

Urheilijan ylikuormitus

– tunnista oireet



Suorituskyky

- Suorituskyky ei kehity tai heikentyy
- Muutokset sykkeessä
- Irtiottokyvyn lasku
- Huono palautuminen

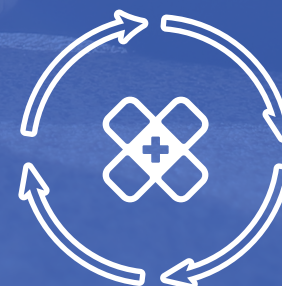


Henkinen hyvinvointi

- Motivaation lasku
- Keskittymisvaikeudet
- Mielialan muutokset
- Väsymys ja uniongelmat

Muita merkkejä

- Vammakierre ja sairastelu
- Ruokahalun lasku
- Kuukautishäiriöt



Urheilijan ylikuormitus

– ehkäise ajoissa



Arjen hallinta

- Kokonaiskuormituksen huomiointi
- Urheilun ulkopuolisten stressitekijöiden tunnistaminen



Harjoittelu

- Hyvä vuorovaikutus valmentajan kanssa
- Päivittäisharjoittelun seuranta
- Riittävä matalatehoisen harjoittelun määrä
- Maltillinen harjoitusmäärien nosto
- Monipuolisuus
- Sopiva kilpailujen määrä

Elintavat

- Säännöllinen ja riittävä energiansaanti
- Laadukas ravitsemus
- Riittävä uni- ja palautumisaika

Terveys

- Mahdollisten sairauksien tai terveysongelmien hyvä hoito