

Akatemiavalmennusryhmän toiminta jatkuu vahvana 2017-2018

Akatemiaryhmän toiminta on liiton *SHIFTI-valmennusjärjestelmän* kivijalka ja sen toimintaa on edelleen kehitetty lukuvuodelle 2017-2018. Uudistettu valmennusjärjestelmä julkistettiin 2016 vuoden lopulla, ja nyt on käynnistymässä toinen talvikausi tämän järjestelmän sekä siinä määriteltyjen tavoitteiden ja toimintojen parissa.

Nuoret Huiput, Haastajat ja Maajoukkue muodostavat valmennusjärjestelmän kolme kategoriaa. Akatemiaryhmä kuuluu Nuoret Huiput -kategoriaan ja se koostuu Mäkelänrinteen Urheilulukioon valikoituneista urheilijoista*. Akatemiaryhmän tärkein tavoite on luoda urheilijoille hyvät olosuhteet täysipainoiselle harjoittelulle ja osaamisen kehittymiselle. Monipuolisella harjoittelulla ja laadukkaalla valmennuksella pyrimme siihen, että meillä olisi mahdollisimman valmiita urheilijoita Haastaja- ja Maajoukkue-tasolla, joilla on hyvät edellytykset pärjätä huippuvaiheen kilpailuissa kansainvälisellä tasolla.

Akatemiaryhmän toiminta koostuu kouluvuoden aikana tapahtuvista laji- ja oheisharjoituksista sekä asiantuntijamoduuleista. Kouluvuoden aikana ohjattuja harjoituksia on noin 100. Lisäksi järjestetään jaksokohtaisia ”moduuleja”, joiden tavoitteena on kehittää urheilijoiden ymmärrystä, osaamista ja omatoimisuutta. Moduulit käsittelevät eri aihealueiden teoriaa mm. lajiosaamista, fyysistä harjoittelua, ravintoa ja henkistä valmennusta.

Toiminta on ohjelmoitua ja se toteutetaan ennalta laadittujen tavoitteiden (ks. liite 1: Märskyn kouluharjoittelun vuosisuunnitelma) ja jaksokohtaisten harjoitusohjelmien mukaisesti. Liiton valmentajat vastaavat päivittäisen harjoittelun toteutuksesta ja Urhean asiantuntijat ja resurssit ovat vahvana tukena toiminnassa.

Akatemiaryhmän vuosiohjelman urheilijakohtainen omavastuu on 200 euroa/lukuvuosi (ks. liite 2: Valmennusjärjestelmäkuvaus). Ohjelma käsittää seuraavat palvelut:

- 100 ohjattua harjoitusta/vuosi
- 1-3 valmentajan läsnäolo joka harjoituksessa
- fysiikkavalmentaja Kimmo Kourusen säännöllinen asiantuntija-apu ja valmennus
- FMS-testi (kehon toiminnallisuus), 2 krt/vuosi, sh. 70 €/krt
- leiritys Kisakallion urheiluopistolla, 1 vkl/vuosi sis. ohjelman, testit, ruokailut ja majoituksen. HUOM! Urheilijakohtainen omavastuuosuus on 100 euroa
- Polar A370 -sykemittarin harjoittelun ja kuormituksen seurantaan. HUOM! Urheilijakohtainen omavastuuosuus on 70 euroa (sykemittarin suositushinta on 199 euroa)

Akatemiaryhmään kuulumisen edellyttää**:

- yhdessä laadittujen pelisääntöjen noudattamista
- sitoutumista harjoittelun seurantaan Polarin välineitä käyttäen
- 200 euron omavastuuosuuden suorittamista



**Akatemiaryhmän ohjelma on avoin myös Brändö Gymnasiumin urheilulinjalla opiskeleville.*

*** Akatemiaryhmään kuuluminen on vapaaehtoista. Urheilija voi halutessaan ja maksutta osallistua koulun tarjoamiin yleisvalmennuksiin.*

Lisätiedot ja tiedustelut:

Akatemiaryhmän vastuuvallmentaja
Vili Kajjansinkko
0500 175505

Valmennuspäällikkö
Thomas Hacklín
050 5939 007



**SAILING TEAM
FINLAND**

LIITE 1



**SAILING TEAM
FINLAND**

PURJEHTIJOIDEN VALMENNUS TUNTI 1 JA 2 KOULUHARJOITTELUN VUOSISUUNNITELMA 2017 - 2018

VALMENNUKSEN TAVOITTEET

- Ajatteleva ja omatoiminen urheilija
- Kehittää valmiuksia ja ominaisuuksia tehokkaampiin suorituksiin purjehduksessa
- Kehittää urheilussa tarvittavia liiketaitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia
- Kehittää oman kehon tuntemusta ja oman mielen hallintaa
- Oppia säännölliseen ja laadukkaaseen tavoitteelliseen ja määrätietoiseen harjoitteluun itsenäisesti
- Terveellinen urheilija, laadukas ja ennaltaehkäisevä harjoittelu
- Sisäistää kehittymiseen ja huippusuoritukseen vaikuttavat tekijät
- Oppia toimimaan ryhmässä ja arvostamaan muita urheilijoita, valmentajia sekä yhteisiä sääntöjä

JAKSO	HARJOITTELUN PAINOPISTEET
I jakso 10.8.- 29.9.2017	Harjoittelukauden valmiudet <ul style="list-style-type: none">- testaus- lajiharjoittelu- progressiivinen harjoittelu
II jakso 2.10.- 28.11.2017	Harjoittelun perusteet <ul style="list-style-type: none">- aerobinen kapasiteetti- stabiiliteetti & liikkuvuus- kehon tuntemus ja hallinta- voimaharjoittelun perusteet
III jakso 29.11.2017- 5.2.2018	Suorituskyky <ul style="list-style-type: none">- voimatason nostaminen- hermostollinen harj. → kontrastiharjoittelu- räjähtäväharjoittelu → hypyt, loikat- vauhtikestävyys- lajiteoria
IV jakso 6.2.- 9.4.2018	Salilta vesille <ul style="list-style-type: none">- nopeusvoima- vauhti- ja maksimikestävyys- lajiharjoitteluun valmistautuminen- lajiteoria
V jakso 10.4.- 2.6.2018	Menestyminen lajissa <ul style="list-style-type: none">- lajiharjoittelu- lajinomainen fyysinen harjoittelu- testaus- lajiteoria

LIITE 2 "Shifti -valmennusjärjestelmä 2017-20"

http://spv.fi/wp-content/uploads/2016/12/Shifti_valmennusjarjestelma%CC%88rjestelma%CC%88_final.pdf