

SAUL

SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY
FINLAND MASTERS ATHLETICS

Tervetuloa
Masters-
urheilijaksi

Mitä Masters-yleisurheilu on?

- Masters-urheilu on yli 30-vuotiaille suunnattua liikuntaa ja urheilua.
- Masters-urheilu tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia oman motivaation mukaan: kuntoliikuntaa terveyden ja ilon ehdoilla, tavoitteellista mutta rentoa lajiharrastamista sekä kilpaurheilua, jossa tavoitellaan menestystä omassa ikäsarjassa.
- Suomen Aikuisurheiluliitto (SAUL) toimii valtakunnallisena Masters-yleisurheilun koordinaattorina. SAUL järjestää kilpailuja myös hiihdossa ja luistelussa.
- Masters-urheilu ei ole vain kilpailemista - se tarjoaa terveyttä, yhteisöllisyyttä ja iloa!
- Parhaimmillaan masters-urheilijan harjoittelu tukee sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia läpi koko elämän.
- Mukaan voi tulla iäkkäänäkin, eikä hyväkunto ole edellytys: **kunto kasvaa harjoittellessa**. Olitpa palaamassa nuoruuden harrastuksen pariin tai aloittamassa uuden, olet aina tervetullut juuri sellaisena kuin olet!



Miten voin aloittaa Masters-urheilun?

- Etsi itsellesi sopiva urheiluseura ja **liity mukaan toimintaan**. Kaikki SAUL:n jäsenseurat löydät täältä: <https://www.saul.fi/liitto/saul-jasenseurat/> Kartalta löydät lähimmät seurasi ja heidän nettisivuiltaan tarkemmat tiedot valmennuksesta ja harjoitteluryhmistä.
- Osa seuroista on keskittynyt tiettyihin lajeihin ja toiset vain aikuisurheilijoihin. SAUL:n verkkosivuilta löydät listauksen seuroista, jotka tarjoavat aikuisten yleisurheilukouluja, joissa pääsee kokeilemaan eri lajeja: <https://www.saul.fi/koulutus/aikuisten-yleisurheilukoulu/>.
- Urheiluseura tarjoaa olosuhteet, yhteisön ja asiantuntemuksen toteuttaa lajiasi turvallisesti, tavoitteellisesti ja ennen kaikkea ilolla!



MASTERS-URHEILIJAN POLKU



1

Aloitius

- Palaa nuoruuden lajiin tai aloita uusi harrastus
- Liity seuraan ja etsi sopiva aloitusryhmä
- Tutustu lajiin rauhassa ja opettele lajitekniikat sekä lajin säännöt
- Huomaa terveysvaikutukset
- Löydä liikkumisen ilo!



2

Omat tavoitteet

- Löydä oma rytmi ja motivaatio
- Hajoittele yhdessä muiden kanssa
- Hyödynnä valmentajan ohjausta ja lajikoulutusta
- Ilmoittaudu mukaan SAUL:n leireille ja verkostoidu samanhenkisten kanssa



3

Ensimmäiset kilpailut

- Valmistaudu kilpailuihin
- Hanki ajoissa lisenssi
- Ilmoittaudu kilpailuihin
- Aloita osallistumalla rohkeasti esimerkiksi oman seurasi järjestämään kilpailuun



4

Arvokilpailut

- Nosta omia tavoitteitasi
- Aloita SAUL:n aikuisurheilijoiden SM-kilpailuilla
- Ilmoittaudu mukaan arvokisoihin (PM, EM, MM)
- Koe unohtumattomat kilpailumatkat ulkomaille ja kasvata verkostoasi vielä lisää!

Fiksua harjoittelua

- Muista, että ikä on vain numero. Tärkeintä on intohimo lajiin ja halu liikkua.
- Et tarvitse piikkareita tai muita lajiin liittyviä välineitä heti aloittaessa. **Liikuntaan sopivat vaatteet ja kengät riittävät!**
- **Fiksu harjoittelu voittaa aina.** Muista kuunnella kehoasi, panosta lämmittelyyn ja kehonhuoltoon. Anna itsellesi aikaa palautua.
- Harjoittelun kuormitusta kannattaa lisätä hallitusti ja hitaasti. Äkilliset muutokset harjoittelussa voivat lisätä loukkaantumisriskiä.
- Iän myötä oikean suoritustekniikan merkitys korostuu entisestään. Tässä valmentajan tai kokeneen seurakaverin rooli on korvaamaton.
- Liikunnan hyödyistä voit lukea lisää täältä: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantuminen/>.



Masters-kilpailut

- Mikäli harrastamisen lisäksi haluat kilpailla esimerkiksi SAUL:n SM-kilpailuissa tai kansainvälisissä kilpailuissa, se on mahdollista. Kilpailuihin **ei ole asetettu virallisia tulosrajoja**.
- Masters-kilpailujen **ikäsarjat** menevät **viiden vuoden välein** aina yli 100-vuotiaisiin asti. Suomessa noudatetaan kalenteri-ikäsiäntöä: uuteen sarjaan voi osallistua heti vuoden alusta. EM- ja MM-kilpailuissa noudatetaan tarkkaa syntymäpäivää. Sarjat näissä kilpailuissa alkavat 35-vuotiaista.
- SAUL:n **SM-kilpailuissa tarvitaan kilpailulisenssi**. Täältä löydät ohjeet lisenssin hankintaan:
<https://www.saul.fi/kilpailu/yleisurheilulisenssi/>.
- Kilpailuihin ilmoittaudutaan **kilpailukalenteri.fi** sivuston kautta.
- Ennen kilpailuhin osallistumista lue huolellisesti **SAUL-kilpailusäännöt**: <https://www.saul.fi/kilpailu/saannot-ja-pistelaskuri/>. Säännöissä käydään läpi esimerkiksi ohjeistuksia liittyen kilpailuvälineisiin, kenkiin ja asustukseen (SM-kilpailuissa seuran oma paita, kansainvälisissä kilpailuissa maajoukkuepaita).
- Tutustu SAUL:n laatimiin **antidoping ohjeistuksiin**:
<https://www.saul.fi/kilpailu/antidoping/> . Suosittelemme ilmaista **Puhtaasti Paras-verkkokoulutusta**:
<https://puhtaastiparas.fi/fi/login?returnUrl=/fi>.



Työkaluja Masters-urheilijalle

- **Valmennusleirit:** <https://www.saul.fi/koulutus/leirit/>. SAUL ja valmennuskeskukset järjestävät leirejä ja valmennuspäiviä kaiken tasoisille aikuisurheilijoille. Verkostoidu ja ota uusi askel kehitykseen!
- **Valmentajapankki:** <https://www.saul.fi/koulutus/valmentajapankki/>. Valmentajapankki tarjoaa mahdollisuuden löytää oma valmentaja yli seurarajojen.
- SAUL:n nettisivuilla on **harjoitusesimerkkejä:** <https://www.saul.fi/koulutus/liikekuvastot/> , joita voi hyödyntää harjoittelun tukena.
- **Varuste- ja kyytipörssi:** <https://www.facebook.com/groups/937181823906992/>. Varuste- ja kyytipörssi ryhmässä myydään käytettyjä urheiluvälineitä/varusteita. Ryhmässä voi myös kysyä kyytejä esimerkiksi kilpailuihin, leireille tai valmennuspäiviin.
- **Ajankohtaisen tiedon** löydät SAUL:n nettisivuilta, Facebookista, Instagramista ja *Ikiliikkuja*-lehdestä. <https://www.saul.fi/>





Tervetuloa mukaan!
Nähdään
treeneissä, leireillä
ja kilpailuissa!