



HSS Laser Black - Valmennusohjelma 2019

## LASER BLACK VALMENNUSOHJELMA 2019

Matias Mikkola & Rosa Lindqvist, 14.11.2018

[Kauden tavoitteet \(mitä ryhmä oppii, kuukausi tasolla ja vuositasolla\)](#)

[Kilpailukalenteri](#)

[Kauden tärkein kisa, tulostavoite ryhmälle](#)

[Harjoitusmäärät](#)

[Treeni sisältösuunnitelma kuukausitasolla \(mihin asioihin keskitytään missäkin kuussa\)](#)

[Miten fyysiikka, ruokavalio, henkinen valmennus, tavoitteen asettelu näkyy suunnitelmassa](#)

[Miten ryhmähenkeä kasvatetaan](#)

[Miten olet ottanut purjehtijat huomioon ohjelmaa suunnitellessa](#)

[Tarkennus aikatauluun](#)

Kauden tavoitteet (mitä ryhmä oppii, kuukausi tasolla ja vuositasolla)

Kauden ensimmäinen tavoite purjehtijoilla on päivittää oma purjehdustekninen osaaminen. Oma keho on varmasti kokenut joitakin muodonmuutoksia niin pituuden kuin painon suhteen ja nämä uudet ulottuvuudet tulee käyttää mahdollisimman hyvin hyödyksi tekniikkapuolella.

Seuraavat tavoitteet jaetaan veneluokkakohtaisesti. Tämä tarkoittaa teoriassa jatkamista siitä, mihin jäätiin viime kaudella. Karkeasti sanottuna 4.7-puolella keskitytään ensisijaisesti tuulen- ja pelikentän havainnointiin, koska viime kaudella pääsimme erittäin pitkälle veneenkäsittelyn ja venevauhdin kanssa. Radial - luokassa purjehtivien kanssa päästään todennäköisesti keskittymään enemmän venevauhtiin, mutta harjoittelu pidetään kuitenkin monipuolisena. Uutena Laser-luokassa aloittavien kanssa keskitytään kokonaisvaltaisesti lajitaidon kehittämiseen.

Kaikille Laser-ryhmän purjehtijoille yhteisenä, koko kauden kestäväenä **tavoitteena on tutustua ja ajaa sisään urheilullisen elämäntavan toimintatapoja**. Periaatteessa tämä tarkoittaa johdattelua sellaiseen päätöksentekoon, joka auttaa purjehtijaa pidemmälle urheilijapolullaan. Purjehduksen ja urheilun ulkopuolella, tavoitteena on lisätä purjehtijan kantamaa vastuuta ja kiinnostuneisuutta omaan urheilu-uraan liittyvistä sivujuonteista.



## Kilpailukalenteri

Ryhmän kansainvälinen kisasuunnitelma löytyy alta. Kansallisen tason suunnitelmamme käsittää yhteensä kuusi ranking-sarjan kisa, joista yhdessä on SM-status. **Ryhmän purjehtijoilta edellytetään osallistumista vähintään 75% suunnitelluista tapahtumista**, joihin heillä on ikänsä puolesta mahdollista osallistua. (4.7-kilpailuissa on 17 vuoden yläikäraja ja Radial-kilpailuissa on 15 vuoden alaikäraja.)

### Maaliskuu

Eurocup Sveitsi, Lugano 29.3.-31.3.2019

### Toukokuu

4.7-EM Ranska, Hyeres 18.5.-25.5.2019

### Kesäkuu

Radial-EM Kreikka, Kalamaki 29.6.-6.7.2019

### Heinäkuu

Eurocup Saksa, Warnemunde 11.7.-14.7.

### Lokakuu

KSSS Ruotsi, Tukholma 4.10.-6.10.

## Kauden tärkein kisa, tulostavoite ryhmälle

Kauden tärkeimpänä kilpailuna voidaan pitää **4.7-purjehtijoiden kohdalla luokan EM-kilpailuja** Ranskassa toukokuun puolivälissä. Isommassa kuvassa tavoitteena on saada kaikki Gold – fleettiin. Tarkempia tuloksellisia tavoitteita voi alkaa miettimään, kun nähdään, miten kevään treenit on saatu ajettua läpi ja tiedetään sen hetkinen taso. Haasteena tulee olemaan kilpailun aikainen ajankohta purjehduskauteen nähden. Tästä syystä pidän erittäin hyödyllisenä myös osallistumista maaliskuussa olevaan Eurocup-kiertueen osakilpailuun Sveitsissä, joka on myös Suomen Jr. ISAF MM-kisojen ensimmäinen karsintakilpailu. Toinen karsintakilpailu järjestetään Suomessa toukokuun toisella viikolla NJK:n kevätregatassa, johon on myös tarkoitus osallistua.

**Radial –luokassa päätavoitteena toimii Kreikassa järjestettävät EM-kilpailut** kesä-heinäkuun vaihteessa. Isommassa kuvassa tavoitteena on saada kaikki Gold – fleettiin. Tarkempia tuloksellisia tavoitteita voi alkaa miettimään, kun nähdään miten kevään ja kesän treenit on saatu ajettua läpi ja tiedetään sen hetkinen taso.

SM-kilpailujen osalta tavoitteena on saavuttaa podiumsijoituksia. Radialissa puolustamme miesten suomenmestaruutta.



## Harjoitusmäärät

Ryhmän harjoittelee kolme kertaa viikossa, joista kaksi on ohjatusti kevät- ja syyskaudella. Alustavasti purjehdusharjoituksia on suunniteltu pidettäväksi noin 40 kappaletta, joista noin 13 tulee olemaan klinikamuotoisia harjoituksia. Klinikamuotoiset harjoitukset ovat normaaleja harjoituksia pidempiä ja ne on tarkoitus pitää kesällä kesäloman aikana. Harjoituksen pidempi kokonaiskesto mahdollistaa pidemmän vesiharjoituksen pitämisen tai vaihtoehtoisesti normaalin vesitreenin lisäksi tehtävän fysiikkaharjoituksen. Kaudella 2018 kerätyn palautteen perusteella harjoitusmääriä nostettiin kaudelle 2019.

Tämän lisäksi kauden aikana on tarkoitus osallistua viiteen leiriin (noin 25 päivää) ja Suomen rankingsarjan osakilpailuihin, joita on yhteensä kuusi kappaletta.

Ulkomailla tapahtuvia kilpailuja on suunniteltu tehtäväksi viisi. Ulkomaan kilpailumatkoihin sisältyy kolme leiripäivää ennen kilpailua sekä vesillä vietetyt kilpailupäivät. Tästä määrästä ylimenevät harjoittelupäivät eivät kuulu harjoitusmaksuun. Fysiikkaharjoittelu tapahtuu purjehduskaudella itsenäisesti, pois lukien ne klinikamuotoiset harjoitukset, joissa pidetään myös fysiikkaharjoitus, joka tulee olemaan ohjattu. On myös mahdollista, että normaali purjehdustreeni korvataan fysiikkaharjoituksella olosuhteista johtuen.

## Harjoitukset

Ryhmällä on näillä näkymin harjoitukset toukokuussa ja elokuun kolmannelta viikolta syyskuun loppuun;

Ti klo 17.00 - 20.00

Ke klo 17.00 - 20.40 (keskiviikkokisa)

To klo 17.00 - 20.00 (omatoiminen)

Kesäkuun alusta elokuun toisen viikon loppuun asti harjoitukset pidetään klinikamuotoisina;

Ti klo 10.00 - 15.00

Ke klo 10.00 - 15.00

To klo 10.00 - 15.00

Valmentaja ja purjehtija saapuvat lautalla siten, että ovat vesillelähtö valmiit klo 17.15 (normaaliharjoituksissa) tai 10.30 (klinikatreeneissä). Palaveri pidetään heti, kun purjehtijat ja valmentaja ovat valmiita.



## *HSS Laser Black - Valmennusohjelma 2019*

Lomat tulevat olemaan viikoilla 22 sekä 29. Tämän lisäksi juhannusviikolla ei järjestetä treenejä keskiviikkona eikä torstaina.

Lokakuun alussa alkavat fysiikkatreenit sisäharjoitteluna. HSS:n järjestämät harjoitukset pidetään kerran viikossa. Tämän lisäksi ryhmäläisillä on talvella 2018-2019 mahdollisuus osallistua Oscar ja Victor Silenin pitämiin fysiikkaharjoituksiin keskiviikkoisin ja torstaisin Töölön kisahallilla klo 1700-1830. Silenien vetämiin treeneihin ilmoittaudutaan erikseen ja ne eivät sisälly harjoitusmaksuun. Talvikaudelle 2019-2020 pyritään järjestämään omat fysiikkaharjoitukset.

Treeni sisältösuunnitelma kuukausitasolla (mihin asioihin keskitytään missäkin kuussa)

Purjehtija pitää huolta omasta fyysisestä kunnostaan koko purjehduskauden ajan niin, että harjoittelu on ylläpitävää ja se ei haittaa varsinaisen lajiharjoittelun mahdollisuuksia olla kehittävä. Toukokuusta syyskuuhun seuran valmentaja tekee seurantatilaisuuksiin osallistuneille purjehtijoille fysiikkaohjelman, jota he voivat toteuttaa itsenäisesti.

Tämän johdosta viitataan alla olevalla kuukausitason suunnitelmalla vain ja ainoastaan purjehduksessa tapahtuviin treenisisältöihin. Kyseiset sisällöt ovat suuntaa antavia ja ne antavat vain karkean rungon koko kauden kokonaisvaltaiselle harjoittelemiselle. Loppujen lopuksi menemme harjoittelussa olosuhteiden mukaan ja teemme sitä, mikä antaa kyseisessä kelissä parhaan mahdollisen kehittävyuden.

Helmikuu:

Purjehdus: (LEIRITYS) Totutteleminen veneeseen pitkän tauon jälkeen → perustekniikka veneessä, radalla ja ilman

Fysiikka: kehittävä (talven suunnitelmien mukaan)

Maaliskuu:

Purjehdus: (LEIRITYS) Aletaan miettimään venevauhtia ja sen kehittämistä → vauhtiajoa ja tuulenhavainnointia ilman rataa

Fysiikka: ylläpitävää

Huhtikuu:

Purjehdus: Tuodaan katsetta pois veneestä ja aletaan havainnoimaan pelikentällä vallitsevia olosuhteita ja muita veneitä → taktisen ja strategisen purjehduksen harjoittelu erikokoisilla radoilla

Fysiikka: ylläpitävää



## *HSS Laser Black - Valmennusohjelma 2019*

### Toukokuu:

Purjehdus: Keskitytään kokonaissuorituksiin ja pyritään saamaan paketti mahdollisimman hyvin kasaan ennen kisakautta → tilanteen mukaan monipuolisesti kaikenlaista harjoittelua purjehtijoiden tarpeen mukaan  
Fysiikka: ylläpitävää

### Kesäkuu:

Purjehdus: Kisakausi on täydessä vauhdissa ja harjoituksissa pyritään keskittymään niihin asioihin, jotka kisasuoritusten perusteella kaipaavat harjoittelua → harjoituksia löydettyjen kehityskohteiden parantamiseksi purjehtijoiden tarpeiden mukaan  
Fysiikka: ylläpitävää

### Heinäkuu:

Purjehdus: Kisakausi on täydessä vauhdissa ja harjoituksissa pyritään keskittymään niihin asioihin, jotka kisasuoritusten perusteella kaipaavat harjoittelua → harjoituksia löydettyjen kehityskohteiden parantamiseksi purjehtijoiden tarpeiden mukaan  
Fysiikka: ylläpitävää

### Elokuu:

Purjehdus: Kisakausi alkaa olemaan ohi ja harjoituksissa pyritään kehittää mahdollisimman paljon venevauhtiin liittyviä osatekijöitä → venevauhdin kehittämistä kaikenlaisissa purjehdusympäristöissä  
Fysiikka: ylläpitävää

### Syyskuu:

Purjehdus: Harjoituksissa pyritään kehittää mahdollisimman paljon venevauhtiin liittyviä osatekijöitä → venevauhdin kehittämistä kaikenlaisissa purjehdusympäristöissä niin pitkään kuin vedenlämpötila ja olosuhteet sen sallivat  
Fysiikka: ylläpitävää

### Lokakuu:

Purjehdus: Kauden lopulla pyritään tekemään mahdollisimman paljon veneenkäsittelyyn ja tekniikkaan liittyviä harjoitteita, jotta ensi keväänä veneeseen olisi helpompi hypätä kyytiin → tekniikkaa radalla ja ilman  
Fysiikka: ylläpitävää



Miten fysiikka, ruokavalio, henkinen valmennus, tavoitteen asettelu näkyy suunnitelmassa  
Vaikka purjehtijat hoitavat fysiikkaharjoittelun itsenäisesti koko purjehduskauden ajan, annan valmentajana vinkkejä ja luon treeniohjelmaa, mikäli sellaisille on kysyntää ja tarvetta. Kauden aikana olen paljon tekemisissä purjehtijoiden kanssa, jolloin heidän kanssaan voi käydä läpi ruokavaliota ja henkistä valmennusta koskevia aiheita ja keskustella niihin liittyvistä kysymyksistä.

Toukokuun ajan purjehtijat pitävät ruokapäiväkirjaa.

Tavoitteita mietitään yhdessä valmentajan kanssa kolme kertaa vuodessa helmikuussa, kesäkuussa ja elokuussa. Samalla analysoidaan mennyt jakso.

Mikäli omat rahkeeni eivät riitä ja purjehtija tarvitsisi apua näillä kyseisillä osa-alueilla, pystyn ohjaamaan heidät eteenpäin alasta tietäville ammattilaisille.

Miten ryhmähenkeä kasvatetaan

Ryhmähengen luonnissa pyrin valmentajana luomaan purjehtijoille "työskentely-ympäristön", jossa jokainen tuntee olevansa osana ryhmää. Tämä on mahdollista pitkälti oman esimerkin kautta, jossa pyrin antamaan kaikille tiimin purjehtijoille saman verran huomiota ja rohkaisen heitä kehittämään myös toinen toisiaan.

Ryhmähengen luonti tapahtuu pitkälti normaalissa treeniympäristössä, mutta myös erilaiset siistit tapahtumat vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kuluneella kaudella kävimme purjehtimassa yhdessä SM40 veneillä ja samanlainen keikka olisi mukava toteuttaa myös ensi vuonna.

Miten olet ottanut purjehtijat huomioon ohjelmaa suunnitellessa

Ryhmän kanssa käydään läpi kauden molemminpuoleisia keskusteluja tulevan kauden mahdollisista kuvioista ja näkemyksistä. Pyrin pitämään purjehtijat sekä heidän vanhempansa mahdollisimman tietoisina tulevista suunnitelmista, jotta voin saada heiltä palautetta muutoksiin liittyen.

Tavoitteenasettelu näkyy suunnitelmassa purjehtijoiden tarpeet huomioon ottavana harjoitteluna. Sen kautta pystytään miettimään yhdessä purjehtijan kanssa juuri tälle sopivia tavoitteita ja kuinka ne pystytään saavuttamaan. Suunnitelma antaa tilaa purjehtijalle tehdä omakohtaisia tavoitteita helposti monelle erilaiselle tasolle aina yksittäisestä harjoituksesta kokonaiseen regattaan.

**Laser Black -ryhmä on kuitenkin joukkue, joka harjoittelee kilpailu orientoituneesti niin maissa kuin vesillä sekä kotimaassa että ulkomailla.**

## Tarkennus aikatauluun

Ryhmän harjoitukset järjestetään seuraavasti:

- vk 15 - vk 17 lauantaisin ja sunnuntaisin
- vk 18 - vk 41 tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin, poikkeukset:
  - vk 18, ei ti & ke treenejä (vappu)
  - vk 20 - vk 21 ei treenejä (4.7 EM-kisat)
  - vk 22, ei treenejä (loma)
  - vk 23, ei treenejä (DTSW viikko)
  - vk 25, ei ke & to treenejä (juhannus)
  - vk 26 - vk 28, ei treenejä (Radial EM-kisat ja Saksan EuroCup)
  - vk 29 ei treenejä (loma)
  - vk 40 ei ke & to (KSSS valmistautuminen)
  - vk 41 ei ti (KSSS paluu)
- sisätreenit vk 40 alkaen

Harjoitusmaksu sisältää seuraavat leirit:

- vk 8 Hiihtolomaleiri
- vk 13 3pv leiri ennen Sveitsin EuroCup-kisaa
- vk 20 3pv leiri ennen 4.7 EM kisoja
- vk 23 DTSW leiri ma-to
- vk 26 3pv leiri ennen Radial EM-kisoja
- vk 40 1pv leiri ennen KSSS kisaa
- vk 42 syyslomaleiri

Mikäli Suomen Laser-liiton järjestämä leiri ajoittuu samaan ajankohtaan meidän omien harjoitusten kanssa, purjehtijat osallistuvat liiton ohjelmaan ja oma ohjelma perutaan.

Harjoitusmaksu sisältää valmennuksen seuraavissa kilpailuissa (Suomen ranking-sarjan ajankohdat tarkennetaan, kun saamme liitosta ensi kauden kilpailukalenterin):

- vk 13 EuroCup Sveitsi
- vk 19 Ranking 1 (NJK)
- vk 20-21 4.7 EM -kisat
- vk 23 Ranking 2 (HSS)
- vk 24 Ranking 3
- vk 26-27 Radial EM -kisat
- vk 28 Eurocup Saksa
- vk 33 Ranking 4
- vk 37 Ranking 5
- vk 38 Ranking 6
- vk 40 KSSS Olympiska Regatta