



TERVETULOA OPPIMAAN PURJEHDUKSEEN LIITTYVIÄ OHEISTAITOJA!

HSS järjestää maaliskuussa 2018 kolmen viikonlopun mittaisen luentosarjan. Luennoilla opitaan erilaisia lajiin liittyviä asioita teorian ja käytännön kautta. Tervetulleita ovat HSS:n omat juniorit ja heidän vanhempansa, jos tilaa riittää myös muiden seurojen juniorit vanhempineen. Luennot pidetään HSS:llä Liuskasaareissa.

Hinta koko luentosarjalle on 170 euroa / HSS:n harjoitusryhmissä oleva juniori ja 80 euroa / juniorin vanhempi, 220 euroa / toisen seuran juniori ja 115 euroa / toisen seuran juniorin vanhempi. Luennoille voi ilmoittautua myös erikseen hintaan 40 euroa / juniori tai vanhempi.

Liput luennoille ostetaan Holvin verkkokaupan kautta: [HSS Holvin verkkokauppa](#)

Ilmoittautuminen tulee tehdä viimeistään viikkoa ennen luentoa. Luento toteutuu kun osallistujia on vähintään 15. Mikäli osallistujia on vähemmän luento perutaan ja maksut palautetaan osallistujille.

SÄÄNNÖT

3.-4.3 lauantai & sunnuntai

Mikael Stelander

- purjehduksen kilpailusäännöt ja protestikäsitteily
- perehdytään ryhmäkohtaisesti haastaviin sääntöihin ja protestikäsitteilyn kulkuun
- purjehtijan ja tuomarin näkökulma

kello 11-12.30, 9-12v juniorit

kello 13-14.30, 13-19v juniorit

PSYKKINEN VALMENNUS JA RAVINTO

10.3 Psykkinen valmennus

Paula Arajärvi

- mitkä ovat tyypillisimpiä urheilijan psykkinen valmennuksen ongelmia
- jännitys, pettymysten käsittely, motivaatio
- miten urheilija voi tunnistaa ja kehittyä näissä
- miten vanhempi voi tukea ja auttaa junioria näiden kanssa

kello 11-12, 12-19 vuotiaiden junioreiden osuus

kello 12.15-13.15, vanhempien osuus

11.3 Ravinto

Päivi Vilen

- millaista ravintola nuoren urheilijan tulisi syödä ja miksi
- kootaan valmiiksi hyviä välipala malleja
- millaista ravintoa vanhempien tulisi ostaa
- miten vanhempi voi auttaa junioria syömään oikein

kello 11-13, 9-12 vuotiaiden junioreiden sekä vanhempien osuus

kello 13.30-16.30, 13-19 vuotiaiden junioreiden sekä vanhempien osuus

FYYSISEN KUNNON MERKITYS JA TAVOITTEET KAUELLE

14.4 Fyysinen kunnon ja harjoittelun merkitys

Päivi Vilen

- miksi fyysinen harjoittelu on tärkeää purjehtijalle
- miten fysiikka tulee harjoitella
- miten vanhempi voi tukea ja innostaa junioria
- käytännön harjoituksia

kello 11-12, 9-12 vuotiaiden junioreiden ja vanhempien teoria

kello 12.15-13.15, 9-12 vuotiaiden junioreiden käytännön harjoitukset

kello 13.30-15.30, 13-19 vuotiaiden junioreiden sekä vanhempien teoria

kello 15.30-16.30, 13-19 vuotiaiden junioreiden käytännön harjoitukset

15.4 Juniorin ja urheilijan tavoitteet kaudelle 2018

HSS:n valmentajat

- millaisia tavoitteita on hyvä asettaa: oppiminen, harjoittelu, kilpailut
- käydään läpi jokaisen ryhmän ohjelma
- asetetaan jokaiselle henkilökohtaiset tavoitteet lyhyellä ja pidemmällä tähtäimellä
- kyse ei ole vain tulostavoitteista! :)

kello 11-13, kaikki 9-19 vuotiaat juniorit, toimitaan ryhmissä



MIKAEL STELANDER

Kansallinen purjehdustuomari
Kansallinen erotuomari (match race)



PAULA ARAJÄRVI

Psykologian maisteri
Urheilupsykologi (sertifioitu)
Ammattivalmentaja
Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti
Tuuli Petäjä-Sirenin valmennus

PÄIVI VILEN

Liikunnanohjaaja

Erityisosaaminen: yleisurheilu, lasten ja nuorten harjoittelu