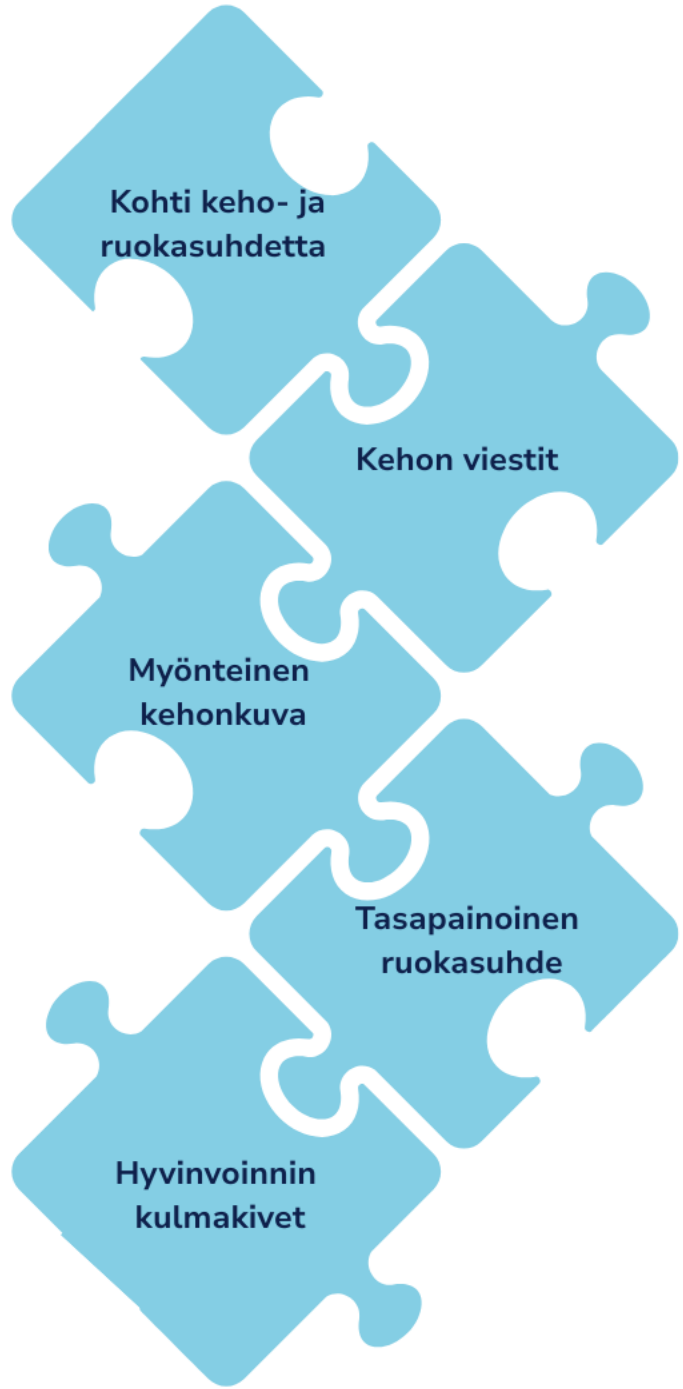
Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli



Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Tietoisku:
Keho ja mieli

Materiaalin käyttäjälle tiedoksi

Tämän tietoiskun tavoitteena on kertoa, millä tavalla keho ja mieli ovat yhteyksissä toisiinsa. Millä tavoin tunteet ilmenevät kehossa.

Tietoisku on osa Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamallin osa-aluetta 2. Kehon viestit, joka on kuvattu työkirjassa sivulla 8–9 ja 32.

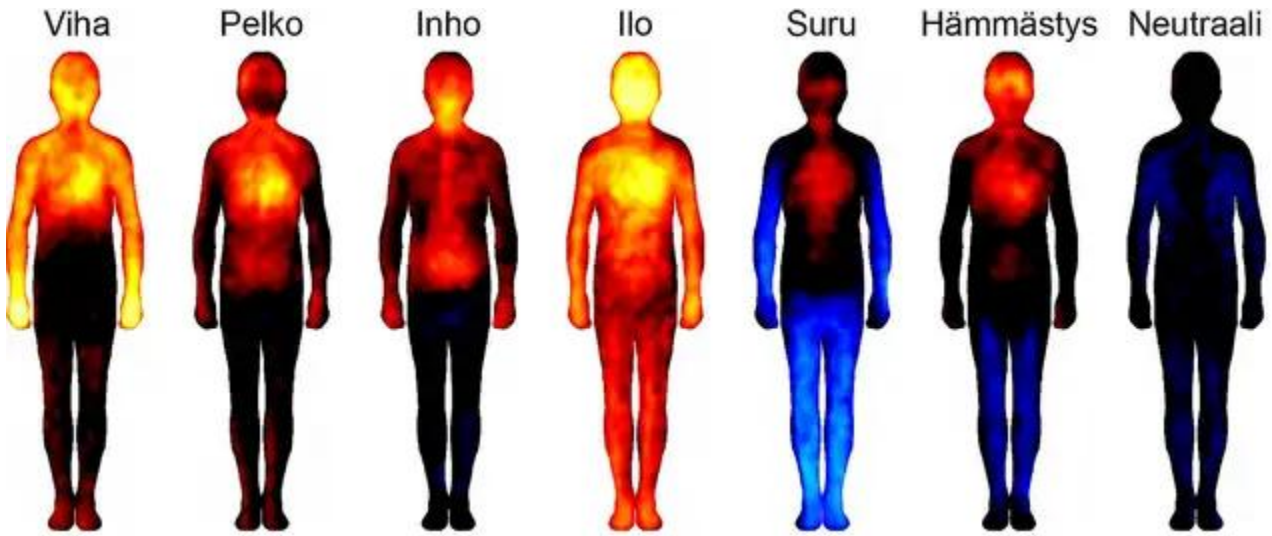
Diaesityksen sisällön on koostanut urheilufysioterapeutti (sert.) Satu Siirtola.

Materiaali on tuotettu osana Nuoren urheilijan terveellinen keho- ja ruokasuhde –hanketta, jota rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr. Hanke toteutettiin 1.8.2024-31.7.2025.

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Keho ja mieli



Kuva: HS.fi (mukaeltu kuva, Nummenmaa ym. 2014)

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Kehon viestit

- Keho viestii meille tunteilla

- Keho viestii tunteista myös muille ihmisille

⟶ Koska tunteet ilmenevät erilaisina asioina kehossa: kuten eleet, ilmeet, asennot, tuntemukset kehossa, fysiologiset reaktiot

Ahdistus, stressi ja jännitys ovat samankaltaisia tunnetiloja – nostavat vireystilaa ja toimintavalmiutta → keho valmistautuu tulevaa koitosta varten

Ahdistus, stressi ja jännitys – eroavaisuudet

piirteet	ahdistus	stressi	jännitys
kesto	lyhytkestoista, mutta voi toistua usein	voi olla lyhyt- tai pitkäkestoista	lyhyt, loppuu kohteen loppumisen jälkeen
kohde	epämääräinen kohde	voi olla selkeä tai epämääräinen	selkeä kohde
tuntemukset	usein rintakehän ja kurkun seudulla*	kokonaisvaltainen tai vaihtelevat kohteet	usein vatsan seudulla*
sävy	negatiivinen	voi olla positiivinen tai negatiivinen	voi olla positiivinen tai negatiivinen
stigma	herättää usein häpeää	ei yleensä herätä häpeää	herättää usein häpeää
seuraus	heikentää toimintakykyä	lyhytkestoisena voi parantaa, pitkäkestoisena heikentää toimintakykyä	voi parantaa tai heikentää toimintakykyä

*tunteiden fyysiset oireet ovat yksilöllisiä

Kuvat: Opinvoimala.fi

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Urheilijalle tärkeitä kehon tarpeita

Kehon viestien kuunteleminen ja niihin reagoiminen on tärkeää, koska ne viestivät kehon tarpeista

→ Suorituskyky paranee

→ Palautuminen nopeutuu

→ Kehittyminen urheilijana

→ Vammojen ennaltaehkäisy