



HSS Opti Dark Blue - Valmennusohjelma 2019

OPTI DARK BLUE VALMENNUSOHJELMA 2019

Ebba Stelander & Rosa Lindqvist, 31.10.2018

[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 fyysikka, 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)

Vuositasolla purjehtija oppii treenaamaan ja kilpailemaan tavoitteellisesti. Treeniin keskitytään omatoimisesti, ja kilpailuihin syntyy rutiini. Ryhmä oppii toimimaan joukkueena, ja sisäistää reilun pelin säännöt.

Opti Dark Blue -ryhmä on kilpapurjehduskoulun toinen ryhmä, joka kiertää kadettikilpailuja aktiivisesti. Tavoitteena on sijoittua kadettikilpailuissa oman ikäsarjansa lisäksi mitalisijoille yksittäisissä kilpailuissa. Dark Blue purjehtija kiertää kadettisarjaa sellaisella intensiteetillä, että hän voi mahdollisesti siirtyä rankingsarjaan seuraavalla kaudella. Jokaiselle purjehtijalle tehdään vielä oma henkilökohtainen tavoite.

Kilpailukalenteri

Opti Dark Blue joukkue kiertää pääkaupunkiseudun kadettisarjan viisi osakilpailua. Sen lisäksi ryhmä osallistuu Tallinnan Spinnaker regattaan. Tavoitteena on, että jokainen purjehtija osallistuu ainakin neljään kisaan kauden aikana. Ryhmä ei kierrä enää haastajasarjan kisoja, koska taso on liian helppo eikä se kehitä purjehtijaa.



HSS Opti Dark Blue - Valmennusohjelma 2019

Seuraaville purjehtijoille suosittelen myös osallistumista Lake Garda -kisaan ja edeltävälle leirille pääsiäisenä yhdessä Opti Violet ryhmän kanssa:

Lily-Sofie Latvala, Zelma Osbourne-Smith ja Paula Pakkala

Kauden tärkein kisa, tulostavoite ryhmälle

Tavoitteena on sijoittua kadettikilpailuissa oman ikäsarjansa lisäksi mitalisijoille yksittäisissä kilpailuissa. Dark Blue purjehtija kiittää kadettisarjaa sellaisella intensiteetillä, että hän voi mahdollisesti siirtyä rankingsarjaan seuraavalla kaudella.

Harjoitusmäärät

Harjoittelu on joukkueella aikaista kilpailuun keskittyvämpää.

Kouluaikoina

- Treenit keskiviikkona (+keskiviikkokisa) ja torstaina.
- Harjoituksia pidetään muiden joukkueiden kanssa, jotta ryhmäkoot saataisiin mahdollisimman isoiksi, mikä tukee purjehtijoiden kehitystä. Opti Dark Blue joukkue harjoittelee Opti Light Blue ja opti Violet joukkueiden kanssa.

Lomalla

Koulujen loma-aikoina noudatamme klinikkatyyppistä treenausta, jolloin päivien minimipituus on 6h. Leiripäivinä on mahdollisuus vaihdella yhden pitkän vesisetin ja kahden lyhyemmän välillä. Klinikkapäivät mahdollistavat myös ”huonon” sään sattuessa tarkempaa syventymistä teoriaan ja tuulen odotteluun, kun iltatreenit ovat enemmän kiveen hakattuja.

Viikoilla 28-29 pidetään kesäloma.

Talvella

Syksyn edetessä siirrymme sisätiloihin oheisharjoittelun pariin. Harjoituksia pidetään kahdesti viikossa, jotta liikkuminen ja kehitys jatkuvat, sekä joukkue pysyy yhtenäisenä pitkän kylmän talvenkin yli.

Treeni sisältösuunnitelma kuukausitasolla (mihin asioihin keskitytään missäkin kuussa)

Tammikuu

Keskitytään liikkuvuuteen, peruskuntoon sekä keskivartalon voimaan. Harjoittelun seuranta-tilaisuuksien osoittamiin heikkouksiin pureudutaan, ja jokaista purjehtijaa kehitetään yksilönä.



Helmikuu

Keskitytään liikkuvuuteen, peruskuntoon sekä keskivartalon voimaan. Harjoittelun seuranta -tilaisuuksien osoittamiin heikkouksiin pureudutaan, ja jokaista purjehtijaa kehitetään yksilönä.

Tämän lisäksi ruvetaan palauttamaan mieliin viime kauden oppeja, sekä teoriaa.

Maaliskuu

Keskitytään liikkuvuuteen, peruskuntoon sekä keskivartalon voimaan. Harjoittelun seuranta -tilaisuuksien osoittamiin heikkouksiin pureudutaan, ja jokaista purjehtijaa kehitetään yksilönä.

Tämän lisäksi ruvetaan palauttamaan mieliin viime kauden oppeja, sekä teoriaa. Harjoitteluun lisätään myös taktiikan perusteita.

Huhtikuu

Oheistreenit jatkuvat, mutta aloitamme vesitreenit. Teemana kuulle on palautella mieleen viime vuoden oppeja ja kerrata perusteita. Osa veneen hallinnasta on unohtunut talven aikana, ja käytämme viikonloput kertaamalla veneen hallintaa ja käsittelyä.

Mahdollinen Gardan leiri ja kisa.

Toukokuu & Kesäkuu

Aloitamme taitojen syventämisen, harjoitamme erityisesti tekniikkaa ja vauhtia. Kisakauden alkaessa aloitamme erityisesti kisaamiseen liittyvät tekniikkaharjoittelut. Maamerkki, linjalla pysyminen ja kiihdyttäminen sekä merkinkierrot ovat keskiössä. Kertaamme sääntöjä.

Heinäkuu

Syvennymme entistä enemmän kilpurjehduksen tekniikkaan. Harjoitteleme kisalenssiä ja kallistuksia, sekä painon avulla jollan liikkeisiin vaikuttamista. Paneudumme myös taktiikkaan. Aihealueina ovat mm. kilpailusääntöjen käyttö taktikoinnissa, yleisimpien tuulityyppien perusteet.

Elokuu

Elokuussa hiomme tekniikkaa vielä mahdollisimman paljon. Harjoitteleme myös haastavampia asioita vesillä, kuten shifteihin reagoiminen sekä jänislähtöä.

Syyskuu

Syyskuussa kertaamme kaudella opittuja asioita. Keskitymme edelleen harjoittelemaan kauden haastavimpia asioita, kuten shifteihin reagoimista ja jänislähtöjä. Kokeilemme joukkuepurjehdusta, jonka avulla haetaan differentiaalioppimista ja oman suorituksen edistämistä.

Lokakuu

Lokakuussa siirrytään treenaamaan viikonloppuisin. Lokakuun aikana hiotaan vauhtia ja toivottavasti syysmyrskyt tuovat mukana paljon aaltoja ja kovia kelejä. Ryhmä ajaa paljon pitkiä halsseja, kun ei ole kilpailuja joihin pitää säästää voimia. Harjoittelun seuranta -tilaisuus 1. Fysiikkatreenit alkavat.



Marraskuu

Oheisharjoittelua sisätiloissa.

Joulukuu

Fysiikkatreenit jatkuvat, seuraamme herkkyyskausien mukaista kehittämismallia, joka tukee kestävän kehon kasvua.

Miten fysiikka, ruokavalio, henkinen valmennus, tavoitteen asettelu näkyy suunnitelmassa

Purjehtijat ovat purjehtineet suhteellisen paljon vuosimäärissä, mutta aktiivista ja tavoitteellista harjoittelua kilpapurjehdusta varten on vasta Dark Blue -ryhmässä. He ovat liikunnallisesti lahjakkaita ja monipuolisesti urheilevia nuoria, joilla kuitenkin on eri intensiteetti lajitreenejä kohtaan. Purjehtijoiden kanssa keskustellaan terveellisestä harjoituksia tukevasta ruokavaliosta. Vesillä harjoitellessa korostetaan veden juomisen tärkeyttä. Harjoittelemme kauden aikana myös itsenäisesti vessassa käyntiä vesillä. Purjehtija sitoutuu seuraamaan yhdessä sovittuja ruokailuperiaatteita, esim. ei karkkeja evääksi tai limua kisaviikonloppuisin. Kehotamme hyvien eväiden tekemiseen ja treenipäiväkirjaan merkkauttamiseen, mitä söi kisoissa ja paljonko joi vettä.

Henkinen valmennus otetaan myös huomioon purjehtijoiden kanssa, ja kisoja ei tule jännittää liikaa. Pelkotiloja tulee mahdollisesti edelleen aivan kuten aikaisemmissakin ryhmissä, ja niistä päästään yli valmentajan kanssa yhdessä.

Miten ryhmähenkeä kasvatetaan

Pidämme kauden aikana noin neljä kertaa "hauskat treenit". Tähän lukeutuu muiden lajien kokeilua, isommilla veneillä purjehdusta sekä mm. purjelautailua sekä suppausta. Harjoitellessamme pienemmissä ryhmissä tai pareittain valmentaja pitää huolen, että parit vaihtuvat usein, ja kaikki tutustuvat toisiinsa. Näin saavutetaan yhtenäinen ryhmä, jolla on yhdessä hauskaa. Valmentaja ottaa myös vastuun siitä, että kaikki otetaan ryhmään mukaan.

Miten olet ottanut purjehtijat huomioon ohjelmaa suunnitellessa

Olen tutustunut purjehtijoihin yksilöinä viime kauden aikana, ja tunnen jokaisen henkilökohtaisesti, jolloin osaan tulkita käytöstä. Purjehtijoiden nuori ikä otetaan huomioon siirryttäessä haastavampaan ja rankempaan harjoitteluun. Treenejä kevennetään kisaviikoilla ja palautuminen otetaan huomioon. Treeneissä pidetään myös hauskaa uuden oppimisen ja kisaamisen ohella.



HSS Opti Dark Blue - Valmennusohjelma 2019

Tarkennus aikatauluun

Kadettisarjan kilpailut (Dark Blue) ilmoitetaan vasta huhtikuussa ja heidän osaltaan kilpailukalenteri vahvistuu silloin. Kilpailut kestävät normaalisti kaksi päivää.

Vuosisuunnitelman näette kalenterissa:

https://calendar.google.com/calendar/embed?src=helsinkisailing.com_2d9k5ppqhfumulf9tlt4m3hhh0%40group.calendar.google.com&ctz=Europe%2FHelsinki