



HSS Zoom Violet ja Red - Valmennusohjelma 2019

## ZOOM VIOLET JA RED VALMENNUSOHJELMA 2019

Niklas Toroi ja Rosa Lindqvist, 16.11.2018

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

[Miten ryhmähenkeä kasvatetaan](#)

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

[Tarkennus aikatauluun](#)

Kauden tavoitteet

Ryhmässä on hyvin eri ikäisiä ja taseisia purjehtijoita, joten olemme luoneet kaksi harjoitusohjelmaa; Red tase osallistuu arvokisoihin (EM ja MM tase) ja Violet tase keskittyy kilpaimiseen kotimaassa. Red tase on tarkoitettu niille, jotka ovat jo purjehtineet zoomia pari vuotta ja kiertäneet rankingsarjaa. Violet tasolla purjehtijat ovat uusia luokassa.

Kauden ensimmäiset tavoitteet ovat kerrata viime kaudella opittuja asioita, katsoa miten voi parantaa niitä ja samalla oppia uusia asioita ja haasteita. Samalla pitää katsoa, jos talven aikana on tullut lisää pituutta, painoa ja mieltä jos purjehtija mahtuu Zoomiin tai kasvanut kroppa vaatii totuttelua veneessä.

Ryhmässä on eri taseisia purjehtijoita ja sitä mukaan jokaisella purjehtijalla on oma henkilökohtainen tavoite. Zoomissa pyritään oppimaan paljon teknisiä asioita joista on hyötyä seuraavissa jatkoluokissa.

Kilpailukalenteri

**Huhtikuussa** on EM-kisat mihin Red ryhmään kuuluvat purjehtijat on tarkoitus osallistua.



## *HSS Zoom Violet ja Red - Valmennusohjelma 2019*

**Toukokuussa** kotimaiset ranking-sarjan kisat mihin kaikki osallistuvat. Kauden aikana on 7-8 kotimaisia kisoja joista myöhemmin katsotaan mikä tippuu pois. Lopullinen ohjelma tulee sisältämään valmennuksen kuudessa kotimaan rankingkisassa.

**Kesäkuussa** on kesäloma ja kisat ovat DTSW ja Spinnakker regatta.

**Heinäkuussa** on MM-kisat Gardalla ja tarkoitus on lähettää kokeneet purjehtijat sinne (Red). PM-kisat ovat pari viikkoa myöhemmin ja sinne on hyvä lähteä uusien purjehtijoiden kanssa (Violet).

**Elokuussa** kisojen määrä ovat 1-2 kisa.

**Syyskuussa** ovat vikat kotimaiset kisat ja SM-kisat.

**Lokakuussa** on kauden vikat perinteiset kisat KSSS:llä.

Kotimaisten kisojen päivämäärät, järjestävät seurat ja kisojen määrä on vielä epäselvä. Ennen joulua Zoomliiton on tarkoitus lyödä kotikisat lukkoon ja samalla selvittää EM-kisoista enemmän. Tässä vaiheessa tiedetään että EM-kisat ovat Tanskassa huhtikuussa.

Kauden tärkein kisa, tulostavoite ryhmälle

Red ryhmän tärkein kisa on MM-kisat ja tavoitteet arvokisoissa on Top 10-20 ja siitä vielä oma henkilökohtainen tavoite.

Violet ryhmällä on tavoitteena sijoittua kotimaan rankingsarjassa puolen välin tuntumaan.

Violet ryhmässä on uusia purjehtijoita ja heidän kanssa katsotaan oma henkilökohtainen tavoite.

Harjoitusmäärät

Koko talven aikana purjehtijat käyvät maanantaisin ja torstaisin liikuntaharjoituksissa. Siellä tehdään voimaharjoituksia, nopeus- ja ketteryys harjoituksia.

Treenit alkavat 2.5 ja loppuvat 27.10, alustavasti;

**Ti 17-20.00**

**Ke 17.20.40 (keskiviikkokisat)**

**To 17.20.00**

Harjoitukset on suunniteltu että maanantai on vapaa niin ehtii palautua, jos viikonloppuna on ollut kisoja ja perjantaina vapaa, että ehtii valmistautua tulevan viikonlopun kisoihin.

Kesäkuussa on enemmän aikaa harjoitella ja sen takia pidetään klinikkamuotoisina;

**Ti 10-15.00**

**Ke 10-15.00**



**To 10-15.00**

Valmentaja ja purjehtijat ovat paikalla siten, että ovat 17.15 vesivalmiina ja 10.30 klinikkarajoituksissa.

Lomat tulevat viikko 27 (juhannus) ja viikko 30, joka on MM ja PM-kisojen välisenä viikkona.

Treeni sisältösuunnitelma kuukausitasolla (mihin asioihin keskitytään missäkin kuussa)

**Tammikuu:** Fysiikan rakentamista, teoriaa ja taktiikkaa

**Helmikuu:** Fysiikan rakentamista, teoriaa ja taktiikkaa

**Maaliskuu:** Fysiikan rakentamista, teoriaa ja taktiikkaa

**Huhtikuu:** kauden ensimmäinen purjehdusleiri Red tasolle Gardalla. Totutteleminen pitkän tauon jälkeen.

**Toukokuu:** kauden ensimmäiset treenit alkavat. Käydään uusia asioita läpi joka parantaa kisojen tuloksia.

**Kesäkuu:** klinikoissa halutaan parantaa teknilliset ja taktiset osaamiset. Käydään läpi yleisimmät vahingot mitä tapahtuu kisojen aikana ja miten vältetään ne.

**Heinäkuu:** kausi täydessä vauhdissa. Arvokisojen valmistautuminen kaikin tavoin.

**Elokuu:** suurin osa kisoista takana. Valmistaudutaan tuleviin SM-kisoihin

**Syyskuu:** vikat kotimaan kisat ja valmistaudutaan kauden vikaan kisaan. Viikkotreenit loppuvat.

**Lokakuu:** KSSS, syyslomaleiri, viikonloppu treenit ja fysiikkatreenit alkavat

**Marraskuu:** Fysiikan rakentamista, teoriaa ja taktiikkaa

**Joulukuu:** Fysiikan rakentamista, teoriaa ja taktiikkaa

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

Fysiikka harjoitellaan koko talven aikana ja sen lisäksi olisi hyvä, että purjehtijat käyvät omatoimisesti kesällä kuntoilemassa.

Ruokavalioon aletaan kiinnittää enemmän huomiota; mitä syö ennen kisoja, kisojen aikana ja jälkeen. Mikä on terveellinen ruokavalio nuorelle kasvavalle urheilijalle.

Henkinen valmennus otetaan huomioon että ennen kisoja käydään läpi omat tavoitteet; jos menee hyvin niin mikä ja miksi. Jos meni huonosti niin mitä tapahtui, mitä tehdään seuraava kertana paremmin ja että yhden epäonnistumisen takia ei kannata jäädä suremaan.



Miten ryhmähenkeä kasvatetaan

Käydään pujehtimassa SM40 veneillä tai elliotteilla. Yhteiset majoitukset ulkomaan kisojen aikana. Ryhmähenki näkyy hyvin treeniympäristössä, mutta erilaiset yhteiset tapahtumat vahvistavat ryhmähengen tunnetta.

Tarkennus aikatauluun

Toukokuussa treenit ja kisat alkavat kotivesillä. Osa purjehtijoista aloittavat kautensa jo huhtikuun EM-kisoissa.

3-13.6 on klinikkaharjoitukset. Juhannusviikkona ( viikko 25) on lyhyt loma ja 24.6 klinikkaharjoitukset alkavat taas.

Heinäkuussa ei ole treeni- ja klinikkapäiviä muuta kun 8.7-21.7 on MM-leiri ja MM-kisat. 29.7-3.8 on PM-kisat.

6.8-8.8 on kauden vika klinikka ennen kun koulut ja iltatreenit alkavat.

Syyskuussa vikat kotimaankisat purjehditaan ja 26.9 on vika iltatreeni.

4-6.10 on kauden vikat kisat KSSSllä. Viikonloppusin 10-13.00 treenit ja 17-20.10 syyslomaleiri. 27.10 on kauden vikat treenit

Arvokisojen (PM, EM, MM) kisojen valmennus ei kuulu harjoitusmaksuun. Valmennus näihin kisoihin järjestetään zoomliiton kautta.