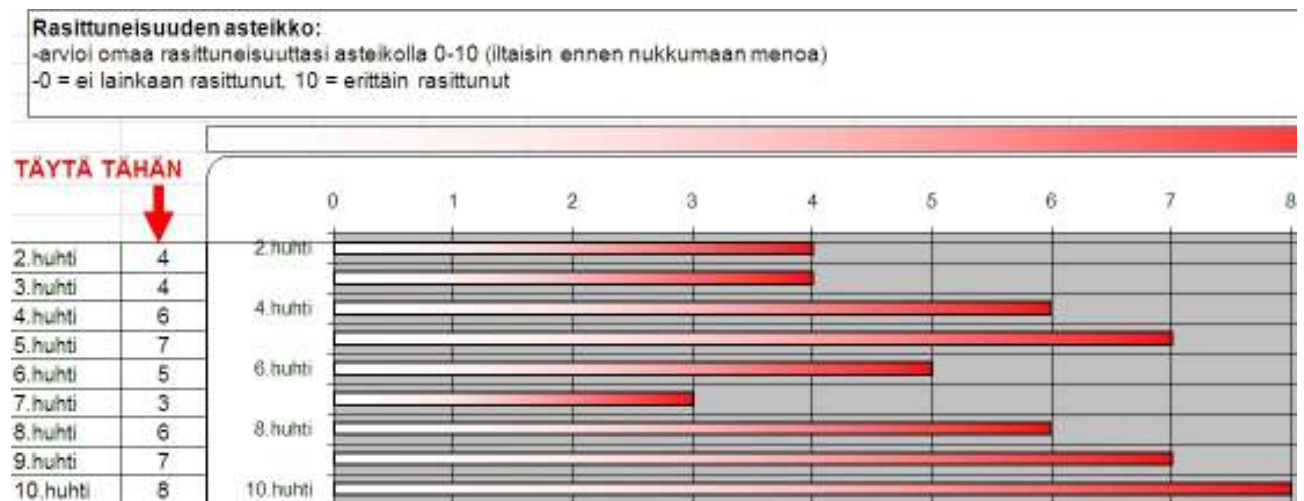


## UTL - korkeanpaikanharjoittelu, ohjeet seurantaan varten

### Kuormittavuuden tunne

Kuormittavuuden tunteen kuvaamiseen käytetään 0-10 –asteikkoa. Asteikon avulla arvioidaan kuinka väsyneeksi uimari itsensä tuntee. Asteikko alkaa nollasta. 0- kohta kuvaa olotilaa, joka ei ole ollenkaan rasittunut. Asteikko päättyy 10:een, joka kuvastaa suurinta mahdollista fyysistä väsymystä. Kokonaiskuormituksen seurannasta saadaan mahdollisimman paljon hyötyä kun seuranta tehdään päivittäin ja pitkällä aikavälillä.

Täytä seuranta mielellään joka päivä, vähintään kolmena arkipäivänä ja yhtenä viikonlopun päivänä. Seuranta tulee olla tehtynä leiriä edeltävältä ajalta (vähintään 2 viikkoa).



Esim. koetusta kuormittavuudesta.

### Aamupaino

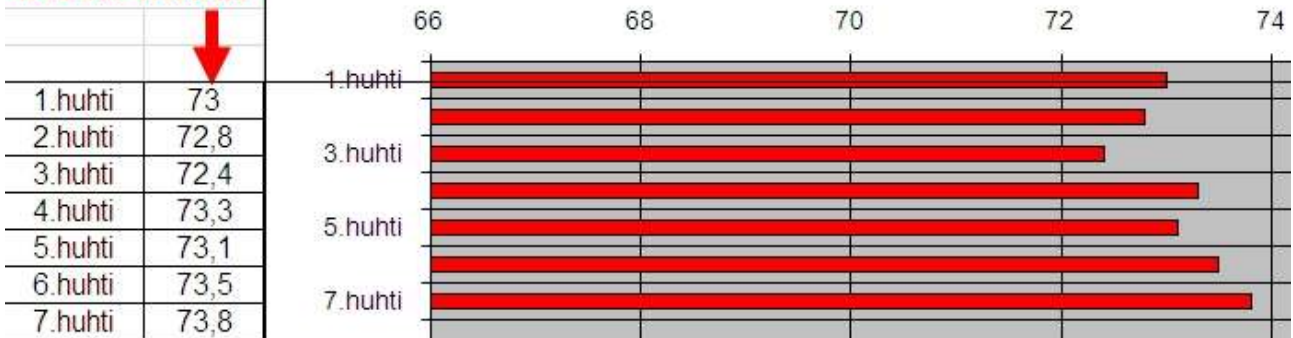
Painon mittaaminen on yksinkertainen menetelmä nestetilän arviointiin. Menetelmän toistettavuus on hyvä, jos olosuhteet vakioidaan huolellisesti (mittaus aina ennen aamutoimia). Erityisesti korkeanpaikanleirillä on tärkeää seurata nestetilän muutoksia, koska plasmatilavuus pyrkii korkealla pieneneeseen.

Punnitsemalla päivittäin kehon painoa, voidaan arvioida, onko nesteiden ja hiilihydraattien saanti ollut riittävää. Nestetilää arvioidessa painon pieneminen kertoo mahdollisesta nestevajeesta. Rasituksen aikana pudotettu paino on teoriassa yhtä suuri kuin menetetyt nesteet ja hiilihydraattien summa. Nestetasapaino palautuu, kun lähtöpaino saavutetaan. Pidemmällä aikavälillä aamupainon mittaaminen toimii hyvänä nestetasapainomittarina. Aamupainon tulisi pysyä lähes muuttumattomana päivästä toiseen. Jos aamupaino pienenee normaalista, voidaan sen olettaa johtuvan suurimmaksi osaksi nestevajauksesta.

Täytä seuranta mielellään joka päivä, vähintään kolmena arkipäivänä ja yhtenä viikonlopun päivänä. Seuranta tulee olla tehtynä leiriä edeltävältä ajalta (vähintään 2 viikkoa).

**Aamupaino:**

-mittaa aamupaino heti herättyäsi (aamutoimet vasta mittauksen jälkeen)

**TÄYTÄ TÄHÄN**

Esim. aamupainon muutoksista.

**Ortostaattinentesti ja leposyke**

Urheilijoiden käytössä oleva autonomisen hermoston toimintakoe eli ortostaattinentesti. Testi perustuu asennon muutoksesta aiheutuvaan sympaattisen ja parasympaattisen hermoston aktiivisuuden muutoksiin sekä niiden vaikutuksesta sykkeeseen. Vertaamalla syketuloksia aikaisempiin tuloksiin pystyy urheilija seuraamaan autonomisen hermostonsa tilaa, eli onko elimistö palautunut kuormituksesta vai ei.

Testi suoritetaan aamulla siten, että heräämisen jälkeen ollaan selinmakuulla 5 minuuttia, josta merkataan ylös matalin syke. Tämän jälkeen noudaan seisomaan, vähintään 1 minuutti, ja määritetään korkein sykearvo seisomaan nousun jälkeen.

Leposykkeen mittaamista käytetään palautumistilan seurannassa. Leposykkeen on havaittu nousevan lyhytkestoisen ylirasitustilan seurauksena ja laskevan elimistön palautuessa. Luotettavin tulos saadaan mittaamalla leposyke aamulla ennen sängystä nousemista. Ortostaattisen testin HR MIN toimii leposykkeenä. Leposyke tulee siis samalla kun teet ortostaattisen testin.

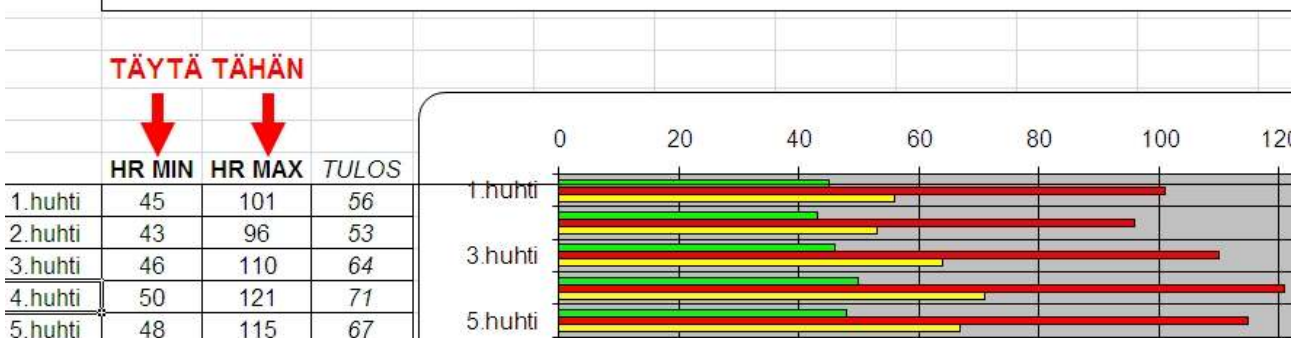
Täytä seuranta mielellään joka päivä, vähintään kolmena arkipäivänä ja yhtenä viikonlopun päivänä.

Seuranta tulee olla tehtynä leiriä edeltävältä ajalta (vähintään 2 viikkoa).

**Orto:**

-selinmakuulla 5min, matalin syke = HR MIN (merkataan kohtaan HR MIN)

-nouse seisomaan, korkein syke (1-3min ajalta) = HR MAX (merkataan kohtaan HR MAX)



Esim. ortostaattisen testin muutoksista

## **Muuta**

Olet saanut sähköpostilla excel-taulukon jota voit käyttää seurannan tekemisessä. Olet myös saanut kaavakkeen jonka voit tulostaa ja tehdä seuranta paperille. Oleellista on nyt aloittaa seurannan tekeminen. Mikäli sinulla on kysyttävää niin ole heti yhteydessä.

### **TÄRKEÄÄ:**

- 1. Aloita seurannan tekeminen**
- 2. Ota tehty seuranta leirille mukaan**
- 3. Lähetä excel-taulukko täytettynä ennen leirille lähtöä osoitteeseen [raino.nieminen@vierumaki.fi](mailto:raino.nieminen@vierumaki.fi)**
- 4. Kysy jos et tiedä**

Terveisin, leirivalmentajat.