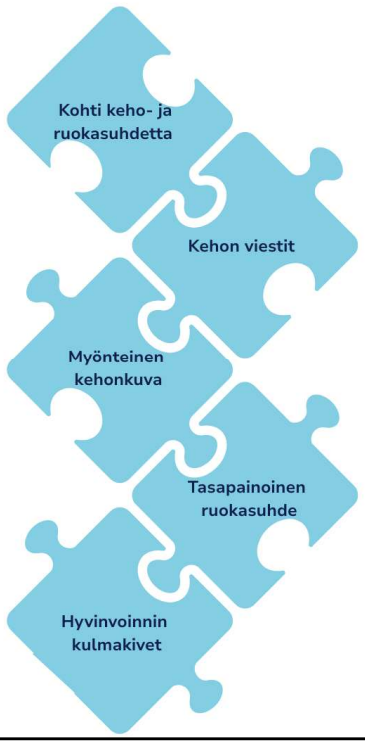
Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

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.

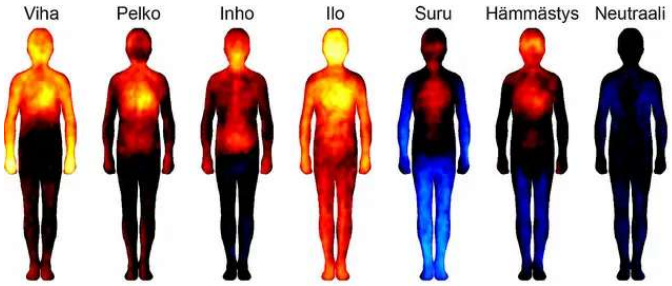
Diaesityksen sisällön on koostanut urheilufysioterapeutti (sert.) Satu Siirtola.

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

Keho on paljon muutakin kuin ulkonäkö, se miltä se näyttää; kuinka pitkä se on tai paljonko se painaa, minkälaiset silmät tai hiukset meillä on.

Kehon avulla me ihmiset elämme tätä elämää; näemme ystäviä, käymme koulussa tai töissä, käymme harrastuksissa ja kaupassa.

Kehon avulla pystymme urheilemaan, juoksemaan, heittämään palloa, hyppimään, tanssimaan - siis liikkumaan.

Kehon avulla me ihmiset myös koemme tätä elämää, tunnemme erilaisia tunteita, kuten tuossa kuvassa esitetyt perustunteet : viha, pelko, inho, ilo, suru, hämmästys. Perustunteiksi sanotaan kaikkialla maailmassa tunnistettuja tunteita. Kaikilla perustunteilla on suuri vaikutus kehoon ja tunteet aiheuttavat erilaisia kehollisia tuntemuksia. Tiedätte sanontoja, että jännittää niin että tuntuu perhosia vatsassa tai että sydän pakahtuu onnesta tai että on niin vihainen, että pää ihan savuaa. Tuossa kuvassa on esitetty, missä kohtaa kehossa nuo tyypillisimmät tunteet yleisimmin meillä ihmisillä tuntuvat. Tämä kuva on professori Lauri Nummenmaan työryhmineen tekemän maailmanlaajuisen tutkimuksen pohjalta tehty, joten riippumatta kulttuurista me siis koemme tunteita aikapaljon samalla tavalla. (laaja tutkimus, 700 osallistujaa, Suomi, Taiwan, Ruotsi)

Perustunteiden lisäksi me tunnemme useita muita erilaisia tunteita, pitkäaikaisia mielialoja ja tunteiden yhdistelmiä. Kaikkien tunteiden tunteminen on sallittua.

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

Keho siis viestii tunteilla ja tunteet ilmenevät erilaisina asioina meidän kehoissamme.

Tämmöisiä asioita ovat mm. itku, hikoilu, punastuminen, nauru, sydämen tykytys, jännittyneisyys harteissa.

Tunteet saavat aikaan meidän kehossa ja mielessä jotakin. Kaikille tunteille on jokin syy, jota emme aina välttämättä tiedä.

Sen lisäksi , että keho viestii meille itsellemme tunteilla, keho viestii myös meidän ympärillä oleville ihmisille meidän tunteista.

Muille ihmisille kehon tunteet näkyvät esimerkiksi ilmeinä, eleinä, asentoina. Ilo näkyy hymynä kasvoilla, kuten tuossa kuvassa ja suru näkyy ehkäpä kumarana, lysähtäneenä

ryhtinä ja alaspäin suuntautuneena katseena ja jännitys voi puolestaan näkyä harteiden nousemisena korviin tai hermostuneena liikehdintänä.

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

Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

Tässä on kolme tunnetilaa, mitkä urheilijalle ovat aika tärkeitäkin tunteita, koska ne saavat kehon valmistautumaan tulevaa koitosta; kilpailusuoritusta tai peliä varten.

Ahdistus, stressi ja jännitys ovat pohjimmiltaan hyviä ja tärkeitä tuntemuksia, vaikka ne eivät kovin mukavalta kehossa tunnukaan. Me kaikki tunnemme näitäkin tunteita. Nämä tunteet käynnistävät autonomisen hermoston toiminnan. Sen seurauksena sympaattinen hermosto aktivoi meissä taistele tai pakene -tilan, mikä puolestaan nostaa vireystilaa ja toimintavalmiutta.

Tuossa sivussa olevassa kuvassa nähdään minkälaisia

asioita nämä tunteet; ahdistus, stressi , jännitys, voivat saada aikaan kehossa. Lyhytkestoisina nämä tunteet voivat olla hyvin positiivisiakin, mutta pitkittyessään nämä tunteet voivat olla hyvin haitallisia hyvinvoinnille ja terveydelle.

Onkin tärkeää löytää keinoja purkaa näitä tunteita. Esimerkiksi erilaisten hengitysharjoitusten avulla voidaan rauhoittaa sympaattisen hermoston toimintaa ja rauhoittaa kehoa.

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

Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

Kehon viestien kuunteleminen on tärkeää, sillä ne kertovat urheilijalle tärkeistä kehon perustarpeista,

joita ovat uni(nukkuva vauva), syöminen(ruokalautanen), liikunta(jalkapallo), rentoutuminen(jooga), lepo(makoilu), rauhoittuminen(metsä).

Kehon tarpeisiin reagoiminen auttaa kehittymään urheilijana, vähentää vammariskiä, nopeuttaa palautumista ja parantaa suorituskykyä.