



Harjoituspäiväkirja

Ohjeet

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

Mitään tarvitsen harjoituspäiväkirjaa?

Siihen että tietää mitä harjoituksia on tehnyt.

- Siihen että sinä itse, sekä valmentajasi tietävät ettei ylikuormitu. osa aikataulun
- Tietää mitkä harjoitukset toimivat ja mitkä eivät.

auttaa valmistautumaan

On tietoinen omista harjoituksistaan
Tietää mitä kannattaa treenata päivässä.

Treenit jää paremmin mieleen
Että tietäisi mitä voisi kehittää



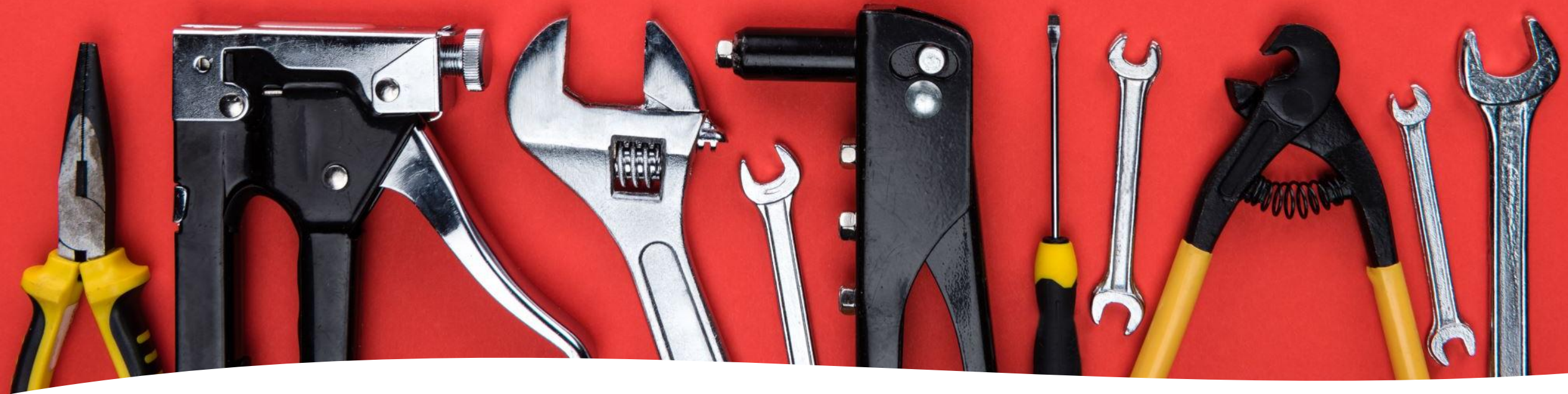
ÄKL

JRHEILUAKATE



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 harjoitteleeko tarpeeksi, liian vähän vai jopa liikaa, antaa suuntaa siitä mihin harjoittelu painottuu – mitä voisi lisätä tai vähentää jne.

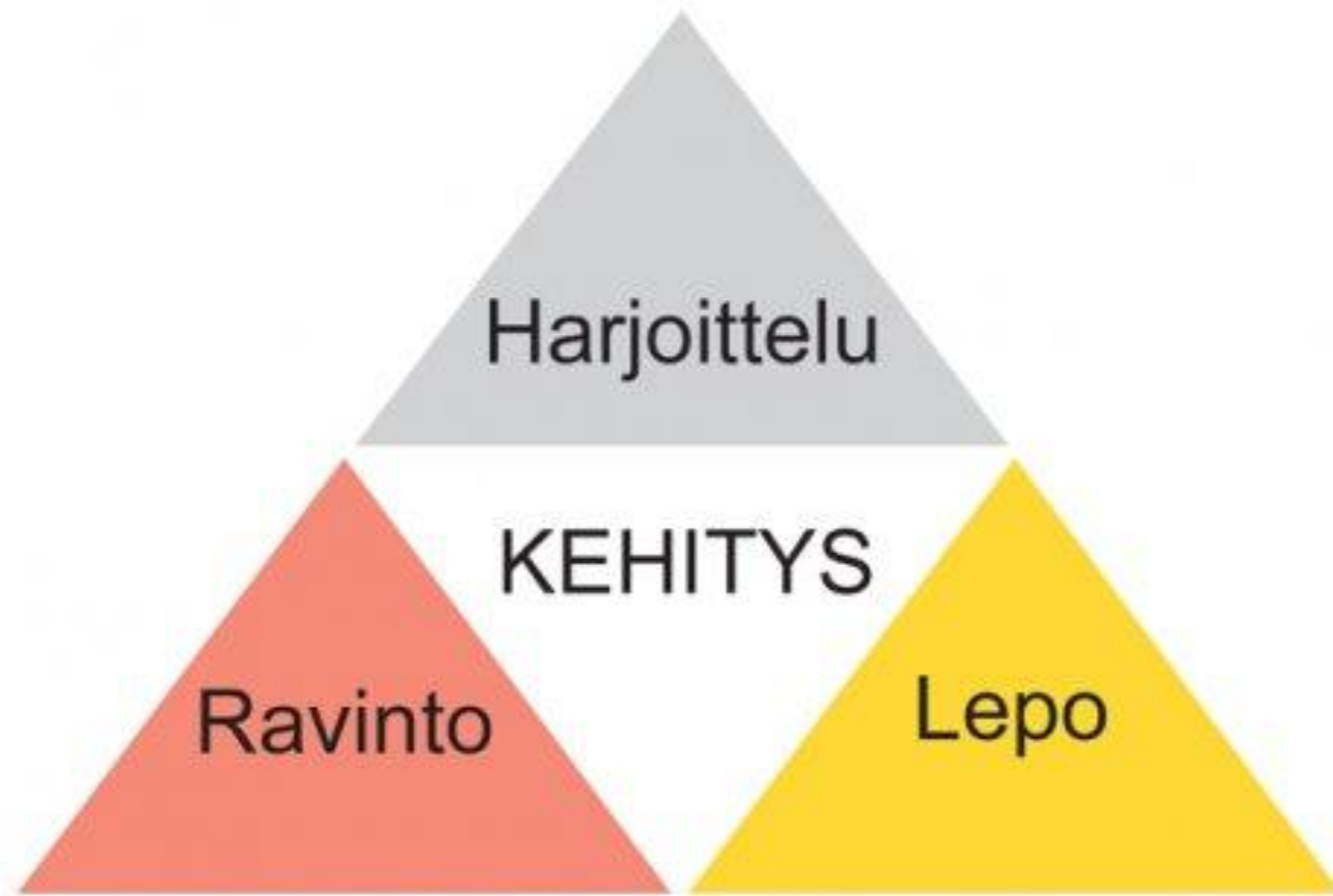


Harjoituspäiväkirja

- Treenipäiväkirjan pitämisen hyötyjä
 - Itsetuntemus lisääntyy
 - Selkeyttää omaa oloa ja ajattelua
 - Auttaa keskittymään oikeisiin asioihin
 - Näkee todellisuuden ja huomaa kehityksen
 - Auttaa ohjaamaan toimintaa



Mitä laitan
harjoituspäiväkirjaan?



Harjoittelu

Harjoitus:

- Harjoituksen nimi ja harjoituksen sisältö lyhyesti.
- Harjoituksen kesto: käytetty aika kokonaisuudessaan.
- Jos tulet harjoitukseen kävellen, juosten tai pyörällä, merkitse myös se harjoituksen keston.
- Parhaimman kokonaiskuvan saat merkitsemällä harjoituspäiväkirjaan mukaan kaikki liikunnat ja urheilut



20 h viikossa,
silloin olet matkalla urheilijaksi!

Saatko riittävän määrän liikuntaa viikossa?

Mistä tunnit muodostuvat?

- 3-4 x joukkueharjoitus = 6h
- 1 peli = 2h
- Yhteensä 8h.

Mistä loput tunnit?!

- omatoiminen harjoittelu: ulkojäät jne.: 2h
- muut liikuntaharrastukset: esim. telivoimistelu: 3h
- ”hyötyliikunta”: pyörällä kouluun ja harjoituksiin, pihaleikit –pelit jne.: 3h

YHTEENSÄ: 16 tuntia liikuntaa viikossa!



Lepo ja uni

Arvioi unta ja lepoa asteikolla 1–5:

- 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.
- Voit halutessasi kuvata lepoa ja unta myös sanallisesti.



Ravinto

Ravinto: Arvioi ravintoa asteikolla 1–5:

- 5 pistettä: 5–8 ateriaa päivässä. Söin säännöllisesti ja 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.
- Voit halutessasi kuvata syömistä myös sanallisesti.





Mitä muuta laitan
harjoituspäiväkirjaan?

- 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

Esimerkki

- **Harjoituspäiväkirjan perusasiat**
- **1. Uni**
Kuinka paljon nukuin?
- **2. Fiilis / vireystila**
Miltä minusta tuntuu tänään? 1–5
- **3. Harjoitus**
Mitä tein?
- **4. Kuormitus**
Kuinka raskaalta harjoitus tuntui? 1–10
- **5. Palaute itselle**
Mikä onnistui? Mitä opin?
- **+ 1. Huomio valmentajalle**
Onko jotain, minkä valmentajan olisi hyvä tietää?



Uni: 8 h



Fiilis: 4/5



Harjoitus: fysiikka 60 min



Rasittavuus: 7/10



Onnistuin: keskivartaloliikkeissä



Huomio: jalat olivat hieman väsyneet

Esimerkki

- Voitte käyttää esimerkiksi liikennevalomallia:
-  **Vihreä:** kaikki hyvin
-  **Keltainen:** jotain huomioitavaa
-  **Punainen:** tarvitsee keskustelua
- Esimerkiksi:
- **Uni:** 7 h
- **Fiilis:** 
- **Harjoitus:** koripallo 90 min
- **RPE:** 8/10
- **Tänään onnistui:** puolustaminen
- **Huomio:** koulupäivä oli raskas