



HSS Opti Violet - Valmennusohjelma 2019

OPTI VIOLET VALMENNUSOHJELMA 2019

Mikael Mustakallio ja Samuli Tommola 21.10.2018

[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 fysiikka, 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)

Koko ryhmän yhteinen tavoite on jatkaa lajin harrastamista kehittyen siinä jatkuvasti. Monella on vielä tässä ikävaiheessa useampi harrastus purjehduksen ohella, joten tavoitteena on luoda pohja urheilulliselle elämäntavalle. Emme ohjaa lajinvalintaan, vaan pyrimme luomaan tasapainoa lajien välillä.

Osaamistaso veneen hallinnan suhteen on purjehtijoilla jo kiitettävällä tasolla, joten seuraavaksi kehityskohteeksi otetaan entistä enemmän taktiikkaa ja havainnointia sekä tuulen merkitystä. Opetamme purjehtijat ajattelemaan entistä enemmän itsenäisesti ja päätöksenteon merkitystä korostetaan.

Tavoitteena koko Violet-ryhmän kesken on koko Ranking-sarjassa sijoittuminen puolenvälin tuntumaan ja oman ikäluokan kärkeen. Mittarina tavoitteen saavuttamista varten käytetään myös purjehtijan aktiivisuutta kisapäivien määränä sekä osallistumista joukkue-SM -kisoihin. Pyrkimyksenä on saada vähintään yksi joukkueen purjehtija PM-joukkueeseen.

Fysiikan suhteen päätavoite on ylläpitää ja kehittää jo opittua urheilullista, terveellistä elämäntapaa. Omatoimiseen harjoitteluun luodaan pohjaa sitä kuitenkaan vielä korostamatta purjehtijoiden nuoren iän vuoksi. Myös pikkuhiljaa eteentuleva murrosikä otetaan huomioon sekä valmistaudutaan siitä aiheutuvaan harjoittelun vaikeutumiseen.

Opti Violet -ryhmän tavoitteet purjehdusosaamisen suhteen on jaettu eri kuukausien tasolla. Tästä lisää harjoittelun sisältösuunnitelman alla.

Kilpailukalenteri

Kaksi talvileiriä ulkomailla

- Barcelonan leiri
- Garda meeting

Kahdet karsintakisat

- 27.-28.4.2019 Karsintaleiri HSK
- 11.-12.5. Karsinta I, HSK
- 25.-26.5. Karsinta II, EMK

Ryhmä osallistuu neljään ranking kilpailuun ja SM-kilpailuun

- 8.-9.6. Ranking I, ESF
- 14.-16.6. Ranking II, HSF (vahvistetaan kilpailun kesto myöh.)
- 9.-11.8. Ranking III, TPS, SM-kilpailut (Airiston regatta)
- 24-25.8. Ranking IV, LP
- 7.-8.9. Ranking V, EPS
- 21.-22.9. Ranking VI, NJK
- 27.-28.9. Joukkue-SM, BS

Spinnaker-regatta heinäkuussa

- Viime vuonna kesä- ja heinäkuun taitteessa

KSSS-regatta lokakuun alussa

Joukkue SM

Kauden tärkein kisa, tulostavoite ryhmälle

Tärkeimmät kisat SM

SM-kilpailussa tähdätään tuloksellisesti fletin puoliväliin ja oman ikäluokan kärkeen. SM-kilpailuja tullaan käyttämään mittarina kauden aikana tapahtuneesta kehityksestä. SM-kilpailuihin jokaisen purjehtijan tulee asettaa tavoite kauden alussa, johon treenataan ja tähdätään. Näin purjehtijoilla on koko kauden jokin maali, jotta harjoittelu on tavoitteellista.

Harjoitusmäärät

Treeni sisältösuunnitelma kuukausitasolla (mihin asioihin keskitytään missäkin kuussa)

Tammikuu

- Ylläpitävää fysiikkatreeniä (TLK)

Helmikuu

- Ylläpitävää fysiikkatreeniä (TLK)

Maaliskuu

- Kuntoa ylläpitävää fysiikkatreeniä ja motoriikkaa (TLK + maanantaitreenit)
- Talvileiri (Barcelona?)
 - Opetellaan aallokossa ajamista
 - Valmistaudutaan kansainvälisiin kilpailuihin, pohditaan isoissa fleeteissä ajamista ja omien etujen kiinni pitämistä
 - Viime kauden kertaamista

Huhtikuu

- Garda-leiri
 - Isoissa fleeteissä lähtöjä
 - Taktiikkaa suhteessa maahan
 - Nopeasti muuttuvissa olosuhteissa purjehtiminen
 - Viime kauden kertaamista
- Viikonlopputreenit
 - Valmistaudutaan karsintoihin
 - Viime kauden kertaamista (maalla ja merellä)
 - Fysiikan kehittämistä

Toukokuu & Kesäkuu

- Karsintojen perusteella paikataan purjehduksellisia ongelmia
- Jatketaan teoriaa tuulesta
- Ranking-sarja käynnissä ja ryhmän keskittymisen kohde
- Kesäkuussa treenit muuttuvat klinikamuotoisiksi, jolloin voidaan keskittyä yhteen aihealueeseen per klinikka

Heinäkuu

- Ranking-sarja tauolla
- Treenataan spinnaker-regataan ja korjataan virheitä ranking sarjan perusteella
- Teorian painotus edelleen tuulussa ja sen hahmottamisessa
- Pidetään kesäloma spinnaker-regatan jälkeen

Elokuu

- Ranking-sarja käynnistyy taas
- Klinikamuotoiset treenit loppuvat koulun alkaessa
- Osku valmentajaksi
- Painotetaan treenaamista venevauhtiin
- Jos tuuli mahdollistaa, niin treenataan kovan tuulen purjehdusta ja käydään sen teoriaa

Syyskuu

- Kilpailukausi lähenee loppuaan
- Todennäköisesti päästään purjehtimaan kovassa tuulessa, joten otetaan elokuun teoriasta kaikki irti
- Ranking-sarjan tulosten pohjalta korjataan virheitä yksilökohtaisesti

Lokakuu

- KSSS-regatta
- KSSS päättää kilpailukauden
- Käydään läpi miten purjehditaan kylmässä ja mitä pitää tehdä, että pysyy lämpimänä ja pystyy purjehtimaan
- Viikottaiset fysiikkatreenit alkavat

Marraskuu

- Viikottaiset fysiikkatreenit
- TLK treenit

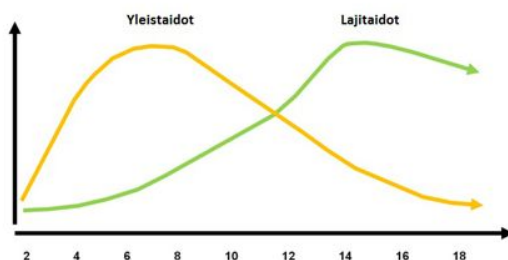
Joulukuu

- Fysiikkatreenejä

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

Opti Violet -ryhmässä fysiikkaharjoittelu toteutetaan seuraten herkkyykskausien asettamia ikävuosia. Herkkyykskausilla tarkoitetaan nuoren urheilijan elämän vaiheita, jolloin tietty ominaisuus kehittyy ja tarttuu parhaiten. Violet-purjehtijoiden keskimääräinen ikä pyörii 10 ja 13 välillä, joten pääfokus on motorisissa perustaidoissa, liikkuvuuden ylläpitämisessä sekä nopeuden kehittämässä. Voimaan ei oman kehonpainon lisäksi keskitytä vielä tässä vaiheessa.

Lajitaitojen harjoittaminen mahdollistuu juuri 10-12 vuoden iässä, jolloin yleistaitavuus on jo suurimmilta osin hallussa. Opti Violet -ryhmäläisille tämä tarkoittaa sitä, että yleismotoriikan kehittämälle ei enää tässä vaiheessa anneta jalansijaa. Oletusarvona onkin, että fysiikkavalmennus on täysin lajitaitoihin keskittyvää.



Liite. Yleistaitojen ja lajitaitojen harjoittelun painottuminen ja ajoittuminen eri ikävaiheissa. Hakkarainen, H. Valmentaja-lehti 1/2017

Henkinen valmennus astuu esiin jo tässä vaiheessa purjehtijan kehitystä, sillä etenkin kisatilanteet saattavat olla monelle purjehtijoille vaikeasti hallittavia, jännittäviä sekä stressaavia. Keskitytään siihen, että purjehtiminen on hauskaa ja oma kehitys on mahdollista huomata muun muassa

kisamenestystä seuraamalla. Emme luo turhan suuria odotuksia, vaan teemme yksilöllisiä suunnitelmia ja otamme purjehtijat yksittäisinä suorittajina. Tämä näkyy siten, että emme tee harjoitussuunnitelmia ryhmän eniten tai vähiten kehittyneen ehdoilla, vaan harjoittelu on yksilöllistä vaikka vesillä olemmekin yhdessä.

Omatoiminen harjoittelu tulee esiin Violet-ryhmän kanssa normaalina leikkinä ja muuna harrastamisena. Omatoimista harjoittelua ei ryhmässä ole, sillä tässä iässä aktiivinen elämäntapa on nuorille vielä itsestäänselvyys.

Ruokavaliota emme sen enempää seuraa esimerkiksi ruokapäiväkirjan suhteen, sillä lähes aina ruokailu on tässä iässä kotona tapahtuvaa. Kannustamme sekä neuvomme purjehtijoita terveellisen ja urheilullisen elämäntavan kanssa sekä olemme myös tukena, mikäli kotiväki tarvitsee neuvoja muun muassa ruokapuolen kanssa.

Miten ryhmähenkeä kasvatetaan

Ilmapiirin tulee olla kannustava ja sopivan rento, sillä harrastuksen kuuluu ennen kaikkea olla hauskaa. Kannustamme purjehtijoita olemaan toistensa tukena sekä auttamaan toisiaan. Pyrimme siihen, että ryhmähenki ja kaverisuhteet jatkuvat myös lajin ulkopuolella.

On ryhmämme etu, että kaikki tuntevat jo toisensa entuudestaan. Jatkamme siitä, mihin viime vuonna jäätiin. Urheilijat tapaavat kuitenkin myös talvisin TLK:n ja fysiikkatreenien merkeissä, joten yhteydenpito purjehtijoiden välillä on todennäköisesti jatkuvaa.

Aktiivinen yhteydenpito jatkuu molempiin suuntiin kotiväen kanssa sekä olemme jatkuvasti yhteydessä liittyen muun muassa viikkotreeneihin. Vanhempien on tärkeää jo tässä vaiheessa ymmärtää, että miten suuri rooli vanhemmilla on lajin parissa. Opastamme logistiikan kanssa sekä autamme lajia vähemmän tuntevia vanhempia sen suhteen, että urheilijan harrastaminen ei rasita normaalia arkea liikaa.

Jatketaan kesällä 2018 aloitettua "joukkueen kapteeni" -periaatetta purjehtijoiden kesken. Purjehtijat oppivat ottamaan vastuuta itsestään sekä muista pienien vastuualueiden kautta.

Miten olet ottanut purjehtijat huomioon ohjelmaa suunnitellessa

Purjehtijat pääsevät vaikuttamaan omaan kehitykseensä jokaisen treenin jälkeen loppupalaverissa, jolloin käydään läpi onnistumiset, epäonnistumiset ja toiveet sille, mitä ja miten harjoitellaan. Harjoittelun pohjan ja suunnittelun tekevät valmentajat, mutta etenkin vesitreeneihin on purjehtijoilla sanavaltaa.

Palautetta kerätään ryhmältä pitkin kautta ja palautetta annetaan niin suullisesti kuin myös tietyn väliajoin toteuttavien kehityspalautteiden osalta.

Tarkennus aikatauluun

Ryhmän harjoitukset järjestetään seuraavasti ja kuuluvat harjoitusmaksuun:

- vk 17 lauantaitreenit
- vk 18-22, Treenit ti ja ke + karsintakisat (paikka auki)
- vk 23-26, 4x kolmen päivän klinikoita + kisat



HSS Opti Violet - Valmennusohjelma 2019

- vk 28, kolmen päivän klinikka, riippuen kilpailukalenterista + kisat
- vk 29-30, kesäloma
- vk 31, PM kisat, niille jotka pääsevät joukkueeseen
- vk 32-39 treenit kaksi kertaa viikossa + kisat
- vk 40, KSSS Regatta
- vk 41-45, viikonlopputreenit

Valmentaja ja purjehtija saapuvat lautalla siten, että ovat vesillelähtö valmiit klo 17.15 (normaaliharjoituksissa) tai 11.00 (klinikkatreeneissa). Palaveri pidetään heti, kun purjehtijat ja valmentaja ovat valmiita.

Loma-aika tulee osumaan kesä-heinäkuulle ollen vähintään viikko. Loman ajankohta tulee riippumaan kilpailuiden ajankohdista.

Harjoitusmaksu sisältää valmennuksen seuraavissa kilpailuissa/talvileirillä:

- Talvileiri 1 (Barcelona 5 leiripäivää)
- Talvileiri 2 (Garda 4 kisapäivää + 3 leiripäivää)
- 2 x karsintakilpailut (1 kilpailu = 2 kisapäivää)
- SM-kilpailut (3 kisapäivää)
- 4 x Ranking-osakilpailut (1 osakilpailu = 2 kisapäivää)
- Spinnaker-regatta Tallinnassa (3 kisapäivää)
- KSSS-regatta Tukholmassa (2 kisapäivää + 1 leiripäivä)
- Joukkue-SM (2 kisapäivää)