

TREENIPÄIVÄKIRJAN PITÄMISEN ABC URHEILIJOILLE

Näin syvennät itsetuntemustasi ja saat
treeneistäsi enemmän irti

Mikä on kun ei kulje?
Miten voin toistaa edelliskauden
onnistumisen?

Harjoituspäiväkirja ei kerro tietenkään
aukotonta vastausta näihin, mutta paljon se
kertoo, kun täytät sitä fiksusti.

HENKISESTI
VAHVA 

© @SANNAKAMARAINEN

HYVIÄ UUTISIA!

Tuloksiin löytyy aina jokin syy, oli kyse urheilusta tai muusta elämän osa-alueesta. Syyksi voi löytyä esimerkiksi loukkaantumiset, tekniikkaongelmat, yksityiselämässä tapahtuneet muutokset tai väsyminen.

Jos asiat haluaa oikeasti tehdä paremmin seuraavalla kerralla, niin tämä ei vielä riitä. Lisäksi on löydettävä asiat, jotka ovat johtaneet syihin, eli syyt syiden takana.

➡ Se taas ei onnistu ilman syvällistä itsensä tuntemista, mikä taas vaatii itseanalysoinnin ja itsensä kuuntelun jaloa taitoa.

NO KUINKA ITSETUNTEMUSTA VOI KEHITTÄÄ?

Ensimmäinen askel on alkaa huomioida omia ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä ja sen jälkeen kysyä itseltään hyviä kysymyksiä ja käyttää aikaa vastaamiseen.

➡ Urheilun saralla harjoituspäiväkirja on yksi kullanarvoisimmista työkaluista tätä varten.

Taaksepäin katsotaan oppimistarkoituksessa, mutta se on vaikeaa, jos ei ole materiaalia mitä tutkia. Harva pystyy muistamaan tarkasti kuukausien takaisia tapahtumia, eikä vastaukset välttämättä löydy isoista tapahtumista, vaan tavallisen arjen keskeltä.

Kokemuksesta oppiminen vaatii armotonta rehellisyyttä itseään kohtaan ja vastuunottoa. Huolellinen analysointi auttaa tekemään oikeat korjausliikkeet. Vaarana on ylianalysointi, mikä taas voi johtaa kasvamaan stressiin, mutta sekin on vältettävissä, kun tekee asiat fiksusti.

TREENIPÄIVÄKIRJAN PITÄMISEN HYÖTYJÄ

1. Itsetuntemus lisääntyy
2. Kirjoittaminen selkeyttää omaa oloa ja ajattelua
3. Auttaa keskittymään asioihin, jotka oikeasti tärkeitä ja vie eteenpäin
4. Sieltä näkee mitä todellisuudessa treeneissä ja niiden ympärillä on tapahtunut + huomaa kehityksen
5. Auttaa ohjaamaan toimintaa jatkossa ja tekemään oikeat korjausliikkeet kehittyäksesi

MITÄ KIRJATA?

1. Toteutuneet treenit (liitä treeniohjelma treenipäiväkirjan kylkeen.)
 2. Sanallisesti miltä kehossa tuntui, mikä onnistui, mikä ei, mihin kiinnittää jatkossa huomiota.
 3. Numeerisesti treenin JOF: jaksaminen, onnistuminen, fiilis asteikolla 1-5.
- + Mieliala vapaavalintaisella hymiöasteikolla
- + Mahdollisesti erilliseen exceliin treenimäärät (lukuina esim. heitot, hyppy, kilsat, lepopäivät, sairaspäivät jne.) ja testitulokset.

MITEN TULKITA KIRJAUKSIA MYÖHEMMIN?

1.

Katso kokonaiskuvaa:

- Miten treenit on sujuneet
- Millainen mieliala sinulla on ollut
- Millä tasolla fyysinen JA henkinen jaksaminen on ollut
- Onko ollut sairaspäiviä
- Mahdolliset loukkaantumiset
- Miten elämä voi urheilun ympärillä

2.

Kysy tarkentavia kysymyksiä:

- Olisiko jossain kohtaa tarvinnut tehdä peliliikkeitä ja esimerkiksi muuttaa harjoittelua?
- Missä kohtaa poikettiin polulta?
- Onko keskitytty oikeisiin asioihin?
- Löytyykö merkkejä henkisestä tai fyysisestä väsymisestä?
- Miltä testitulokset näyttivät läpi kauden?

HUOMIOI, ETTEI KIRJAUKSET OLE AINA KESKENÄÄN VERTAISIA

Miten erilaista tarinaa nämä kolme kohtaa treenipäiväkirjassa kertovat 2 kk päästä, jos kisat/pelit/treenit ei ole kulkeneet niin hyvin kuin toiveissa olisi? Vertaa A, B ja C:

- A 1x300, 2x200, 3x100, ajat x, x, x
- B 1x300, 2x200, 3x100, ajat x, x, x, tuli muuten tosi helposti, askel lensi ja fiilis katossa tänään
- C 1x300, 2x200, 3x100, ajat x, x, x, tuntui oudon raskaalta jalat, mut puristin maaliin asti

Ja vertaa vielä jos edellisiin olisi omat pohdinnat lisäyksenä:

- A 1x300, 2x200, 3x100, ajat x, x, x
- B 1x300, 2x200, 3x100, ajat x, x, x, tuli muuten tosi helposti, askel lensi ja fiilis katossa tänään. Kulkee niin hyvin, et ollaan tarkkana palautumisen kanssa ja ettei mee myöskään yli, kun tekis mieli vaan treenata lisää!
- C 1x300, 2x200, 3x100, ajat x, x, x, tuntui oudon raskaalta jalat, mut puristin maaliin asti. Mietityttää pitäsköhän ottaa ylimääräinen lepopäivä, kun koko viikko ollut hieman tahmeaa tähän asti?

Mistä näistä kirjauksista saat eniten infoa jälkeenpäin irti?

ITSETUNTEMUKSEN TÄRKEYS

Tässäkin itsetuntemus on tärkeää, sillä joillekin liian tarkka treenipäiväkirjan täyttäminen voi johtaa ylianalysointiin ja lisätä stressiä.

Treenipäiväkirjan tarkoitushan on nimenomaan vähentää stressiä, poistaa epätietoisuutta ja arvailuja silloin kun hommat ei mene putkeen. Ja silloin kun menee, se auttaa toistamaan onnistumisen!

Monesti jos asioita ei pohdi syvemmin, niin harjoituksesta/kilpailusta jää vain tulos pöytäkirjaan ja ehkä vielä paha mieli. Sen sijaan saattaa huomaamatta olla uransa tärkeimmin oppiläksyn äärellä, joka on ovi jatkossa huippuonnistumisiin!

KOKEILE JA KOMMUNIKOI

Treenipäiväkirjaa voi täyttää niin monella tavalla ja vain kokeilemalla tiedät mikä toimii sinulle!

Avoin kommunikointi valmentajasi kanssa on myös tärkeää, sillä en ole tavannut vielä yhtään valmentajaa, joka ei haluaisi palautetta urheilijalta treeneistä ja kuulla miltä oikeasti tuntuu.

Toiset valmentajat haluavat hyvinkin tarkasti tietää missä mennään jokapäiväisestä aamusykkeiden ja ruokailujen raportoisesta lähtien, joten ei ole tietenkään yhtä oikeaa tapaa, vaan jokaiselle urheilija-valmentajaparille ja joukkueelle sopiva tapa löytyy kokeilemalla.

Yleisohjeena vielä, että mieti mitkä asiat juuri sinun lajissa ja tilanteessa auttaisi tietää myöhemmässä vaiheessa tai onko jotain, mitä taaksepäin katsoessa toivoisit tietäväsi, niin saat vastaukset mitä asioita juuri sinun kannattaa seurata.

KIITOS JA ONNEA!

Kiitos kun latsit Treenipäiväkirjan pitämisen abc urheilijoille -oppaan ja onnittelut, että otat aikaa itsetuntemuksesi syventämiseen. Se aika ei mene ikinä hukkaan!

Toivottavasti sait tästä motivaatiota treenipäiväkirjan täyttämiseen ja vinkkejä ja ideoita miten saat sen avulla treeneistäsi vieläkin enemmän hyötyä irti ja opit tuntemaan itsesi paremmin.

Jos sinulla on kysyttävää/kommentoitavaa tai kaipaavat apua henkisessä valmentautumisessa, niin minut saa kiinni sähköpostista sanna@henkisesti vahva.fi.

Lisää vinkkejä ja inspiraatiota henkiseen valmentautumiseen & vahvistumiseen löydät instagramistani [@sannakamarainen](https://www.instagram.com/sannakamarainen) ja jos postaat esim. stooreihisi tästä oppaasta, niin muista tagätä minut, niin näen postauksesi 😊

Tsemppiä treeneihin, uskon suhun ja kannustan sua!

Terkuin,

Sanna Kämäräinen