

# PELIMIEHEN



## HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

**D2-C2- "KOLME VUOTTA TÄYSILLÄ"**



ILOISUUS - URHEILULLISUUS - LUOVUUS - YRITTÄMINEN - OPPIMINEN

**ILOISUUS**

**URHEILULLISUUS**

**LUOVUUS**

**ROHKEUS**

**YRITTÄMINEN**

**OPPIMINEN**



Hyvä Pelimies,

Riittävän, laadukkaan ja erityisesti monipuolisen harjoittelun avulla Sinulla on mahdollisuus kehittyä hyväksi urheilijaksi ja taitavaksi jääkiekkoilijaksi.

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!



# Pelimiehen oma-aloitteisuus

## Oma-aloitteinen Pelimies

- toimii ilman käskyjä ja valvontaa
- huomioi joukkueen muut jäsenet
- kysyy tarvittaessa
- auttaa pyytämättä
- kertoo mielipiteensä
- pitää harjoituspäiväkirjaa
- huolehtii lihashuollosta
- harjoittelee omatoimisesti
- on tarvittaessa esimerkkinä muille joukkueensa pelaajille

Maailmalla pärjää oma-aloitteinen ja itsestään huolehtiva Pelimies

Kimmo Timonen



**Täytä harjoituspäiväkirjaa päivittäin,  
valmentajiesi ja alla olevien ohjeiden mukaan.  
Tuo se säännöllisesti valmentajasi tarkastettavaksi .**

Kirjan alussa on ravintoon ja lepoon liittyviä faktoja.  
Mitä paremmin niitä noudatat, sitä paremmin kehityt urheilijana,  
mikäli harjoittelu on riittävää ja laadukasta. Kirjaa myös omatoiminen  
harjoittelusi!

1. Merkkaa ravinto/lepo sarakkeeseen aterioidesi määrä ja arvioi asteikolla 1 – 5 päivittäisen syömisesi laatu. Ohjeet pisteytykseen löytyvät tästä harjoituspäiväkirjasta. **ATERIOITA PÄIVÄSSÄ TULISI OLLA 5 – 8!**
2. Kuvaa napakasti päivän harjoittelun ja liikunnan yhteismäärä. Mitä? Kesto? + omat kommentit.  
**MUISTA, ETTÄ LIIKUNTAA TULISI OLLA VÄHINTÄÄN 15 TUNTIA VIIKOSSA!**

**Esim!      ravinto/lepo      jää-, oheis- ja omatoiminen harjoittelu**

Söin 4 kertaa. Ei hedelmiä. Söin salaattia riittävästi. Arvio 3. Nukuin hyvin 10 tuntia.	Pyöräilin kouluun ja kotiin, yht 10 km. Kesto yht 30 min. Joukkueharjoituksissa: 1 h jää + oheinen kesti 30 minuuttia. Teimme kuntopiirin. Illalla venyttelin omatoimisesti 30 min. Harjoitusten jälkeen oli hyvä olo.
---	--

## RAVINTO / UNI PISTEYTYS

### **5 pistettä:**

Vähintään 6-8 ateriaa päivässä.

Pitkät yöunet väh. 8-9h.

Monipuolisesti kaikkia ravintoaineita.

### **4 pistettä:**

Vähintään 5 ateriaa. Pitkät yöunet väh. 8-9h.

Monipuolisesti kaikkia ravintoaineita.

### **3 pistettä:**

Vähintään 4 ateriaa. Myöhään nukkumaan. Unta 7h.

Vajauksia eri ravintoaineissa. Esim. salaatti puuttuu täysin.

### **2 pistettä:**

Pari kohtalaista ateriaa. Epäsäännöllinen ateriarytmi.

Ei välipaloja. Liian vähän unta. Väsynyt olo koko päivän.

### **1 piste:**

Epäsäännöllinen ateriarytmitys. Roskaruokaa.

Paljon makeisia. Ei välipaloja. Huonot yöunet.

Syö makeisia ainoastaan karkkipäivinä.

Esim. kerran viikossa lauantaisin.

# Haluatko Sinä

## -KEHITTYÄ PELAAJANA

- saada elinikäisiä ystäviä
- olla osa hienoa joukkuetta
- olla liikunnallinen ja urheilullinen
- olla esimerkki muille pelaajille
- tehdä tärkeän maalin voittopelissä
- oppia uutta jääkiekosta
- harjoitella hyvin ja laadukkaasti sekä omatoimisesti että joukkueen kanssa



Me halusimme ja haluamme !  
Seuraavilla sivuilla ohjeita,  
joilla Sinäkin voit saavuttaa  
unelmasi !

Torinon Leijonat 2006



# 15 tuntia liikuntaa viikossa, silloin olet matkalla urheilijaksi!

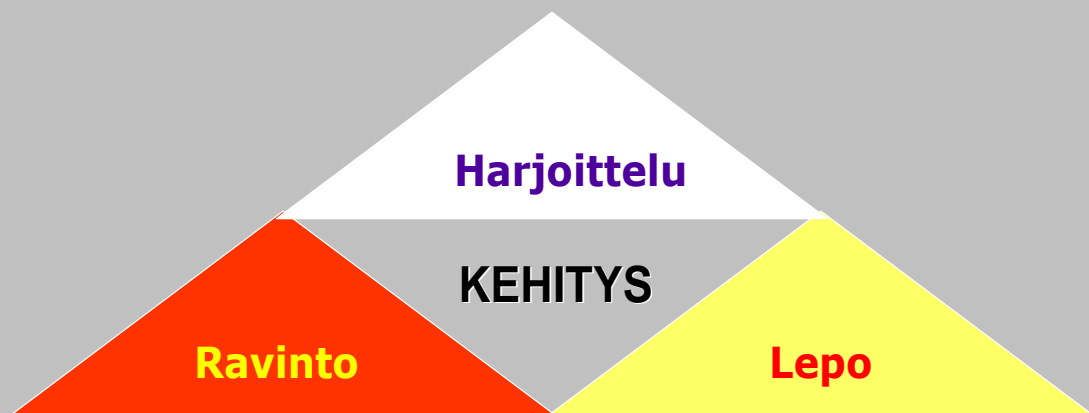
- Saatko riittävän määrän liikuntaa viikossa?
- Mistä tunnit muodostuvat?
  - 3-4 x joukkueharjoitus = 6h
  - 1 peli = 2hYhteensä 8h.
- Mistä loput tunnit?!
  - omatoiminen harjoittelu: ulkojäätt jne.: 2h
  - muut liikuntaharrastukset: esim. telivoimistelu: 3h
  - ”hyötyliikunta”: pyörällä kouluun ja harjoituksiin, pihaleikit ja –pelit jne.:3h**YHTEENSÄ: 16 tuntia liikuntaa viikossa!**







# Kehittymisen periaatteita



Ilman sopivaa ja riittävää sekä oikein rytmitettyä **ravintoa** ja **lepoa** palautuminen hidastuu ja kehittyminen vaikeutuu.

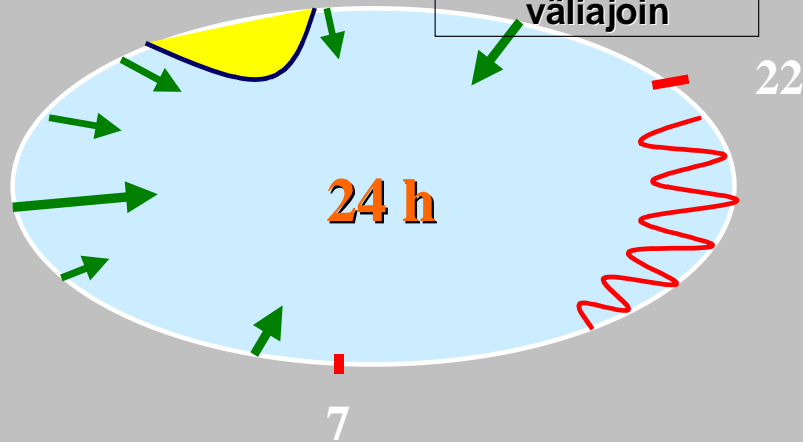
Kun harjoittelun määrä kasvaa, täytyy myös levon ja ravinnon laadun parantua, jotta kehitystä tapahtuu!

Ravinto-ohjeet ja kaaviot Harri Hakkarainen luentomateriaalista

# Kehittymisen periaatteita = ravinto ja säännöllinen uni

harjoitus

ruoka sopivin  
väliajoin



Oheinen "kello" kuvastaa optimaalista vuorokausirytmää.

**Nuoli** = ruokailu, riittävän usein ja oikein koostettua. Tankkaus ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen.

**Syherö viiva** = Vain silloin kun unirytmä on säännöllinen, elimistössäsi tapahtuu kehitystä.

# Pelimiehen harjoittelu omalla ajalla

## Pelimies

- kehittää omalla ajallaan erityisesti
  - luistelutaitoa
  - peruskuntoa
  - kiekon hallintaa
  - liikkuvuutta
  - lihaskestävyyttä
  - syöttö- ja laukaisutaitoa
- kysyy ohjeita valmentajilta ja noudattaa niitä.

***D2-C2 VAIHE ON PARASTA AIKAA KEHITTÄÄ HENKILÖKOHTAISIA TAITOJASI!***

Dallasin onnistuneet rankkarit eivät ole sattumaa vaan seuraus tuhansista omatoimisista harjoituksista!

Jussi Jokinen

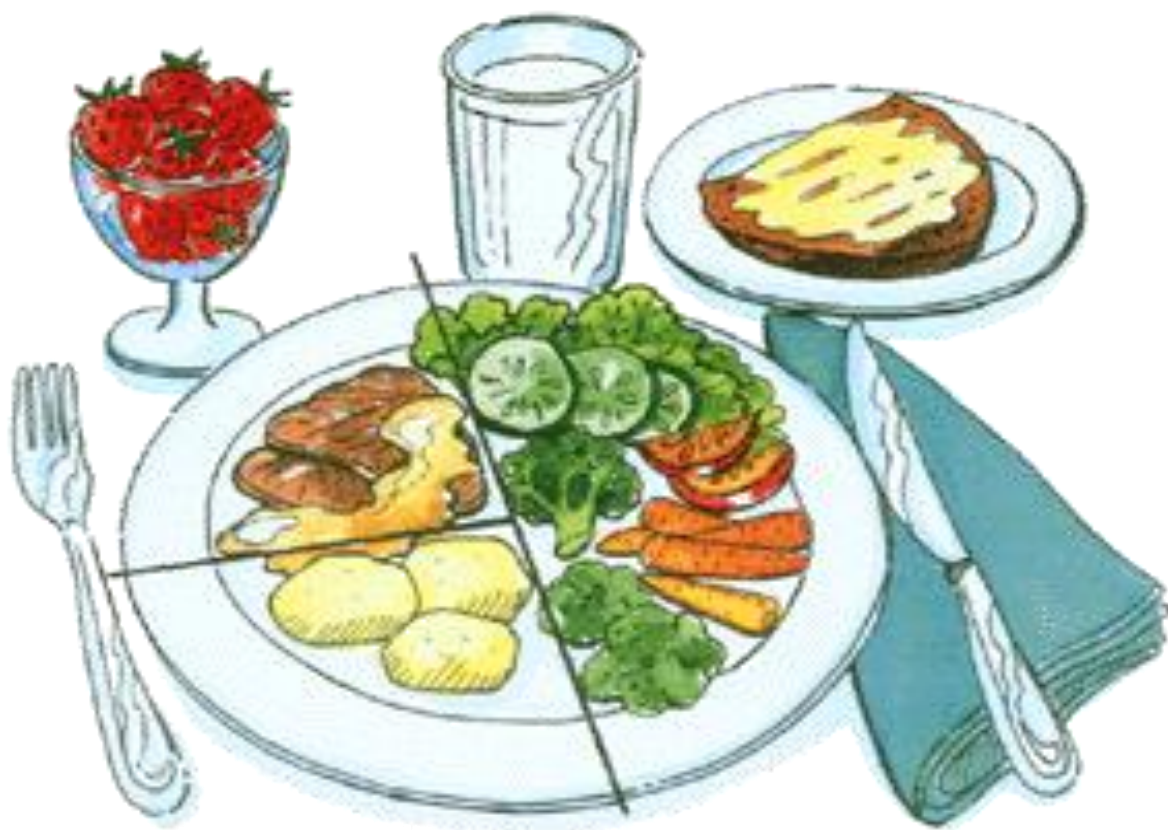


# Ravintoaineet

- Monipuolinen ravinto
  - viljatuotteet
  - kasvikset
  - marjat
  - vihannekset
  - hedelmät
  - vähärasvainen liha / kala
  - kananmuna
  - vähärasvaiset maitotuotteet
  - mineraalipitoiset juomat
  - ....



# Monipuolinen ravinto



**(Suomalaiset ravitsemussuosituksset 1998)**

# Ateriarytmitys

- **Syö riittävän usein!!**
  - 5 – 8 ateriaa päivässä
    - kaksi lämmintä
    - välipaloja
  - hiilihydraatteja jokaisella aterialla
    - valitse hyviä hiilareita!!
    - kasviksia, hedelmiä, viljatuotteita tai marjoja
  - proteiineja lähes joka aterialla
    - kana, kala, raejuusto....
  - mineraaleja / vitamiineja
    - juomat, hedelmät, marjat, vihannekset useita kertoja päivässä
  - vesi
    - juo joka aterian yhteydessä vähän vettä tai laimeaa juomaa





# Ateriarytmitys

## Yksi harjoitus / päivä

**7.00 Herätys**

**7.15 Aamupala**

**10.00 Välipala**

**11.30 Runsas lounas**

**14.30 Välipala**

Hedelmä/ leipä ennen harjoitusta

**17.00 *Harjoitus***

Hedelmä/ leipä harjoituksen jälkeen

**Päivällinen**, kotiin päästyäsi

**22.00 Iltapala**



# Välipalat

- Hyviä hiilihydraatteja
  - leipä
  - hedelmät
  - marjat
  - kasvikset
  - ...
- Hyviä proteiineja
  - raejuustot
  - tonnikala
  - vähärasvainen jogurtti
  - ...





# Muista myös !

- Alkuverryttely /-venyttely
  - väh. 15 min.
  - lämmittää kehosi suoritusta varten
  - Vähentää loukkaantumisriskiä!
  - käynnistää aineenvaihduntaa
  - herättää hermostoa ( terävät )
  - **NOUSEVA TEHO**



# Muista myös !

- Loppuverryttely / -venyttely
  - väh. 15 minuuttia
  - pitää verisuonet avoimena
  - poistaa maitohappoa lihaksista
  - palauttaa lihasten lepopituuden
  - (pitkät venytykset, kesto n.20 sek. )
  - LASKEVA TEHO
- + **Liikkuvuutta lisäävä venyttely illalla!**



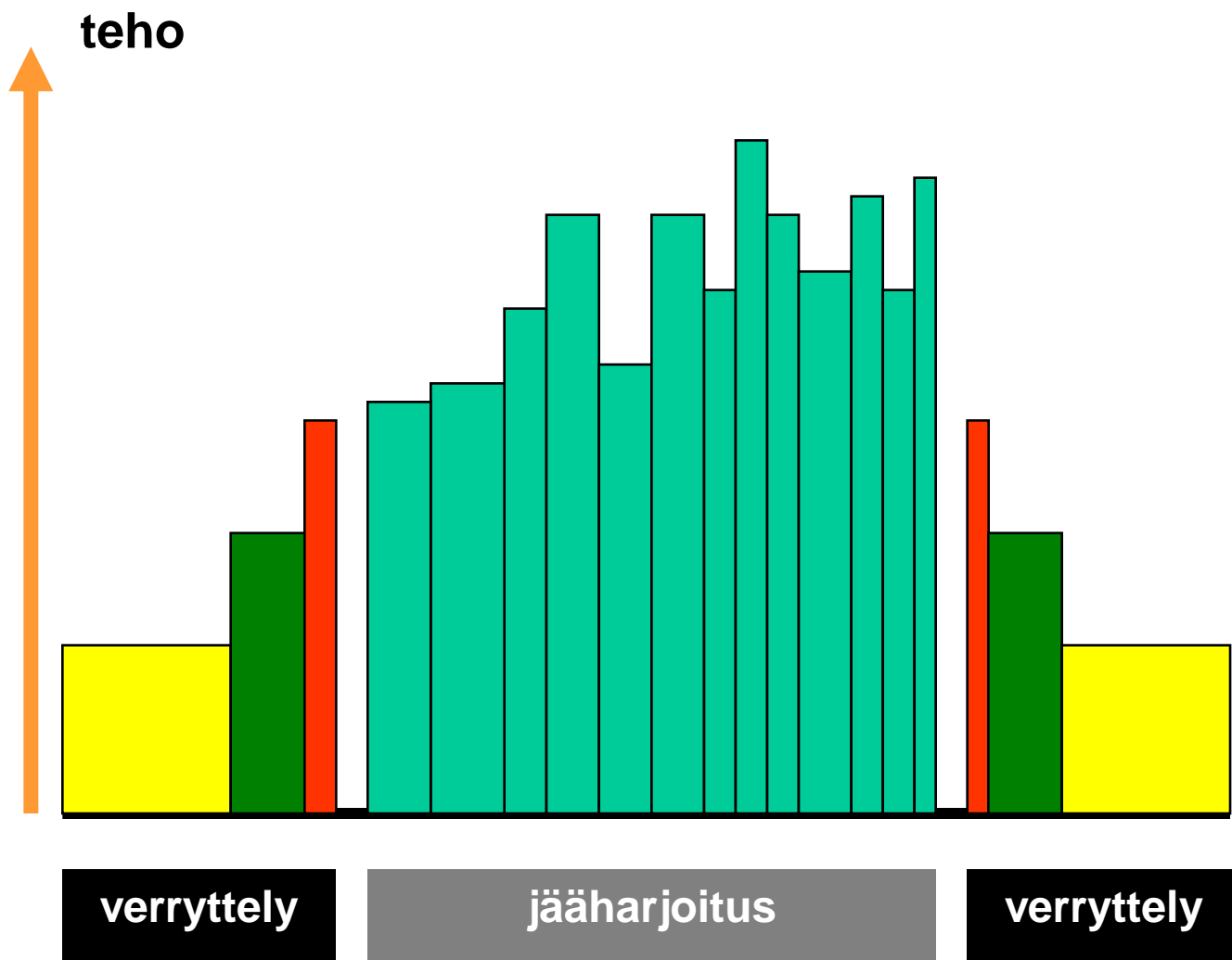
# Verryttelyt osana harjoitusta!

Harjoituksen rakenne:

alkuverryttely (oheinen) minimi 15 min.

jääharjoitus 1 h

loppuverryttely + venyttely minimi 15 min.



# Liikkuvuuden merkitys urheilijalle

Venyttämällä ja tekemällä liikkuvuusharjoitteita paranee:

- Liikelaajuudet
- Suorituksen rentous
- Nopeus
- Kestävyys
- Voiman tuotto

**Venyttämällä alennat vammariskiä huomattavasti!**

Erilaiset venytykset:

Lyhyet, kesto 5-10 sekuntia.

→ valmistaa suoritukseen.

→ lämmittely ja lämmittävät venytykset ovat osa harjoittelua ja se ehkäisee loukkaantumisilta!

Keskipitkät, kesto 10-30 sekuntia.

→ avaa liikeratoja ja palauttaa suorituksen jälkeen.

→ loppuverryttely ja venyttely auttavat maitohappoa (lihaksen myrkky) poistumaan lihaksista ja nopeuttaa palautumista!

Pitkät, kesto 30-120 sekuntia.

→ lisää liikkuvuutta, rentouttaa ja parantaa suorituksessa tarvittavia liikeratoja.

*”Tekemällä liikkuvuusharjoitteita ja venyttämällä säännöllisesti sinulla on mahdollisuus saada lisävuosia harjoitteluun ja pelaamiseen.”*

*Mikko Koivu, Minnesota Wild.*



VIKKO \_\_\_\_\_

RAVINTO/LEPO

JÄÄ/OHEISHARJOITTELU



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

VIKKO \_\_\_\_\_

RAVINTO/LEPO

JÄÄ/OHEISHARJOITTELU



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

VIKKO \_\_\_\_\_

RAVINTO/LEPO

JÄÄ/OHEISHARJOITTELU



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU



**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

VIKKO \_\_\_\_\_

RAVINTO/LEPO

JÄÄ/OHEISHARJOITTELU



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

VIKKO \_\_\_\_\_

RAVINTO/LEPO

JÄÄ/OHEISHARJOITTELU



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		



**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU



**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU



VIKKO \_\_\_\_\_

RAVINTO/LEPO

JÄÄ/OHEISHARJOITTELU



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU



VIKKO \_\_\_\_\_

RAVINTO/LEPO

JÄÄ/OHEISHARJOITTELU



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU



**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		

**VIKKO** \_\_\_\_\_

**RAVINTO/LEPO**

**JÄÄ/OHEISHARJOITTELU**



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU



# **Kuukausi fiilikset!**

**Kokoa seuraaville sivulle ajatuksia ja tunteuksia kuukausittain.**

**Esim:**

**Hyvä kuukausi, joukkueen peli toimii, oma pelaaminen tullut rohkeammaksi, uskallan tehdä ratkaisuja. Syöttö ja rannelaukaus kehittynyt.**

**Ensi kuussa tavoitteena parantaa kaarreluistelun liukua sekä kiinnittää enemmän huomiota liikkuvuuteen ja unirytmiiin.**



# Kuukausi yhteenveto:

**Tammi**

**Helmi**

**Maalis**

# Kuukausi yhteenveto:

**Huhti**

**Touko**

**Kesä**

# Kuukausi yhteenveto:

**Heinä**

**Elo**

**Syys**

# Kuukausi yhteenveto:

**Loka**

**Marras**

**Joulu**

# MIETI MITÄ SUUHUSI LAITAT.



Nuuska on terveystriksi eikä kuulu jääkiekkoon.  
Osallistu keskusteluun osoitteessa [www.finhockey.fi/nuuska](http://www.finhockey.fi/nuuska)





Tsemppiä harjoitteluun!

