



*HSS Opti Light Blue - Valmennusohjelma 2020*

## OPTI LIGHT BLUE VALMENNUSOHJELMA 2020

Bea Stelander & Rosa Lindqvist

[Kauden tavoitteet](#)

[Kilpailukalenteri ja harjoitusmäärät](#)

[Treeni sisältösuunnitelma kuukausitasolla](#)

[Tammikuu](#)

[Miten ruokavalio ja henkinen valmennus näkyvät suunnitelmassa](#)

[Miten ryhmähenkeä kasvatetaan](#)

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

[Tarkennus aikatauluun](#)

Kauden tavoitteet

Opti Light Blue ryhmän tavoitteena on opettaa purjehtijalle kisaamisen alkeet. Purjehtija siirtyy harrastajasta kilpapurjehtijaksi. Purjehtija oppii myös ottamaan vastuuta veneestä ja aikatauluista.

Kilpailukalenteri ja harjoitusmäärät

Opti Light Bluella on viisi kisa kauden aikana, joista kolmeen on välttämätöntä osallistua. Kisoihin on veloitettu osallistumaan, sillä Light Blue on kisaryhmä ja tavoitteisiin kuuluu kisaamisen alkeet.

Varsinaista tulostavoitetta ei ole; tarkoitus on tutustua kilpailemiseen ja oppia pitämään siitä. Ryhmä kiertää Haastajasarjan kisoja, jotka ovat luonteeltaan enemmän tapahtumia kuin kisoja.

Harjoitukset pidetään alkukeväästä kaksi kertaa viikossa (2,5h treenit). Kesällä pidämme kolme ns. klinikka päivää viikossa (klinikka päivä on ns. koko päivän treenit eli noin 5h).



Treeni sisältösuunnitelma kuukausitasolla

### **Tammikuu**

Fysiikkaa ja teoriaa maanantaisin ohjelman mukaan: valmistaudutaan vesikauteen.

### **Helmikuu**

Fysiikkaa ja teoriaa maanantaisin ohjelman mukaan: valmistaudutaan vesikauteen.

### **Maaliskuu**

Fysiikkaa ja teoriaa maanantaisin ohjelman mukaan: valmistaudutaan vesikauteen.

### **Huhtikuu**

Muistelemme viime kaudella opittuja asioita. Huhtikuun jälkeen purjehtijan kuuluisi käyttää jatkopinnaa kokoajan purjehtiessaan ja tietää teoriassa miten rullavenda tehdään. (Rullavenda on käännös missä vene ei menetä vauhtia käännöksen aikana).

### **Toukokuu**

Purjehtija oppii tekemään rullavendan käytännössä ja käyttämään jatkopinnaa jiihin aikana. Purjehtija oppii ymmärtämään myös, miten rikata kisajolla ja startin alkeet. Purjehtija pysyy myös treenien aikataulussa ja on valmiina oikeaan aikaan itsenäisesti.

### **Kesäkuu**

Kesäkuussa valmistaudumme kisaan ja opettelemme siihen liittyviä asioita. Käymme ryhmän kanssa läpi startin, kisasäännöt, merkinkierrot ja opettelemme hahmottamaan rataa.

### **Heinäkuu**

Heinäkuun aikana syvennymme kesäkuussa opittuihin taitoihin. Mietimme myös miten purjehdus eri keleissä muuttuu.

### **Elokuu**

Purjehtija oppii arvioimaan suoritustaan, ja kertomaan missä onnistui ja missä on parantamisen varaa. Hiomme edelleen alkukesän opittuja taitoja. Pieniä opetuksia (spiiran itsenäinen kiristäminen, siisti hinaus, vesillä vessassakäynti yms. )

### **Syyskuu**

Kehitämme jo opittuja taitoja ja syvennämme osaamista niissä.

### **Lokakuu**

Sisäharjoitukset alkavat ja vesikausi päättyy Klubikisaan, Uno Trophyyn ja Kääpiö Cupiin.



## *HSS Opti Light Blue - Valmennusohjelma 2020*

### Miten ruokavalio ja henkinen valmennus näkyvät suunnitelmassa

Urheilijan elämäntavat ovat jatkuvasti läsnä harjoituksissa. Opetamme ja näytämme mallia junnuille terveellisistä elämäntavoista. Saaressa ei syödä epäterveellisiä eväitä. Käymme myös läpi kisapäivän hyvät eväät. Kovan tuulen ja kisaamisen jännittäminen on ryhmän suurin haaste ja ne otetaan huomioon harjoituksia suunniteltaessa. Tarkoitus on päästä jännittämisestä eroon ja kääntää se innostukseksi sekä onnistumisen kokemuksiksi.

### Miten ryhmähenkeä kasvatetaan

Pidämme ryhmän kanssa säännöllisesti yhteisiä aktiviteetteja ryhmähengen kasvattamiseksi, näitä ovat mm. purjehdus isommilla veneillä, pareina ja ryhminä harjoittelu, pienten vastuiden jakaminen vuoroin jokaiselle.

### Miten olet ottanut purjehtijat huomioon ohjelmaa suunnitellessa

Tunnen suurimman osan purjehtijoista entuudestaan ja tiedän heidän tasonsa. Olen ottanut nämä asiat huomioon ohjelmaa suunnitellessa. Tein myös vanhemmille kyselyn ja olen ottanut vastaukset huomioon suunnitelmaa tehdessäni.

### Tarkennus aikatauluun

Vuosisuunnitelman näette kalenterissa:

<https://calendar.google.com/calendar?cid=M3I2Y2FhYTc3Z2NmMnBta2wxYzdkWtqZmNAZ3JvdXAuY2FsZW5kYXluZ29vZ2xlLmNvbQ>