



HARJOITUSPÄIVÄKIRJA NUORELLA URHEILIJALLA

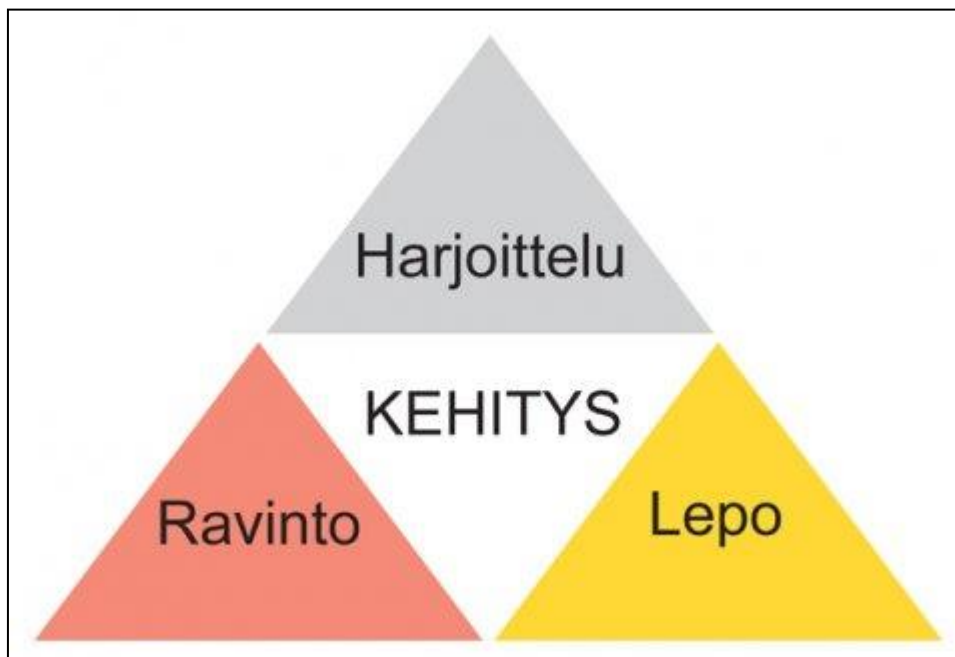


Elina Sinisalo, EKLURHEILUAKATEMIA
akatemiakoordinaattori

Harjoituspäiväkirja

- * Sinun työkalu, täytä päivittäin.
- * Riittävän, laadukkaan ja erityisesti monipuolisen harjoittelun avulla Sinulla on mahdollisuus kehittyä hyväksi ja taitavaksi urheilijaksi.
- * Monipuolisen liikunnan lisäksi Sinun tulee huolehtia yhdessä vanhempiesi ja valmentajiesi kanssa riittävästä ja monipuolisesta ravinnosta sekä laadukkaasta levosta.
- * Harjoituspäiväkirja auttaa Sinua seuraamaan edellä mainittuja asioita.
- * Täytät tätä kirjaa ensisijaisesti ITSEÄSI varten! Ei tarvitse kaunistella.
- * Tukee harjoittelua, levon ja rasituksen suhde, tuntimäärät, tehot, fiilikset
- * Se toivottavasti motivoi sinua myös omakohtaiseen harjoitteluun, antaa sinulle vihjeitä siitä harjoitteletko tarpeeksi, liian vähän vai jopa liikaa, antaa suuntaa siitä mihin harjoittelu painottuu – mi vähentää jne.

Mitä laitan harjoituspäiväkirjaan?



Harjoittelu

- Tärkein asia on kokonaismäärä harjoittelussa
- Täytä aina harjoituksen nimi ja kesto
- Harjoituksen kesto on harjoitukseen käytetty aika kokonaisuudessa
 - Jos tulet harjoitukseen kävellen, juosten, pyörällä niin merkitse myös se harjoituksen keston
- Esimerkki tulen harjoitukseen pyörällä 15 min, harjoitus kestää 90 min ja pyöräilet vielä kotiin 15 min. Harjoituksen kokonaiskesto $15+90+15=120$ min.
- Laita harjoituspäiväkirjaan myös omatoiminen harjoittelu
- Jos harrastat useampaa lajia merkitse kaikki samaan harjoituspäiväkirjaan
- Treenin kuormittavuus liikennevalo värikoodilla
 - Vihreä=kevyt, punainen=rankka

Lepo ja uni

- Voit halutessasi kuvata lepoa ja unta sanallisesti
- Voit käyttää levon ja unen arviointiin myös pisteytystä
- Esimerkki pisteytys 1-5 pistettä:
 - 5 pistettä: pitkät yöunet 8-9 h. Tunne, että herää virkeänä ja on nukkunut hyvin.
 - 4 pistettä: pitkät unet 8-9 h. Olen käynyt myöhään nukkumaan ja aamulla olen vielä hieman väsynyt.
 - 3 pistettä: vähän lyhyemmät yöunet 7 h.
 - 2 pistettä: liian vähän unta. Väsynyt olo.
 - 1 pistettä: liian vähän unta. Huono unirytm. Väsynyt olo koko ajan.

Ravinto

- Voit halutessasi kuvata syömistä sanallisesti.
- Voit käyttää ravinnon arviointiin myös pisteytystä
- Esimerkki pisteytys 1-5 pistettä:
 - 5 pistettä: 5-8 ateriaa päivässä. Söin säännöllisesti. Söin monipuolisesti kaikkia ravintoaineita.
 - 4 pistettä: 5 ateriaa päivässä. Ruokaväli vähän venyi, en syönyt niin monipuolisesti.
 - 3 pistettä: vähintään 4 ateriaa. En syönyt kovin monipuolisesti kaikkia ravintoaineita.
 - 2 pistettä: Pari kohtalaista ateriaa. Epäsäännöllinen ateriarytmi. En syönyt välipaloja.
 - 1 pistettä: Epäsäännöllinen ateriarytmitys. Roskaruokaa. Paljon makeisia. Ei välipaloja.

Mitä muuta?



- fiilikset: 😊 😐 😞
- Päivän kuormittavuus: asteikko 1-5 1=kevyt, 5=rankka
 - 5= Päivä tuntui kokonaisuudessaan rankalta, 1= päivä tuntui kokonaisuudessaan kevyeltä
- Erityishuomiot: esimerkki vasen nilkka tuntuu kipeältä, esimerkki koulussa paljon kokeita