroll i läroplanerna för gymnastik både i den grundläggande utbildningen och på det andra stadiet. Det lönar sig absolut för unga idrottare att utnyttja världens bästa undervisning i gymnastik. I de flesta fall är det mer nyttigt för en ung idrottare att delta på skolans gymnastiktimmar än att öva sin egen gren under lektionerna.

Finlands fyra årstider och dess föränderliga miljö undervisar på ett naturligt sätt i idrottsfärdigheter. Utomhusidrott i olika miljöer och omständigheter lär en ung idrottare att röra sig på många olika sätt.



6.2. Mångsidiga aktiviteter ger tätare nätverk i hjärnan

Mångsidig träning har ett samband med hjärnans välbefinnande och nervnätets täthet. Det har konstaterats att den gråa substansen i hjärnan har samband med bland annat idrottslig, kognitiv och musikalisk prestationsförmåga samt med långtidsminnet. Att lära sig nya färdigheter har en positiv effekt på hjärnans gråa substans. Det mest effektiva är att lära sig lämpligt svåra färdigheter. Människor i alla åldrar utvecklar nya hjärnceller varje dag och de är särskilt bra på att bilda minnesspår. Dessa nya celler dör dock inom några veckor om de inte får rätt typ av stimulans.

Vid sidan av uppkomsten av nya celler finns det också ett samband mellan mångsidiga aktiviteter och ett tätare nervcellsnät. Hjärncellerna bildar kontakter med varandra och denna cellformation kan jämföras med ett fisknät. Vid mångsidig träning minskar nätets maskstorlek, dvs. nätet blir tätare. Nyckelbegreppet när det gäller skicklighet är anpassningsförmåga, dvs. adaptivitet. En skicklig idrottare kan anpassa sig till olika miljöer och situationer. Ett tätt nätverk av hjärnceller ger goda förutsättningar för att idrottaren ska kunna fungera ändamålsenligt under olika förhållanden.

Idrottsprestationer består alltid av observationer, beslutsfattande och handling. Alla dessa delar av prestationen kan och måste idrottaren träna. Vanligen har träning av observationer och beslutsfattande fått mindre uppmärksamhet. Mångsidiga erfarenheter av olika motionsformer förbättrar utvecklingen av observationer och beslutsfattande. I en idealisk situation har den unga personen provat flera olika grenar innan han eller hon fokuserar på sin egen huvudgren.

6.3. Många grenar eller mångsidighet vid träning av en gren

Mångsidighet är onekligen ett värdefullt element i idrottsträning. Är det då bättre att träna flera grenar eller att säkerställa mångsidig träning i en gren? Båda dessa är bra lösningar. Studier visar att många av världens främsta idrottare har en bakgrund inom flera grenar. Topparna har i sin ungdom i tävlingsssyfte utövat flera olika grenar innan de valt sin egentliga huvudgren. Erfarenhet av flera grenar ger många fördelar. Ensidig träning kan resultera i överbelastning av vissa delar av kroppen, vilket i sin tur kan leda till belastningsskador eller skador. Genom att träna flera sporter fördelar sig den belastning som träningen orsakar på olika delar av kroppen och förbättrar därmed idrottarens förmåga att klara fysisk belastning. Många idrottsgrenar är ensidiga, asymmetriska, varvid den ena sidan av kroppen belastas mer än den andra. Till exempel hos tennisspelare stärks rackethanden mer, hos bobollspelare stärks bollhanden mer än den lediga handen och hos simmare, gymnaster eller fotbollsspelare utvecklas musklerna på framsidan av kroppen mer än ryggmusklerna. I grenar där prestationen utförs med någondera sidan av kroppen, såsom vid golfswing, slagskott i ishockey, slag i boboll, smashar i volleyboll etc., är det typiskt att den ena sidan av kroppen belastas mer än den andra sidan.

Genom att utöva flera olika grenar lär sig en ung idrottare att lära sig. Färdigheten att lära sig inläring är en av de viktigaste fördelarna med flera grenar. Olika tränare, olika träningsgrupper och olika träningsmiljöer är alla faktorer som är nyttiga med tanke på inläringen.

Mångsidiga färdigheter säkerställer kontinuiteten i träningshobbyn. Alla unga väljer inte idrottarens väg. Vissa unga tränar idrott utan tävlingsmål. Mångsidiga idrotts-

färdigheter har en koppling till att hitta den mest lämpliga grenen och att utveckla sina idrottsfärdigheter. En av de främsta orsakerna till att en ung person slutar med sin idrott är upplevelsen av att de egna färdigheterna inte utvecklas. Genom att prova på många grenar kommer en ung person sannolikt att hitta den gren som passar honom eller henne bäst. Brist på grenfärdigheter kan vara ett hinder för hobbyn. Det är till exempel mycket osannolikt att en ung person börjar kajakpaddla eller segla om simförmågan är bristfällig.

Det är naturligtvis möjligt att träningen i en gren är så mångsidig att den säkerställer en utveckling av färdigheterna. Detta kräver dock att tränaren är framsynt och vågar inkludera i träningen även andra element än teknisk träning för huvudgrenen.

Flera grenar har visat sig vara den vanligaste vägen bland världens toppidrottare. Idrottare som tidigt har specialiserat sig representerar en minoritet bland topparna. Detta betyder dock inte att ens egen huvudgren inte står i centrum. Tyngdpunkten i träningen för unga idrottare i högstadiet ligger på målmedveten träning av den egna grenen.

6.4. Hur kan föräldrar stödja utvecklingen av grundläggande idrottsfärdigheter?

Föräldrarna har en mycket viktig roll med tanke på de ungas idrotts hobby. Följande faktorer har konstaterats stödja idrotts hobbyer.

När valet ska fattas förändras den roll som föräldrar till en ung idrottare haft jämfört med tidigare. I barndomen deltog föräldrarna mer som sällskap, man motionerade tillsammans med barnen. På tröskeln till puberteten blir den unga personen självständig och föräldrarnas roll blir en stödperson och rådgivare. När valet ska fattas börjar idrottaren mer än tidigare fokusera på sin huvudgren och träningen blir systematisk och målinriktad; idrottaren tränar på att träna.

Föräldraskap är en balans mellan att vara pådrivare och värna om den unga idrottarens autonomi. Det är naturligt att entusiasmen tidvis sjunker och det kan ibland behövas kraftigare handledning av föräldrarna för att få den unga att träna.

Genom att möjliggöra försök med olika idrotts hobbyer och uppmuntra till mångsidig motion kan föräldrarna bidra till att utveckla de grundläggande fysiska färdigheterna och grenfärdigheterna. Också hemmiljön har betydelse, eftersom den uppmuntrar och möjliggör träning i färdigheter.





7

● IDROTTENS
VÄRDERINGAR



7.1. Värderingar i finsk idrott



Att följa idrottens gemensamma värderingar är ett gemensamt ansvar för alla som verkar inom idrotten. De gemensamma värderingarna gäller såväl barn, unga som vuxna. I synnerhet föräldrar är viktiga förebilder för sina barn när det gäller att respektera dessa värderingar. Att förbinda sig till och respektera gemensamma värderingar är mycket viktigt för att bekämpa negativa fenomen inom idrotten. Målet är att skapa en öppen, gemensam och positiv verksamhetsmiljö kring motion och idrott. Tillsammans, med glädje, ansvarstagande och med respekt för alla parter skapas en ännu bättre finländsk idrottsgemenskap där erfarenheter av gemensamma upplevelser och inspiration är möjliga.

Att agera enligt gemensamma värderingar lyfter den finländska idrotten till internationell framgång. Internationell framgång är också möjlig när kravnivån hålls hög och utmärkt är en del av den dagliga verksamheten.

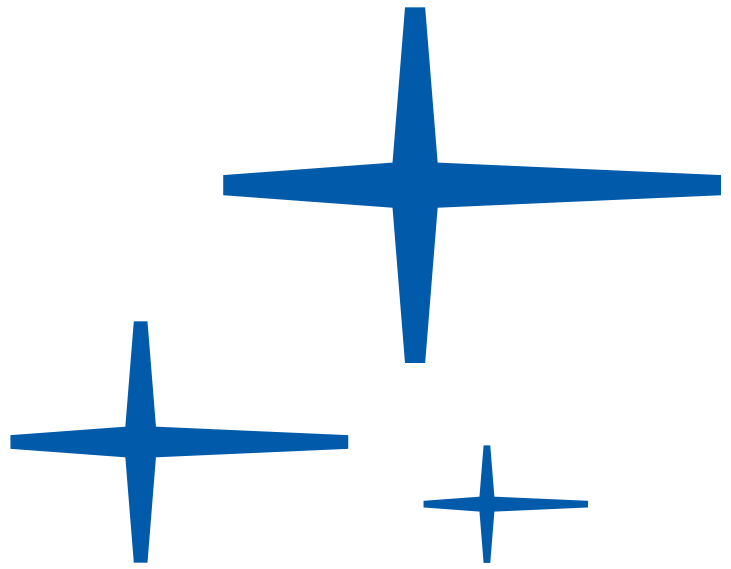
tillsammans

med glädje

med respekt

ansvarsfullt

utmärkt



TILLSAMMANS – MODIGT

Samarbete och att göra saker tillsammans är de hörnstenar som idrottsgemenskapens verksamhet bygger på. Genom samarbete och gemensamma värderingar skapas en ansvarsfull, respekterande och gemensam verksamhetsmiljö för idrotten, där alla som arbetar med idrotten känner att det är trevligt att delta. Genom att djärvt experimentera med något nytt och ta upp svåra frågor uppmuntras idrottsgemenskapen att göra saker som fortfarande kräver träning och lärande. Det är viktigt att värna om samarbetet mellan föreningar, föräldrarna och skolan. Dessa parter möjliggör en högkvalitativ vardag för unga, växande idrottare.

MED GLÄDJE – UTAN PRESTATIONSÅNGEST

Ett av de största målen med motion och träning är att ge alla glädje och livskraft. Idrottsgemenskapen har till uppgift att erbjuda positiva erfarenheter och upplevelser av motion och idrott. Även föräldrarna har här en viktig roll eftersom de, genom sitt agerande, kan skapa ett positivt förhållningssätt till barn och ungas idrott. En glad, sporrande och trygg verksamhetsmiljö gör det också möjligt för alla idrottare, tränare, föräldrar och andra som arbetar med idrott att engagera sig och försöka sitt bästa. Verksamhetsmiljön ska vara sådan att det är tryggt för alla att misslyckas, eftersom misslyckanden och besvikelser också hör till idrotten.

MED RESPEKT – INDIVIDUELLT OCH JÄMLIKT

En av grundpelarna i den finländska idrottens värderingar är att beakta och respektera andra. Var och en som arbetar med idrott ska genom sin egen verksamhet säkerställa att alla upplever sig välkomna i motion och idrott, oberoende av bland annat kön, etnisk bakgrund, sexuell läggning eller ekonomisk situation. Alla ska behandlas på ett respektfullt, uppskattande, individuellt och jämlikt sätt.

ANSVARSFULLT – INTE TILL VILKET PRIS SOM HELST

Idrottsgemenskapen har som mål att under alla omständigheter främja ansvarsfull motion och idrott. Varje medlem i den finländska idrottsgemenskapen har förbundit sig att följa idrottsverksamhetens etiska principer. Alla som arbetar med idrott ansvarar för att skapa en positiv och trygg atmosfär där ingen utsätts för mobbning, trakasserier eller annan osaklig behandling. Med tanke på hållbar utveckling måste idrottsgemenskapens verksamhet också beakta framtida generationer. Till ansvarsfull verksamhet hör också att värna om de etiska principerna för rättvist spel samt att värna om ren idrott. När det gäller barns och ungas idrott har föräldrarna en stor roll när det gäller att värna om ansvarsfull verksamhet. Detta bland annat genom att ingripa vid alla former av trakasserier och osakligt beteende.

UTMÄRKT – AMBITIÖST OCH VERKNINGSFULLT

Utmärkthet är den finländska idrottsgemenskapens grundläggande värdering, som all verksamhet siktar på. Utmärkthet börjar med att man iakttar och värnar om idrottens gemensamma värderingar. Strävan efter utmärkthet får inte ske till vilket pris som helst, utan verksamheten ska vara ansvarsfull och förenlig med idrottsgemenskapens värderingar. När det gäller utmärkthet läggs tonvikten på att upprätthålla en hög kravnivå i den dagliga verksamheten.

7.2. Målet för idrottsgemenskapen är ansvarsfull motion och idrott

Olympiska kommitténs mål är att stärka ansvarsfulla metoder i idrottsgemenskapen. Grunden för ansvarsarbetet är idrottsgemenskapens etiska principer för rent spel och idrottsgemenskapens nya gemensamma ansvarsprogram. Ansvarsprogrammet har utarbetats i nära samarbete med grenförbunden. Ansvarsfull idrott och motion under alla förhållanden är ett gemensamt mål för hela den finländska idrottsgemenskapen. För att främja målet kan alla aktörer inom idrottsgemenskapen, såväl barn, unga som vuxna, påverka genom sin egen verksamhet.

När det gäller att främja och stärka ansvarsfulla tillvägagångssätt inom idrott för barn och unga har de unga idrottarnas drivkraft en särskilt viktig roll. Syftet med ansvarspaketet i detta material är att stödja och vägleda föräldrarna att främja ansvarsfulla tillvägagångssätt.

Ansvarspaketet för föräldrar innehåller tre teman i idrottsgemenskapens ansvarsprogram:

1. Trygg verksamhetsmiljö
2. Jämlikhet och jämställdhet
3. Miljön och klimatet

IDROTTENS ANSVARSVARSPROGRAM 2020–2024

Bra administration:

Vår verksamhet är transparent, öppen och inkluderande.

Trygg verksamhetsmiljö

Idrott ger glädje och positiva upplevelser.

Trygg verksamhetsmiljö:

Mobbning, trakasserier eller annat osakligt beteende motarbetas.

Jämlikhet och jämställdhet:

Alla är välkomna att delta i vår verksamhet.

Miljön och klimatet:

Vi arbetar hållbart också för kommande generationer.

Antidoping:

Vi idrottar rättvist och rent.

Ansvarsprogrammet bygger på:

- Idrottslagen • Diskrimineringslagen
- Jämställdhetslagen • FN:s konvention om barnets rättigheter
- Förklaringen om de mänskliga rättigheterna
 - FN:s kriterier för hållbar utveckling
 - Etiska principer för Rent Spel
- Konventionen om tävlingsmanipulation
 - Antidopningsreglerna

2 § i idrottslagen

Utgångspunkterna för att uppnå detta mål är jämlikhet, jämställdhet, gemenskap, mångkultur, hälsosam livsstil samt respekt för miljön och hållbar utveckling.

TRYGG VERKSAMHETSMILJÖ – IDROTT GER ALLA GLÄDJE OCH POSITIVA ERFARENHETER

Ett av de viktigaste målen i den finländska idrottsgemenskapens ansvarsprogram är att skapa en trygg verksamhetsmiljö för alla som arbetar med idrott och motion. Med en trygg verksamhetsmiljö avses en miljö där idrotten ger glädje och positiva erfarenheter utan att någon utsätts för mobbning, trakasserier eller annat osakligt beteende. Var och en som arbetar med idrott ansvarar för att alla aktörer, såväl barn, ungdomar som vuxna, är skyddade mot mobbning, trakasserier och annat osakligt beteende. Dessutom ska idrottens verksamhetsmiljö främja hälsan, sporra till sunda levnadsvanor och vara trygg i fråga om de fysiska omständigheterna. I synnerhet inom idrott för barn och unga har föräldrarna en stor och central roll när det gäller att bygga upp en trygg verksamhetsmiljö.

Mål

Målen för en trygg verksamhetsmiljö:

- Idrott ger alla glädje och positiva upplevelser.
- Barn, unga och vuxna skyddas mot mobbning, trakasserier och osakligt beteende.
- Verksamheten och förhållandena är trygga.
- Idrottsmiljön främjar hälsan och sporrar till sunda levnadsvanor.

Åtgärder

Följande åtgärder styr var och en att arbeta för att skapa en trygg verksamhetsmiljö. Nedan följer också exempel på hur föräldrarna genom sin egen verksamhet kan främja en trygg verksamhetsmiljö:

- Lär känna målen för en säker verksamhetsmiljö i den finländska idrottsgemenskapens ansvarsprogram och diskutera dem hemma.
- Skapa en positiv och uppmuntrande atmosfär där var och en känner sig uppskattad.
 - Föräldrarnas stöd och uppmuntran är av största betydelse för barn och unga, i synnerhet vid motgångar. Besvikelser och upplevelser av misslyckanden hör till idrotten, och idrotten bör vara en trygg miljö för att uppleva och lära sig hantera misslyckanden.
 - Positiva känslor sprids. Föräldrarna kan genom sin egen positiva inställning skapa en positiv och uppmuntrande attityd kring idrotten.
 - Barnen och ungdomarna tillägnar sig i mycket stor omfattning verksamhetsmodeller hemma. Därför är det ytterst viktigt att man som förälder agerar föredömligt och talar om alla aktörer på ett uppskattande sätt och utan att underskatta någons verksamhet.
- Att ingripa i osakligt beteende på ett konsekvent och konstruktivt sätt.
 - I samtliga fall ska man alltid agera med beaktande av barnens och de ungas intresse.
 - Ingen form av mobbning, trakasserier eller annat osakligt beteende av något slag får tolereras av någon.
 - Om missförhållanden observeras ska man ingripa genom att diskutera på ett konstruktivt sätt. Vid behov ska ärendet föras vidare med hjälp av utomstående experter.
 - Skaffa information om stöd- och sakkunnigtjänster i anslutning till osakligt beteende.
- Vid alla motions- och idrottsevenemang för barn och unga uppmuntrar man till rusmedelsfri verksamhet och sunda levnadsvanor
 - Diskutera skadliga effekter av användning av rusmedel.
 - Varje förälder kan föregå med gott exempel och själv vara rusmedelsfri vid idrottsevenemang för barn och unga.
- Främjande av den fysiska säkerheten på träningar, tävlingar och på läkater/åskådarplatser.
 - Att ingripa i säkerhetsrelaterade missförhållanden t.ex. under tränings- eller tävlingsförhållanden.



VAD ÄR TILLÅTET OCH VAD ÄR INTE TILLÅTET?

Respektfullt sätt att tala

Barn och unga ska tilltala uppmuntrande och så att deras självkänsla stärks.

Respektfull disciplin

När ett barn eller en ung person betar sig fel ska man ingripa i situationen rättvist, respektfullt och med hänsyn till barnets utvecklingsnivå. Alla former av fysiska, förödmjukande eller skrämmande straff är förbjudna.

Sexuella eller könsrelaterade trakasserier är förbjudna

Sexuella trakasserier är till exempel sexuellt tonade skämt och kommentarer, kommentar om kropp och utseende, sändande av osakliga skämt samt gester eller miner med sexuella antydningar.

Barn och unga har rätt till okränkbarhet

Fysisk kontakt ska alltid basera sig på barnets eller den unga personens behov, till exempel handledning eller hjälp.

Barn och ungdomar har rätt till en rusmedelsfri hobbymiljö

Föräldrar, tränare eller andra som arbetar med barn och unga använder inte alkohol, tobak, snus eller andra rusmedel och är inte påverkade av rusmedel i idrotts- och hobbyverksamhet för barn eller unga. Man ingriper om barn och unga och använder rusmedel samt hjälper unga som använder rusmedel att bli av med missbruket.

STÖD- OCH EXPERTTJÄNSTER



- Du är inte ensam-tjänsten. Tjänsten ger gratis stöd och hjälp per telefon och chatt i anslutning till osakligt beteende och trakasserier. www.etoyleksin.fi

- Lupa välittää – lupa puuttua. Seksuaalinen ja sukupuoleen perustuva häirintä liikunnassa ja urheilussa. (på finska) www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10//64dcb932-lupa-valittaa-lupa-puuttua.pdf

FRESSIS

- Fressis.fi – information om hälsosamma levnadsvanor för unga till exempel gällande rusmedel. fressis.fi
- NikEdu.fi/vanhemmat – information om tobaksprodukter för föräldrar och andra vuxna som står nära unga. nikedu.fi/vanhemmat

ILMO

- I ILMO-tjänsten kan du göra en anmälan om förseelse gällande dopning, tävlingsmanipulation eller läktersäkerhet eller någon annan etisk förseelse inom idrotten som begåtts av en idrottare eller någon annan aktör. ilmo.suek.fi

JÄMSTÄLLDHET OCH JÄMLIKHET – ALLA ÄR VÄLKOMNA ATT DELTA I VÅR VERKSAMHET.

Att främja jämställdhet och jämlikhet inom idrotten är ett centralt mål i idrottsgemenskapens ansvarsprogram. Inom motion och idrott innebär jämställdhet och jämlikhet att alla upplever sig välkomna att delta i motion och idrott, oberoende av bland annat kön, etnisk bakgrund, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ekonomisk situation. Idrotten är inte en fristående ö med tanke på jämställdhet och jämlikhet, utan samhällets normer och stereotypa attityder återspeglas också inom idrotten.

Mål

- Alla känner sig välkomna att delta i motion och idrott.
- Medlemmarna av idrottsgemenskapen främjar aktivt och konkret jämställda och jämlika möjligheter att delta i motion och idrott och dess beslutsfattande.

Åtgärder

- Att identifiera och ifrågasätta sina egna uppfattningar, tolkningar och attityder är en viktig egenskap för att utvecklas som människa och som förälder. En kritisk bedömning av och reflektion kring den egna verksamheten är mycket viktig för att utveckla verksamhetssätt och växelverkan som främjar jämlikhet och jämställdhet.
- För den som upplevt mobbing, trakasserier eller diskriminering är det viktigt att visa att han eller hon inte är ensam. Av den som har upplevt osakligt och kränkande beteende bör man fråga om han eller hon behöver hjälp, även om situationen redan är förbi. Att synliggöra osakligt beteende är också viktigt för att främja jämställdhet och jämlikhet. Ett lugnt beteende bidrar mest sannolikt till att lugna ner dessa situationer.
- Missförhållandena ska åtgärdas och vid behov rapporteras vidare.

MILJÖN OCH KLIMATET – VI ARBETAR HÅLLBART OCKSÅ FÖR KOMMANDE GENERATIONER.

Miljö- och klimatgärningarna angår varje medlem i idrotts- gemenskapen. Som en helhet betraktad är motion och idrott den största folkrörelsen i Finland och därför har våra åtgärder betydelse. Att minska miljökonsekvenserna av idrotten och öka medvetenheten är effektiva och nödvändiga åtgärder för att bekämpa klimatförändringen. De unga idrottarnas närmaste krets har en viktig roll när det gäller att skapa attityder och engagera de unga i ansvarsfulla val. Miljökonsekvenserna kan minskas också i hemmet genom små vardagliga gärningar. Klimatförändringen påverkar också idrottens förhållanden och framtid, och därför möjliggör hållbara åtgärder också för framtida generationer möjligheter att utöva motion och idrott.

Mål

- Idrottsgemenskapen minskar idrottens miljökonsekvenser och gör sin andel för att bekämpa klimatförändringarna.
- Identifiera de viktigaste miljökonsekvenserna av den egna idrottsverksamheten och vidta åtgärder för att minska miljökonsekvenserna.
- Att föregå med gott exempel när det gäller att beakta miljön.

Åtgärder

- Att identifiera och bedöma miljökonsekvenserna av den egna idrottsverksamheten och annan verksamhet.
- Att beräkna idrottarens eller hela familjens koldioxidavtryck.
- Att föregå med gott exempel i miljöfrågor och att stödja ungdomar i hållbar och miljövänlig verksamhet.
- Att minska idrottens miljökonsekvenser genom att ändra på sina egna verksamhetssätt.
- Att ordna samåkning till träningar och tävlingar.
- Att främja vardagsmotion hemma i stället för att köra med privatbil.
- Att förlänga livscykeln för idrottsutrustning och idrottsredskap samt att återvinna dessa.
- Att uppmuntra unga till mångsidig och miljövänlig kost, bl.a. mer grönsaker och mindre kött.
- Aktiv kommunikation om miljöfrågor och miljögärningar.
- Att uppmuntra andra att göra miljögärningar.
- Att uppmuntra föreningarna till miljövänlig föreningsverksamhet, till exempel med hjälp av KEKE-coachen, dvs. föreningarnas coach för hållbar utveckling.



7.3. Med rent spel till toppen

När du är förälder till ett idrottande barn funderar du säkert på barnets framtid och vill säkerställa barnet en så balanserad och framgångsrik idrottskarriär som möjligt. Det är viktigt att en idrottare redan vid ung ålder lär sig identifiera idrottens negativa fenomen och att agera rätt i framtida situationer. Föräldrarna har en viktig roll när det gäller att hjälpa och stödja den unga att känna till sina rättigheter och sitt ansvar som idrottare, så att han eller hon kan göra etiskt hållbara val i olika skeden av sin idrottskarriär.

- Antidopningsreglerna gäller alla deltagare i organiserad sport, oavsett ålder.
- Kontrollera tillsammans om de preparat som idrottsutövaren använder är tillåtna inom idrotten.
- Känn till föräldrarnas och idrottarens rättigheter och ansvar i antidopningsärenden.
- Det är alltid idrottaren själv som bär ansvaret för dopningsförseelser.

Enligt antidopningsreglerna är idrottaren alltid själv ansvarig för eventuella dopningsförseelser oberoende av sin ålder. Föräldrarna kan hjälpa en idrottare så att han eller hon inte av okunskap gör sig skyldig till dopningsförseelser.

Även andra än positiva testresultat kan vara dopningsförseelser, och utöver idrottaren kan även deras stödpersoner, såsom tränare, lagledare eller föräldrar, göra sig skyldiga till dem. Dopningsförseelserna har definierats i bestämmelserna och kan bestraffas med varning eller med avstängning från idrott för olika långa perioder. Avstängningen gäller alla grenar och olika uppgifter inom dem, både nationellt och internationellt.

DET FINNS INGEN ÅLDERSGRÄNS FÖR DOPNINGSTESTER

Dopningstester är en viktig del av dopningskontrollen. Syftet med dopningstester är att säkerställa idrottarens rätt till ren idrott och rent spel, försvara idrottens rättvisa och förebygga användning av hälsofarliga substanser och metoder.

Alla idrottare som har förbundit sig att följa antidopningsreglerna omfattas av dopningskontrollen. I regel utförs dopningstester på toppidrottare på nationell eller internationell nivå. Det finns dock grenar där idrottarna redan i ett tidigt skede befinner sig på nationell eller internationell nivå och därmed också omfattas av dopningstester.

En idrottare kan testas var som helst, när som helst, hemma eller under träning. En idrottare har alltid rätt att ta en assistent t.ex. en förälder eller en tränare med till testet. Föräldrar till en minderårig idrottare har rätt att delta i dopningstester. Därför är det viktigt att inte bara idrottaren utan också föräldrarna känner till idrottarens rättigheter och skyldigheter i testsituationer.

FÖRBUDNA SUBSTANSER OCH METODER I IDROTT

Förbjudna substanser och metoder används för att förbättra prestationsförmågan i idrott. Omgivningen och medierna skapar press hos idrottare, och kan hos idrottaren skapa en uppfattning att han eller hon inte klarar sig med rent spel. Dopningsmedel kan förbättra prestationsförmågan, men samtidigt kan de medföra allvarliga hälsoproblem för idrottaren, som till och med kan påverka livet efter idrottskarriären.

Enligt bestämmelserna ansvarar idrottaren själv för de läkemedelssubstanser som han eller hon använder. Det är ändå viktigt att föräldrarna också är medvetna om sitt eget ansvar. Kom ihåg att för läkaren nämna att idrottaren omfattas av dopningskontrollen. Det lönar sig att redan i ett tidigt skede tillsammans med idrottaren att kontrollera att läkemedlen är tillåtna. Gradvis kan ansvaret överföras till idrottaren. På detta sätt blir kontrollen av att substanser och metoder är tillåtna en naturlig rutin för idrottaren. Vid utlandsläger och på tävlingsresor är det klokt att ta med sådana basläkemedel som köpts och kontrollerats i Finland.

Den världsomfattande antidopningsbyrån, WADA, publicerar årligen en lista på förbjudna substanser och metoder i idrott. Listan uppdateras årligen. Den uppdaterade listan träder i kraft i början av januari. Det är på idrottarens ansvar att kontrollera den uppdaterade listan och dess tillåtna substanser och metoder.

Den mest uppdaterade informationen om förbjudna substanser och metoder finns på Finlands centrum för etik

inom idrotten FCEI:s webbplats suek.fi. FCEI har också lanserat mobilappen KAMU som för en lista över förbjudna substanser och metoder inom idrott. Appen kan användas för att kontrollera om i Finland tillgängliga preparat är förbjudna eller tillåtna recept- och egenvårdspreparat. Idrottaren kan i KAMU-appen anteckna de mediciner som han eller hon använder. Då har han eller hon alltid tillgång till dessa uppgifter, till exempel vid dopingtest.

KAMU-appen kan laddas ned på finska och svenska för både Android och iOS-apparater.



DISPENS FÖR MEDICINERING AV IDROTTARE

På en idrottares skriftliga ansökan kan en idrottare beviljas dispens för förbjudna substanser förutsatt att motiveringarna för medicineringen är tillräckliga. Dispensförfarandet är avsett för idrottare som har en sjukdom som kräver användning av substanser eller metoder som har definierats som förbjudna. Det kan vara en kortvarig sjukdom som kräver kortvarig medicinering eller en medfödd sjukdom som kräver kontinuerlig medicinering.

FCEI:s grenspecifika nivådefinition gäller idrottare och tävlingar på nationell nivå i Finland. Den beskriver för varje gren den nivå på vilken idrottare måste ansöka om erforderlig dispens från FCEI genom ett förhandsförfarande. Ett recept eller intyg skrivet av en läkare är därför inte tillräckligt. Med undantag för nödsituationer ska idrottsutövare som omfattas av nivådefinitionen inte påbörja sådan medicinering eller behandling som är förbjuden inom idrotten innan dispens beviljas. För mera information om dispensförfarandet se FCEI:s och webbplatserna för nationella och internationella grenförbund.

KOSTTILLSKOTT

Idrottare bör allvarligt med sina stödpersoner överväga behovet av att använda kosttillskott, eftersom preparat som köps från diffusa källor ska man vara särskilt försiktig med.

Kosttillskott är livsmedel vars syfte är att komplettera en frisk människas kost. FCEI för inte en lista på kosttillskott där dessa är klassificerade som antingen förbjudna eller tillåtna. Idrottaren ska själv kontrollera om kosttillskottets varudeklaration nämner substanser som finns med i listan på förbjudna substanser. Ibland kan kosttillskott innehålla förbjudna substanser trots att de inte nämns i varudeklarationen. Det är alltid idrottaren själv som bär ansvaret.

WEBBKURSEN RENT SPEL ÄR BÄST

Rent spel är bäst är en webbkurs och med den kan vem som helst lätt lära sig nytt och försäkra sig om sina kunskaper i antidopningsfrågor. Webbkursens innehåll bygger på antidopningsreglerna. Efter kursen vet du till exempel vad som händer vid dopningstester och vem som kan testas. Du kan avlägga webbkursen när och var som helst.

I webbkursen Rent spel är bäst ingår delar som består av korta videor och frågor som det tar cirka 30 minuter att genomföra. Du behöver inte gå igenom alla delar på en gång, eftersom programmet sparar din aktivitet och du kan vid nästa inloggning fortsätta där du senast slutade. Efter varje del får du om du så vill ett e-postmeddelande med ett sammandrag över den viktigaste informationen i den aktuella delen.

Föräldrarna kan avlägga kursen tillsammans med idrottaren, och samtidigt kan de komma överens om gemensamma tillvägagångssätt till exempel för att kontrollera medicineringar.

Logga in på webbkursen via adressen puhtaastiparas.fi.



TÄVLINGSMANIPULATION

Tävlingsmanipulation är att påverka tävlingens eller matchens gång eller slutresultat. Manipulationen är avsiktlig eller förvrängande och dess avsikt är att få fördel för en själv eller andra. Vid tävlingsmanipulation handlar det ofta om pengar, och motiven kan till exempel vara framgång i tävling, vadslagning eller penningtvätt.

Fenomenet är inte begränsat enbart till toppsporter för vuxna utan vem som helst kan bli föremål för ett manipulationsförsök. Också i juniorlandskamper har det upptäckts manipulation med koppling till vadslagning. Idrottare har blivit kontaktade via sociala medier eller ansikte mot ansikte. De blir lovade en ersättning om de går med på planen att påverka matchen. Idrottare och andra aktörer som deltar i manipulation kan bli avstängda från idrotten eller få rättsliga konsekvenser.

Föräldrar gör klokt i att diskutera ämnet med den unga idrottaren så att han eller hon förstår och känner igen fenomenet och kan agera korrekt om han eller hon blir kontaktad. Föräldrar ska informera ungdomar om de grundläggande anvisningarna för att bekämpa manipulation och misstankar om sådan:

- Du ska aldrig slå vad om dina egna spel, och du får inte be att andra slår vad på dina vägnar.
- Insiderinformation om laget eller en själv får inte avslöjas för utomstående.
- Allt som väcker misstankar ska rapporteras, till exempel via ILMO-tjänsten.
- Gör alltid ditt bästa.

FINLANDS CENTRUM FÖR ETIK INOM IDROTTEINOM RF (FCEI)

FCEI främjar etiken inom idrotten i samarbete med idrottsgemenskapen. Till FCEI:s uppgifter hör idrottens etiska saker, antidopningsverksamhet, förebyggande av tävlingsmanipulation och främjande av läktsäkerhet och -trivsel. FCEI genomför sitt uppdrag med hjälp av utbildning, utredning, undersökning, kommunikation och samarbete med intressentgrupper. FCEI samarbetar på bred front med såväl nationella som internationella idrottsaktörer och myndigheter. Se mer information om FCEI:s verksamhet på adressen suek.fi och följ FCEI i sociala medier.

ANMÄL VIA ILMO ALLA FÖRSEELSER INOM IDROTTEINOM

Var och en har rätt att anmäla misstankar om förseelser gällande dopning, tävlingsmanipulation eller läktsäkerhet eller någon annan etisk förseelse inom idrotten. Genom att ingripa i förseelser hjälper du till att skydda idrottare och idrotten samt tryggar jämlika och trygga utgångspunkter för alla idrottare. Via ILMO-tjänsten kan du göra en anmälan om en idrottsutövares eller någon annan aktörs misstänkta verksamhet. Idrottsförseelser kan också anmälas anonymt. ILMO-tjänsten finns på adressen ilmo.suek.fi.



Reflektera:

- Med vilka medel och värderingar vill du att ditt barn ska idrotta?
- Kan man ta sig till toppen med rena medel?
- Hur kan du hjälpa en idrottare att förstå de regler som gäller honom eller henne och hans eller hennes ansvar som idrottare?
- Hur påverkar dina egna attityder ditt barns attityd?

Uppgift:

- Ladda med din idrottare ner den avgiftsfria KAMU-appen i telefonen. Kontrollera alltid om de preparat som idrottaren använder är tillåtna och anteckna dem i delen Egna läkemedel.
- Avlägg tillsammans med idrottaren webbkursen Rent spel är bäst. Håll dig uppdaterad i antidopningsfrågor.
- Hjälpt idrottaren att planera sig en hälsosam kost och fundera med honom eller henne om det behövs kosttillskott.
- Ta tillsammans med idrottaren i god tid före internationella tävlingar reda på eventuella grenspecifika preciseringar av tävlingsreglerna, t.ex. gällande dispenser.

FÖR MER INFORMATION:

suek.fi
wada-ama.org
[#puhtaastiparas](https://twitter.com/puhtaastiparas)
[@SUEK_FINCIS](https://twitter.com/SUEK_FINCIS)



Att som förälder hjälpa och stöda en ung idrottare

Vår dotter Aurora tävlar i laggymnastik, där hon som ung, minderårig idrottare är på toppen. Hennes klubb lag är också i landslaget, vilket innebär att de också deltar i internationella tävlingar. En del av Olarin Voimistelijats OVO Team har dopingtestats, men Aurora har inte ännu testats. Laggymnastik är också en sådan teknikgren att doping inte är till någon nytta. En pillerburk gör dig inte vigare och får dig inte att uppträda bättre eller mer symmetriskt.

Antidopningsfrågor har blivit bekanta för oss genom både klubbens lagavtal och förbundets landslagsavtal. Avtalen innehåller antidopningsparagrafer, som också fastställer sanktioner vid överträdelser. Varje idrottare, och när det gäller minderåriga idrottare även vårdnadshavaren, undertecknar avtalet. Vi har båda undertecknat avtalet, eftersom vi ansåg det viktigt: vi vill att båda vårdnadshavarna förstår avtalet och de skyldigheter det medför.

För mig själv var det en överraskning att en idrottare omfattas av dopingkontrollen enbart genom att delta i organiserad verksamhet, oavsett om avtal ingåtts eller om föreningsavgifter har betalats eller inte. Detta bekräftade ytterligare min uppfattning att det är bra att beakta antidopningsfrågor redan vid ung ålder.

Jag anser att vi föräldrar måste hjälpa och stödja unga idrottare så att de kan fokusera på det väsentliga. Vi gör vårt bästa för att hålla allt i balans så att vardagen löper så smidigt som möjligt.

Idrottare blir sjuka som alla andra. Hos läkaren säger vi alltid att vår dotter är en tävlingsidrottare och att antidopningsreglerna gäller henne. Det har ibland varit svårt för läkare att förstå detta särdrag när de ordinerar behandling eller medicinering. Idrottsläkarna har i allmänhet haft en bra och övergripande uppfattning om idrottaren och de särskilda utmaningar som idrotten medför.

Aurora är mycket noggrann med mediciner och andra preparat. Hon vill att vi tillsammans kontrollerar att de är tillåtna. Vi har kontrollerat basläkemedlen i vårt hem. En näringsterapeut deltar också när vi funderar på näringsfrågor. Vi försöker alltid se på situationen med beaktande av idrottarens bästa tillsammans med experter inom olika områden.

Före tävlingar märker jag att Aurora är ännu mer noggrann med alla preparat. Jag tycker att detta är mycket bra, eftersom en del av preparaten kan vara tillåtna utanför tävlingar, men inte i tävlingar. Vi vill inte ta några risker.

Vi pratar mycket öppet om alla saker hemma. Jag upplever inte detta som en föräldraskuldighet, utan som en föräldrarättighet att få hjälpa och stödja den unga idrottaren. Även om Aurora blir självständig och tar själv allt större ansvar är vi alltid redo att hjälpa henne.

Marko Kapanen

Skribenter

Föräldrar som stöd för idrottaren

Tuomas Karjalainen

Idrottarens dubbla karriärer

Antti Paananen

Juha Dahlström

Tuomas Karjalainen

Mari Lohisalo

Jarno Parikka

Pia Pekonen

Laura Tast

Glädje och entusiasm

Tatja Holm

Paula Arajärvi

Paula Thesleff

Friska träningsdagar

Sami Kalaja

Sami Kokko

Laura Manner

Salla Rasmus

Fysisk belastning

Salla Rasmus, Maarit Valtonen

Förvärvande av mångsidiga färdigheter

Sami Kalaja

Idrottens värderingar

Jari Savolainen

Tuomas Karjalainen

Elina Laine

Piia Pöyhönen

Susanna Sokka

Redaktion

Juha Dahlström

Sini Forsblom

Tatja Holm

Sami Kalaja

Tuomas Karjalainen

Elina Laine

Mari Lohisalo

Laura Manner

Antti Paananen

Jarno Parikka

Pia Pekonen

Susanna Porola

Piia Pöyhönen

Jari Savolainen

Susanna Sokka

Laura Tast

Marko Viitanen

Johanna Ylinen

Tack för samarbetet

SportFocus Oy

SPORTFOCUS

Lauri Alanko, Karoliina Ketola, Heidi Löflund-Kuusela

Sanna Helve-Tuomainen, Risto Hotulainen, Juhani Hujala,
Marko Kapanen, Jarno Martikainen, Juha Puhtimäki,
Janne Pyykkö, Reima Venhe

Källförteckning

- Aarresola, O., & Konttinen, N. (2012). *Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheilun sosiaalistumisessa*. *Liikunta & Tiede*, 49(6), 29-35.
- Aimone, J. B., Li, Y., Lee, S. W., Clemenson, G. D., Deng, W., & Gage, F. H. (2014). *Regulation and function of adult neurogenesis: from genes to cognition*. *Physiological reviews*, 94(4), 991-1026.
- Badura, P., Sigmundova, D., Sigmund, E., Madarasova Geckova, A., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2017). *Participation in organized leisure-time activities and risk behaviors in czech adolescents*. *International Journal of Public Health*, 62(3), 387-396.
- Bauer, K. W., Larson, N. I., Nelson, M. C., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2009). *Socio-environmental, personal and behavioural predictors of fast-food intake among adolescents*. *Public Health Nutrition*, 12(10), 1767-1774.
- Belanger, M., Gray-Donald, K., O'Loughlin, J., Paradis, G., Hutcheon, J., Maximova, K., & Hanley, J. (2009). *Participation in organised sports does not slow declines in physical activity during adolescence*. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 22-5868-6-22.
- Beltran-Valls, M. R., Garcia Artero, E., Capdevila-Seder, A., Legaz-Arrese, A., Adelantado-Renau, M., & Moliner-Urdiales, D. (2018). *Regular practice of competitive sports does not impair sleep in adolescents: DADOS study*. *Pediatric Exercise Science*, 30(2), 229-236.
- Bergmann, O., Spalding, K. L., & Frisén, J. (2015). *Adult neurogenesis in humans*. *Cold Spring Harbor perspectives in biology*, 7(7), a018994.
- Boyes, R., O'Sullivan, D. E., Linden, B., Mclsaac, M., & Pickett, W. (2017). *Gender-specific associations between involvement in team sport culture and canadian adolescents' substance-use behavior*. *SSM - Population Health*, 3, 663-673.
- Canadian sport for life. (2020). *Long term athletic development information for parents*. National coaching certification program. Canada.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY. Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). *Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social development, and Well-Being*. *American Psychologist* 55, 1, 68-78.
- Denault, A. S., & Poulin, F. (2018). *A detailed examination of the longitudinal associations between individual and team sports and alcohol use*. *Addictive Behaviors*, 78, 15-21.
- Drenowatz, C., & Greier, K. (2019). *Cross-sectional and longitudinal association of sports participation, media consumption and motor competence in youth*. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29(6), 854-861.
- Dunn, M. S. (2014). *Association between physical activity and substance use behaviors among high school students participating in the 2009 youth risk behavior survey*. *Psychological Reports*, 114(3), 675-685.
- Ebenegger, V., Marques-Vidal, P., Kriemler, S., Nydegger, A., Zahner, L., Niederer, I., ... & Puder, J. J. (2012). *Differences in aerobic fitness and lifestyle characteristics in preschoolers according to their weight status and sports club participation*. *Obesity facts*, 5(1), 23-33.
- Feldt, T., & Metsäpelto, R. L. (2015). *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., & Sipari, T. (2012). *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta*. KIHU:s publikationsserie, nummer 45.
- Frömel, K., Groffik, D., Chmelik, F., Cocc, A., & Skalik, K. (2018). *Physical activity of 15-17 years old adolescents in different educational settings: A polish-czech study*. *Central European Journal of Public Health* 26(2): 137-143.
- Gallahue, D. & Donnelly, C. (2003). *Developmental physical education for all children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guevremont, A., Findlay, L., & Kohen, D. (2014). *Organized extracurricular activities: Are in-school and out-of-school activities associated with different outcomes for canadian youth? The Journal of School Health*, 84(5), 317-325.
- Güllich, A. (2019). *Specific and non-specific practice and play in the development of world-class performance*. Kongresspresentation vid Kisa-kallion Taitokongferenssi 19.11.2019.
- Halldorsson, V., Thorlindsson, T., & Sigfusdottir, I. D. (2014). *Adolescent sport participation and alcohol use: The importance of sport organization and the wider social context*. *International review for the sociology of sport*, 49(3-4), 311-330.
- Harris, A., Gundersen, H., Andreassen, P. M., Thun, E., Bjorvatn, B., & Pallesen, S. (2017). *A comparative study of sleep and mood between young elite athletes and age-matched controls*. *Journal of physical activity and health*, 14(6), 465-473.
- He, M., Harris, S., Piché, L., & Beynon, C. (2009). *Understanding screen-related sedentary behavior and its contributing factors among school-aged children: a social-ecologic exploration*. *American Journal of Health Promotion*, 23(5), 299-308.
- Hebert, J. J., Møller, N. C., Andersen, L. B., & Wedderkopp, N. (2015). *Organized sport participation is associated with higher levels of overall health-related physical activity in children (CHAMPS study-DK)*. *PLoS one*, 10(8), e0134621.
- Ilander, O., Laaksonen, M., Lindblad, P., & Mursu, J. (2014). *Liikuntaravitsemus-tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta*. VK-kustannus Oy.
- Jago, R., Macdonald-Wallis, C., Solomon-Moore, E., Janice, L. T., Debbie, A. L., & Simon, J. S. (2017). *Associations between participation in organised physical activity in the school or community outside school hours and neighbourhood play with child physical activity and sedentary time: a cross-sectional analysis of primary school-aged children from the UK*. *BMJ open*, 7(9), e017588.
- Janssen, X., Basterfield, L., Parkinson, K. N., Pearce, M., Reilly, J. K., Adamson, A. J., & Reilly, J. J. (2015). *Determinants of changes in sedentary time and breaks in sedentary time among 9 and 12 year old children*. *Preventive medicine reports*, 2, 880-885.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Borgå. Werner-Söderström.
- Kinnunen, J. M., Ollila, H., Minkkinen, J., Lindfors, P. L., & Rimpelä, A. H. (2018). *A longitudinal study of predictors for adolescent electronic cigarette experimentation and comparison with conventional smoking*. *International journal of environmental research and public health*, 15(2), 305.
- Kobel, S., Kettner, S., Keszyüs, D., Erkelenz, N., Drenowatz, C., & Steinacker, J. M. (2015). *Correlates of habitual physical activity and organized sports in German primary school children*. *public health*, 129(3), 237-243.
- Kokko, S., Martin, L., Geidne, S., Van Hoye, A., Lane, A., Meganck, J., ... Koski, P. (2018). *Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six european countries*. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1-8.

- Lampinen, O. Urheilijan uraohjaus. (2019). Adecco Finland Oy. Valtakunnallinen urheiluoppilaitospäivä, Åbo 7.5.2019
- Larson, N., Dewolfe, J., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Adolescent consumption of sports and energy drinks: Linkages to higher physical activity, unhealthy beverage patterns, cigarette smoking, and screen media use. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(3), 181-187.
- Laukkanen, A. (2020). *Lapset kertovat – mitkä vanhempien toimet innostavat liikkumaan, mitkä eivät?* www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe/blogi/lasten-liikuntainnustus-ja-motivaatio. 7.4.2020.
- Laukkanen, A., Sääkslahti, A., & Aunola, K. (2020). "It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2315.
- Loucaides, C. A., Jago, R., & Theophanous, M. (2011). Physical activity and sedentary behaviours in greek-cypriot children and adolescents: A cross-sectional study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 90-5868-8-90.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press, USA.
- Machado-Rodrigues, A. M., Coelho e Silva, M. J., Mota, J., Santos, R. M., Cumming, S. P., & Malina, R. M. (2012). Physical activity and energy expenditure in adolescent male sport participants and nonparticipants aged 13 to 16 years. *Journal of Physical Activity & Health*, 9(5), 626-633.
- Marcori, A. J., & Okazaki, V. H. A. (2019). Motor repertoire and gray matter plasticity: Is there a link? *Medical hypotheses*, 130, 109261.
- Marques, A., Ekelund, U., & Sardinha, L. B. (2016). Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 154-157.
- Martinsen, M., & Sundgot-Borgen, J. (2014). Adolescent elite athletes' cigarette smoking, use of snus, and alcohol. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 439-446.
- Mattila, V. M., Parkkari, J., Laakso, L., Pihlajamäki, H., & Rimpela, A. (2010). Use of dietary supplements and anabolic-androgenic steroids among finnish adolescents in 1991-2005. *European Journal of Public Health*, 20(3), 306-311.
- Milicic, S., Pierard, E., DeCicca, P., & Leatherdale, S. T. (2019). Examining the association between physical activity, sedentary behavior and sport participation with E-cigarette use and smoking status in a large sample of canadian youth. *Nicotine & Tobacco Research: Official Journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco*, 21(3), 285-292.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., & Pirttimäki, M. (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. *Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. KIHU:s publikationsserie, nummer 46.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2016). *Urheilu ja seuraharrastaminen*. Teoksessa Kokko S. & Mehtälä A. (red.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*, *Statens idrottsråds publikationer 2016:4*, Helsingfors: Statens idrottsråd, 27-35.
- Mäkelä, K., Kokko, S., Kannas, L., Villberg, J., Vasankari, T., Heinonen, J.O., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., & Parkkari, J. (2016). Physical Activity, Screen Time and Sleep among Youth Participating and Non- Participating in Organized Sports—The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study. *Advances in Physical Education*, 6, 378-38.
- Ng, K., Mäkelä, K., Parkkari, J., Kannas, L., Vasankari, T., Heinonen, O.J., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Seöänne, H., Villberg, J., & Kokko, S. (2017). Coaches' Health Promotion Activity and Substance Use in Youth Sports. *Societies* 7(4).
- Nilsson, A., Andersen, L.B., Ommundsen, Y., Froberg, K., Sardinha, L.B., Piehl-Aulin, K., & Ekelund, U. (2009). Correlates of objectively assessed physical activity and sedentary time in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *BMC Public Health* 9:322.
- Nkansah-Amankra, S., Diedhiou, A., Agbanu, H. L., Toma-Drane, M., & Dhawan, A. (2011). Evaluating correlates of adolescent physical activity duration towards national health objectives: Analysis of the colorado youth risk behavioral survey, 2005. *Journal of Public Health (Oxford, England)*, 33(2), 246-255.
- Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., & Paavolainen, L. *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18*.
- Nummenmaa, L. (2019). *Tunnekartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Tammi.
- Finlands Olympiska Kommitté. *Träningsboken 1 Växa till idrottare*.
- Finlands Olympiska Kommitté. *Träningsboken 2 Växa till idrottare*.
- Finlands Olympiska Kommitté. *3 Växa till idrottare*.
- Finlands Olympiska Kommitté. *Träningsboken Växa till elitidrottare*
- Finlands Olympiska Kommitté. *Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto*. Suomalaisen urheilun arvot.
- Finlands Olympiska Kommitté. (2019). *Urheiluakatemiaohjelma*. www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/
- Finlands Olympiska Kommitté. *Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma 2020 – 2024*. www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/02/ee3bcc3b-urheiluyhteison-vastuullisuusohjelma-2020-2024.pdf
- Ortlieb, S., Schneider, G., Koletzko, S., Berdel, D., von Berg, A., Bauer, C. P., . . . GINIplus and LISAPLUS Study Groups. (2013). Physical activity and its correlates in children: A cross-sectional study (the GINIplus & LISAPLUS studies). *BMC Public Health*, 13, 349-2458-13-349.
- Palomäki, S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari, O., Mannisto, S., Hutri-Kahonen, N., & Tammelin, T. (2018). Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(8), 1908-1915.
- Punainen kortti rasismille-sivusto. www.punainenkorttirasismille.fi/wp-content/uploads/PKR-ToSu-2018-2020.pdf
- Ristolainen, L., Toivo, K., Parkkari, J., Kokko, S., Alanko, L., Heinonen, O. J., ... & Kannas, L. (2019). Acute and overuse injuries among sports club members and non-members: the Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) study. *BMC musculoskeletal disorders*, 20(1), 32.
- Rodrigues, D., Padez, C., & Machado-Rodrigues, A. M. (2018). Child participation in sports is influenced by patterns of lifestyle-related behaviors. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Council*, 30(6), e23142.

- Rottensteiner, C. (2015). *Young Finnish athletes' participation in organized team sports. Studies in sport, physical education and health, (228).*
- Salmela-Aro, K., & Wiese, B. S. (2006). *Communicating personal goals: Consequences for person perception in the work and family domains. Swiss journal of psychology, 65(3), 181-191.*
- Serrano-Sanchez, J. A., Marti-Trujillo, S., Lera-Navarro, A., Dorado-Garcia, C., Gonzalez-Henriquez, J. J., & Sanchis-Moysi, J. (2011). *Associations between screen time and physical activity among spanish adolescents. PloS One, 6(9), e24453.*
- Silva, P., & Santos, M. P. (2017). *Playing outdoor and practising sport: A study of physical activity levels in portuguese children. European Journal of Sport Science, 17(2), 208-214.*
- Sterlinko Grm, H., Stubelj Ars, M., Besednjak-Kocijancic, L., & Golja, P. (2012). *Nutritional supplement use among slovenian adolescents. Public Health Nutrition, 15(4), 587-593.*
- Syödään yhdessä-ruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, THL (2019). www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vi äter och lär tillsammans – rekommendation för skolbespisningen Statens näringsdelegation, THL (2017). www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Takakura, M. (2015). *Relations of participation in organized activities to smoking and drinking among japanese youth: Contextual effects of structural social capital in high school. International Journal of Public Health, 60(6), 679-689.*
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., & Donovan, K. A. (2010). *Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. The Journal of School Health, 80(8), 399-410.*
- Teevale, T., Robinson, E., Duffy, S., Utter, J., Nosa, V., Clark, T., . . . Ameratunga, S. (2012). *Binge drinking and alcohol-related behaviours amongst pacific youth: A national survey of secondary school students. The New Zealand Medical Journal, 125(1352), 60-70.*
- Telford, R. M., Telford, R. D., Cochrane, T., Cunningham, R. B., Olive, L. S., & Davey, R. (2016). *The influence of sport club participation on physical activity, fitness and body fat during childhood and adolescence: The LOOK longitudinal study. Journal of Science and Medicine in Sport, 19(5), 400-406.*
- Terve Urheilija-sivusto, urheilijan ravitsemus. UKK-Institutet och Tampereen Urheilulääkäriasema. www.terveurheilija.fi
- Terve Urheilija-tehtävämateriaalit, Hyvät valinnat tehdään jo kaupassa. UKK-Institutet och Tampereen urheilulääkäriasema. <https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2019/10/hyv%C3%A4t-valinnat-tehd%C3%A4C3%A4n-jo-kaupassa.pdf>
- Thorlindsson, T., Valdimarsdottir, M., & Jonsson, S.H. (2012). *Community social structure, social capital and adolescent smoking: A multi-level analysis. Health & Place 18: 796-804.*
- Tomlin, D. L., Clarke, S. K., Day, M., McKay, H. A., & Naylor, P. J. (2013). *Sports drink consumption and diet of children involved in organized sport. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 10(1), 38-2783-10-38.*
- Torstveit, M. K., Johansen, B. T., Haugland, S. H., & Stea, T. H. (2018). *Participation in organized sports is associated with decreased likelihood of unhealthy lifestyle habits in adolescents. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 28(11), 2384-2396.*
- Statens idrottsråd, 27–35. (2019). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa STATENS IDROTTSRÅDS PUBLIKATIONER 2019:1 Sami Kokko ja Leena Martin (toim.)*
- Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä. Vanhemmuuden roolikartta. (2013). <https://vslk.fi/index.php?id=19>
- Vella, S. A., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scully, M. L., & Morley, B. C. (2013). *Associations between sports participation, adiposity and obesity-related health behaviors in australian adolescents. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10, 113-5868-10-113.*
- Voracova, J., Badura, P., Hamrik, Z., Holubicikova, J., & Sigmund, E. (2018). *Unhealthy eating habits and participation in organized leisure-time activities in czech adolescents. European Journal of Pediatrics, 177(10), 1505-1513.*
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019) *Foundations of Sport and Exercise Psychology (7.ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Wichstrøm, L., von Soest, T., & Kvaem, I. L. (2013). *Predictors of growth and decline in leisure time physical activity from adolescence to adulthood. Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, 32(7), 775-784.*
- Wichstrøm, T., & Wichstrøm, L. (2009). *Does sport participation during adolescence prevent later alcohol, tobacco, and cannabis use? Addiction 104, 138-149.*
- Williams J. M. & Krane V. (2015) *Applied sport psychology (7th ed.). McGraw-Hill, New York.*
- Soinila S, Kaste M, red. (2015). *Neurologia. Helsingfors: Kustannus Oy Duodecim.*
- Dunkel L. Normaali kasvu. I boken: Rajantie J, Heikinheimo M, Renko M, red. (2016). *Lastentaudit. Helsingfors: Kustannus Oy Duodecim, 34–51.*
- Huhtaniemi I, Tapanainen J. Kuukautiskierron hormonaalinen säätely. I boken: Ylikorkala O, Tapanainen J, red. (2011). *Naistentaudit ja synnytykset. Helsingfors: Kustannus Oy Duodecim, 30–52.*
- Halttunen-Nieminen M. Kuukautiskierron häiriöt. I verket Ylikorkala, O., & Kauppila, A. (2011). *Naistentaudit ja synnytykset. Helsingfors: Kustannus Oy Duodecim.*
- Jääskeläinen J, Dunkel L. Murrosikä. I boken: Rajantie J, Heikinheimo M, Renko M, red. (2016). *Lastentaudit. Helsingfors: Kustannus Oy Duodecim 339–347.*
- Ahola, J. A., Vasankari, T., Nietosvaara, Y., Mattila, M., & Haara, M. (2019). *Kasvuikäisten rasitusvammat. Duodecim, 135(20), 1953-1960.*
- Hermanson, E., & Sajaniemi, N. (2018). *Nuoruuden kehitys-mitä tapahtuu pinnan alla?. Duodecim.*
- Kuula, L. (2019). *Nuori nukkuu myrskyn silmässä. Suomen lääkärilehti, 74(43), 2443-2447.*
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., ... & Ljungqvist, A. (2014). *The IOC consensus statement: beyond the female athlete triad—relative energy deficiency in sport (RED-S). British journal of sports medicine, 48(7), 491-497.*
- Tammelin, T., Iljukov, S., & Parkkari, J. (2015). *Kasvuikäisten liikunta. Duodecim, 131(18), 1707-1712.*
- Urrila AS, Pesonen A-K. (2014). *Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen lääkärilehti, 69:19–25.*

