# OHJEISTUSTA TURNAUSVIIKONLOPULLE

Tämä on kattava To-do lista turnauksiin. Ne on luotu liikunnan, levon ja ravitsemuksen ympärille, jotta jaksatte pelata koko turnauksen ajan hyvillä energioilla. Kaikkea ei tarvitse toteuttaa jotta tuloksia saadaan aikaan, vaan lue koko lappu läpi ja nappaa sieltä mukaan parhaiten itsellesi sopivat vinkit ja ohjeet.

- Ville Vilén,
Fysiikkavalmentaja, Suorituskykykeskus
www.suorituskykykeskus.wordpress.com
ville.vilen@unifit.fi

## EDELLINEN PÄIVÄ

### ravinto

- ✓ Nauti riittävästi ruokaa päivän aikana, etenkin hiilihydraatteja. Voit kuitenkin painottaa hyviä lähteitä, kuten täysjyväviljoja ja hedelmiä. Isointa ateriaa ei kannata sijoittaa viimeiseksi, koska se voi häiritä yöunia. Joka aterialla on hyvä olla annos proteiinia (20-30g, esim. maito- ja lihastuotteet, kananmuna tai kasvisproteiinit).
- ✓ Vältä kofeiinia ja alkoholia illalla varmistaaksesi hyvän unenlaadun.

### uni

- ✓ Jos mahdollista, sammuta ruudut ja pysy pois kännykän ääreltä 30–90 minuuttia ennen nukkumaan menoa. Ruutujen sininen valo häiritsee unen laatua. Jos kuitenkin vaadit olla kännykällä tai tabletilla, käytä sinistä valoa blokkaavia applikaatioita, kuten f.lux tai Twilight. Monissa nykyajan älylaitteissa on myös sisäänrakennettuja yövalo-ohjelmistoja.
- ✓ Koeta saada runsaasti unta edellisenä yönä, jos mahdollista. Pidä hyvä unihygienia mielessä: nuku hiljaisessa, viileässä ja pimeässä tilassa.

## TURNAUSPÄIVÄN AAMU

### yleinen huomio

- ✓ Syö koko päivänä sinulle tuttuja ruokia, joiden tiedät olevan sinut vatsasi kanssa. Ei uusia kokeiluja turnauspäivänä. Juo päivän mittaan riittävästi. Juoma saa olla energiapitoista (esim. urheilu- ja proteiinijuomat) etenkin päivän edetessä, mutta vettä saisi olla suurin osa.

### liike

- ✓ Jos aamulla on aikaa, käy vähintään reipas ja lyhyt kävelylenkki tai kevyt hölkkälenkki. Vaihtoehtoisesti voit tehdä pienen venyttelyrutiinin tai tehdä molemmat. Tavoitteena on herätellä kroppaa ja pistää keho liikkeelle heti aamusta. 15-30 min riittää hyvin.

### ravinto

- ✓ Koeta saada syötyä täyttävä aamupala. Hyvä annos hiilihydraatteja (täysjyväviljaa: puuroa/leipää ja hedelmä) ja proteiinia (maitotuotteet ja kananmuna parhaita).
- ✓ Aikainen ja nopea lähtö voi vaikeuttaa syömistä, joten voit myös edellisenä päivänä tai heti aamulla kasata mukaan nopean smoothien. Esimerkiksi näin:
    - Pakastettu banaani ja/tai marjoja, Kaurahiutaleita 1dl. Maitorahkaa/jugurttia 100-200g tai heraproteiini 30g, Kaakaojauhe/pähkinät, Maito/vesi/muu juoma.

## ENNEN ENSIMMÄISTÄ PELIÄ

### liike

- ✓ Kun kyseessä on pidempi pelimatka, pyri liikkumaan kaikilla tauoilla matkan aikana. Pientä käveleskelyä, hölkkää, hyppelyä ja etenkin takareisien, lonkan koukistajien ja pakaroiden lyhyitä aktiivisia venytyksiä.
- ✓ Huolellinen alkuverkka: Lämpöä 10–15 minuuttia jatkuvasti nousevalla teholla, siihen päälle aktiivisia venytyksiä ja tasapainoharjoitteita koko keholle. Voit myös tehdä keskivartalo- ja koordinaatioharjoitteita. Loppuun muutamat terävät loikat ja spurtit. Koeta saada pallotatsia jo ennen kentälle menoa!

### ravinto

- ✓ Syö riittävästi ennen ensimmäistä peliä: annos hiilihydraatteja (20-50g, esim. 1 banaani) muutaman tunnin välein on hyvä, proteiinia (20-30g) ainakin yhdellä tai kahdella aterialla. Edelleen suosi kuitupitoista täysjyvää ja hedelmiä, proteiinipuolella liha-, maito- ja proteiinituotteet ovat parhaita. Viimeinen välipala mielellään 45–90 minuuttia ennen peliä. Pähkinät ovat myös hyviä naposteltavia pitkin päivää ja sisältävät paljon energiaa.
- ✓ Jos aamu ei meinaa lähteä käyntiin, kofeiini 15–30 min ennen ensimmäistä peliä voi antaa lisäpotkua (energiajuoma/kahvi/jne.)

## 1. PELIN JÄLKEEN

### liike

- ✓ Jos pelin jälkeen on runsaasti aikaa (yli 2h), voi rauhallinen, kevyt venyttely toimia hyvin palauttelukeinona. Pidä venytyksiä noin 30-60 sekuntia, venytysten teho on alle 60% maksimista, eli hyvin kevyt! Jos mukana on foam rollereita tai vastaavia hierontavälineitä, on niitä hyvä käyttää etenkin jaloille.
- ✓ Jos pelin jälkeen on vain vähän aikaa, lihasten ravistelut sekä lyhyet ja kevyet aktiiviset venytykset voivat auttaa palautumista. Mitä nopeammin pääset lepovaihteelle, sitä parempi. Eli käytä pelien välinen aika rentoutumiseen.

### ravinto

- ✓ Syö heti pelin jälkeen. Nyt käy nopeamminkin imeytyvä ravinto: esimerkiksi Heraproteiini (20-30g) ja sokeripainotteinen hedelmä (kuivatut hedelmät, 1-2 banaania tai muuta vastaavaa.) tai urheilujuoma. Jos tuntuu siltä, voit syödä toisenkin välipalan ennen 2. peliä. Tämä riippuu käytettävissä olevasta ajasta.

## TOINEN PELI

### liike

- ✓ Tee huolellinen alkuverryttely myös tähän peliin: hölkkä, aktiiviset venytykset, tasapainoharjoitukset ja kovenevat vedot ja loikat. Aloita kevyestä tehosta, kuulostele kehoa. Myös foam rollailu sopii kevyesti tehtynä alkuverryttelyn alkuun.

### ravinto

- ✓ Toisen pelin aikana kannattaa juoda energiapitoista juotavaa tai vähintään napata hedelmää/suklaata tai muuta erätauolla, jotta energiatasot ja keskittyminen pysyvät kondiksessa. Urheilujuomat käyvät esimerkiksi hyvin.

## TOISEN PELIN JÄLKEEN

### liike

- ✓ Jos pelejä ei enää ole, tai seuraavaan peliin on runsaasti aikaa, kevyet ja pitkät venytykset (30–60 sekuntia, alle 60% venytys) etenkin pohkeille, takareisille,

pakaroille, etureisille, nivusten lihaksille ja alaselälle auttaa palautumaan. Foam rollailu on myös ok. Rentoutuminen on taas päätavoite, huomioi se myös hengittämällä rauhallisesti ja pääasiassa nenän kautta.

- ✓ Mikäli seuraavaan peliin on vain vähän aikaa, suosi nopeampia mutta silti kevyitä aktiivisia venytyksiä: 2–5 sekunnin venytykset, 6–8 toistoa ja mukavalla liikelaajuudella tehtynä. Ravistele kropan lihaksia 15–20 sekuntia kerrallaan.
- ✓ Keskitehoinen 15-20 minuutin hölkkälenkki on hyvä palautumisen tuki, jos seuraavana päivänä pitää olla iskussa. Samalle päivälle siitä ei välttämättä ole apua.
- ✓ Kylmä-kuuma suihkujen käyttö on kyseenalaista, koska suihku harvoin pystyy riittävästi muuttamaan syvempien kudoksien lämpötilaa. Jos kuitenkin koet niiden rentouttavan, voi sitä hyödyntää pelin jälkeen: Hetki todella kylmää suihkua, jota seuraa pidempi jakso lämmintä (esim. 20s:120s). Voit toistaa tuota useammankin kerran.

### ravinto

- ✓ Mikäli pelejä on lisää, pidä samanlainen ateriarytmi toisen pelin jälkeen mitä oli ensimmäisen ja toisen pelin välissä. Aloita välittömästi pelin jälkeen, ja nappaa tarvittaessa ennen seuraavaa peliä 1–2 energiapitoista, helposti ja nopeasti imeytyvää välipalaa, missä on runsaasti hiilihydraatteja ja hieman proteiinia.
- ✓ Jos pelien välissä on isompaa taukoa (yli 90–120 min), kannattaa syödä isompi, monipuolisempi lämmin ateria. Varmista kuitenkin, että syöt itsellesi sopivan määrän.
- ✓ Jos pelejä ei enää ole, voit ottaa nopean pienen välipalan heti pelin jälkeen, jota olisi hyvä seurata päivän suurin ateria.

## LISÄPELIT

### liike

- ✓ Kolmanteenkin peliin huolellinen verryttely. Mitä enemmän pelejä päivän aikana on, sitä kevyemmin verryttely kannattaa aloittaa. Rakenne voi kuitenkin olla samanlainen: Kävelystä hölkkään 5-10 min, hyvät aktiiviset venytykset, tasapainoilua ja pari terävää loikkaa, hyppyä ja spurttia. Rakenna loikat ja spurtit niin, ettet aluksi tee maksimisuorituksia, vaan kovennat tehoa koko ajan.
- ✓ Kolmannen pelin jälkeen huolellinen jäähdyttely. Eli keskitehoiset hölkät ja kevyet venytykset.

### ravinto

- ✓ Kolmannen pelin aikana kannattaa nauttia energiapitoista juotavaa tai hedelmää/sokeria. Jotain nopeasti imeytyvää ja runsasenergiaista. Tarvittaessa voit napata annoksen kofeiinia pelin alkuun.

- ✓ Kolmannen pelin jälkeen kunnolla energiaa koneeseen! Eli paljon ruokaa.

## YLEISOHJEET TIIVISTETYSTI

- ✓ Syö mieluummin pieniä aterioita useammin. Pidä energiakoneisto käynnissä läpi kaikkien pelien. Älä unohda proteiinia, mutta painota hiilihydraatteihin! Syö tuttuja ruokia, ettei mene pönttö sekaisin. Muista juoda riittävästi.
- ✓ Pidä itsesi liikkeessä, huolla aktiivisesti kehoa aina pelien välissä. Lämmittele ja jäähdyttele joka kerta uudelleen!
- ✓ Palautumisessa rentoutuminen on avain: pyri ottamaan rennosti pelin päättyessä.
- ✓ Ole kiinnostunut ja luo itsellesi parhaiten sopivat rutiinit turnauspäiville. Näissä ohjeistuksissa on mahdollisesti paljon yksilöllisiä eroja. Tee pieniä muutoksia kerrallaan ja tarkastele miltä pelaaminen tuntui.