

Meidän SHIFTI

valmennusjärjestelmä
2017-2020



Meidän SHIFTI

valmennusjärjestelmä



SAILING TEAM
FINLAND

MAAJOUKKUE;

Lajiliiton maajoukkuevalmentajat,
henkilökohtaiset valmentajat, kansainvälinen
yhteistyö, HUY, URHEA -asiantuntijapalvelut

Olympialuokat

HAASTAJATASO; Lajiliiton maajoukkuevalmentajat,
kansainvälinen yhteistyö, Nuorten Olympiavalmentajat,
URHEA -asiantuntijapalvelut

Finn/ Laser R/Laser
Std/49er /49er FX/
Nacra/470/RS:X

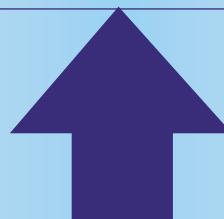
18+

LAJILIITON VALMENNUSRYHMÄT

**NUORET HUIPUT –
LASER R JA AKATEMIA;**
Nuorten Olympiavalmentajat
URHEA -asiantuntijapalvelut
Seura- ja luokkaliittovalmentajat



Laser R



Akatemia



49er FX

Seurat ja luokkaliitot

Sailing Team Finland

Osaamisen kehittäminen

AKATEMIA

SAILING TEAM FINLAND

Arvot

Osaamiseen perustuva laadukas tekeminen
ja yhteinen ymmärrys

Missio

Luomme arvoihin perustuvan toimintaympäristön

Visio

Kasvatamme kansainvälisiä menestyjiä yhdessä

Strategia

"Shifti" - purjehduksen tie huipulle
(valmennusjärjestelmä)

Lajiliiton valmennusryhmät NUORET HUIPUT

MÄRSKY - Vuosikurssikohtainen ohjelma (lukio 1, 2, 3 ja 4)

Fysiikka, purjehduksen omat aamutreenit

Lajiosaaminen

Asiantuntijapalvelut; psyykinen, ravinto, fysiikka

Testauspalvelut

Laser R ja 49erFX -valmennusryhmät

Ensimmäinen askel kohti olympialuokkia

Tavoiteaika 2 vuotta

Akatemia -valmennusryhmä

Koordinointi seura- ja luokkaliittovalmentajien kanssa

Ohjaus, ohjelmointi ja seuranta

MAAJOUKKUE

- Maajoukkuekriteereiden täyttäminen
- Täysipainoinen kansainvälinen kilpailu- ja harjoitusohjelma
- Urheilijasopimus tehty SPV:n ja OK:n kanssa
- Pyrkimys erinomaisuuteen kaikilla osa-alueilla
- Voittaminen

HAASTAJAT

Mikä on Haastaja?

- Siirtynyt eteenpäin nuorten luokista tavoitteena purjehtia menestyksekkäästi olympialuokissa
- Asenne ja tekeminen täyttää menestymisen edellytykset
 - Harjoittelee laadukkaasti ja määrällisesti riittävästi ympäri vuoden
 - Fyysiset ominaisuudet vastaavat lajin vaatimuksia

- **Valintakriteerit;** asenne, motivaatio, ohjelma, tulokset, fysiikka...



SAILING TEAM FINLAND - NUORET HUIPUT

Urheilijaksi kasvaminen

Huippu-urheilijaksi kasvaminen

Toimintaympäristö

- Lajiliiton valmennusryhmä **Laser R, 49er FX ja Akatemia**
- Kansainvälinen yhteistyö
- Seura- ja luokkaliittoryhmä
- Urheilukatemia
- SPV:n valmentajien ja asiantuntijoiden sparraus, ohjaus ja seuranta

Harjoittelu

- Tavoitteellinen, määrätietoinen ja laadukas harjoittelu
- SPV:n valmennusryhmä
- Kansainväliset ryhmät
- Lajiliiton laatiman ohjelman mukainen laadukas tekeminen
- Asiantuntijamoduulit
- Seura- ja luokkaliittoryhmät

Tavoitteet

- Nousujohteinen harjoittelu kohti nuorten kv. kärkeä
- Huippu-urheilijaksi kasvaminen
- Lajiosaamisen vankalla pohjalla
- Motivaatio ja sitoutuminen näkyy urheilijan valinnoissa
- Omatoimisuus ja vastuullisuus

Kriteerit

Laser Radial ja 49er FX -ryhmät

- Yleinen urheilullinen asenne
- Motivaatio, tavoitteellisuus ja sitoutuminen
- Fyysiset valmiudet
- Ikä, paino ja pituus
- Lajitaito
- Luokkataito
- Kilpailutulokset
- Urheilulukion valmennusurheilijat (Märsky/Brändö)

Akatemiaryhmä

- Urheiluoppilaitoshaku
- Yleinen urheilullinen asenne
- Motivaatio, tavoitteellisuus ja sitoutuminen
- Fyysiset valmiudet
- Lajitaito
- Luokkataito
- Kilpailutulokset

Ryhmiiin valitaan valmennusjohdon kokonaisuohjelmalla perusteella

Palvelut ja tuki

- Lajiliiton valmentajan kokonaisvaltainen tuki valmentautumiselle Laser Radial ja 49er FX-ryhmässä (160 tapahtumaa*) tai Akatemiaryhmän vastuuvallmentajan tuki (ohjaus, ohjelmointi ja seuranta). Omavastuuosuus sovitaan vuosikohtaisesti.
- SPV:n aamuvalmennus ja muut tapahtumat akatemiaverkostossa (yli 100 tapahtumaa*).
- Testauspalvelut, 2krt/vuosi (kehonkoostumus, pp-ergo, voima- ja voimakestävyys, liikkuvuus- ja kehon toiminnallisuus). Lajiliiton ja maajoukkueen asiantuntijoiden palvelut. Omavastuuosuus testipalveluista 50 %
- Sopimusalennukset
- Pääkaupunkiseudun Urheilukatemia tukipalvelut tasoryhmän 2N tai 3 mukaisesti (www.urhea.fi)

**ohjeellinen*

1

2

3-4

Urheilijaksi kasvaminen

Huippu-urheilijaksi kasvaminen

PERUSTEET

SUORITUSKYKY

ERIKOISTUMINEN

Lajiosaaminen

Fyysinen kapasiteetti

Asiantuntijamoduulit

Psyykkinen valmennus -
Fyssari - Lajiosaajat -
Fysiikkaosaajat -
Ravinto -
Testauspalvelut

**Vaatimustaso
Omatoimisuus
Suorituskyky**

SAILING TEAM FINLAND - HAASTAJAT

Urheilijaksi kasvaminen

Toimintaympäristö

- Kansainvälinen yhteistyö
- Maajoukkueyhteistyö
- SPV:n valmentajien tuki
- Urheiluakatemia
- Räätelöidyt tukija asiantuntijapalvelut

Harjoittelu

- Huippu-urheilijan elämäntapa
- Kattava ohjelma, +150 vesipäivää, tukipalvelut
- Valmennus min 120 pv, pitkäjänteinen valmennussuhde
- Harjoitteluympäristö, tasoon sopivat kilpailut, kv ohjelma
- Oikean tasoinen treeniryhmä, kansainvälinen yhteistyö
- Tiedon jako huipulta, liiton valmentajat, ex-purjehtijat, maajoukkueen tapahtumat

Tavoitteet

- Nousujohteinen harjoittelu kohti aikuisten kv. kärkeä
- Huippu-urheilija
- Kansainvälinen yhteistyö
- Projektinhallintakyvyt
- Pyrkimys erinomaisuuteen
- Voittaminen

Kriteerit

- Yleinen urheilullinen asenne
- Motivaatio, tavoitteellisuus ja sitoutuminen
- Fyysiset valmiudet
- Ikä (18), paino ja pituus
- Lajitaito
- Luokkataito
- Kilpailutulokset + 150 pv. lajiharjoittelua
- Valmentautumissuunnitelma olympialuokassa
- Kansainvälinen ohjelma

Ryhmään valitaan valmennusjohdon kokonaisharkinnan perusteella

Huippu-urheilijaksi kasvaminen

Palvelut ja tuki

- Kansainvälisen treeniryhmän muodostaminen Haastaja-tason purjehtijoille
 - Tavoitteena 90 pv/vuosi ohjattua lajivalmennusta hyvässä ryhmässä

Vaihe 1

- Lajiliiton valmentajan asiantuntijatuki valmentautumiselle
 - Valmennus, ohjaus, ohjelma, seuranta, muut tukipalvelut – 30 valmentajatapaamista/vuosi

Vaihe 2

- Kustannusjako
 - 50% yhteistyökumppani, ulkomaalainen lajiliitto
 - 25% SPV
 - 25% urheilijat
- URHEA:n kanssa sovittava räätälöity asiantuntijatuki
- Testauspalvelut, 2krt/vuosi (kehonkoostumus, pp-ergo + laktaatit, voima- ja voimakestävyys, liikkuvuus- ja kehon toiminnallisuus). Lajiliiton ja maajoukkueen asiantuntijoiden palvelut testien yhteydessä.
- Maajoukkueleiritys 1-2 krt/vuosi. Lajiliiton ja maajoukkueen asiantuntijoiden palvelut.
- Sopimuksen mukainen edustusasu + sopimusalennukset
- Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia tukipalvelut tasoryhmän 1 tai 2N mukaisesti (www.urhea.fi)
- SPV:n harjoitustapahtumat akatemiaverkostossa – Omavastuuosuus 200 euroa/vuosi

SAILING TEAM FINLAND - MAAJOUKKUE

Huippu-urheilija

Toimintaympäristö

- Kansainvälinen yhteistyö
- SPV:n asiantuntijoiden tuki
- Sää- ja olosuhdepalvelut avainkohteissa
- Urheiluakatemia
- Räätelöidyt tuki- ja asiantuntijapalvelut

Harjoittelu

- Kattava ohjelma, +150 vesipäivää
- Kansainvälinen harjoitteluympäristö ja kisaohjelma
- Ohjelmasta sovitaan päävalmentajan kanssa
- Fyysinen harjoittelu sekä kotimaassa että matkoilla
- Tiedon lisääminen ja jako muun joukkueen kanssa

Tavoitteet

- Nousujohteinen harjoittelu kohti kärkeä
- Pyrkimys erinomaisuuteen kaikilla osa-alueilla
- Voittaminen

Kriteerit

- MM 16 parhaan maan joukossa ja puolen välin paremmalla puolella kokonaistuloksissa. EM 12 parhaan eurooppalaisen maan joukossa ja puolen välin paremmalla puolella kokonaistuloksissa. Olympialaisissa 16 parhaan joukossa 50% joukossa (Tarvitaan kaksi kriteerit täyttävää tulosta kahden viimeisimmän vuoden ajalta)
- Arvokisa voidaan vaihtaa muuhun kansainväliseen kisaan mikäli löytyy painava syy. Tästä sovitaan etukäteen SPV:n valmennusjohdon kanssa
- SPV voi nostaa purjehtijan maajoukkueeseen vaikka tuloskriteerit eivät täyty mikäli katsoo sen tarkoituksenmukaseksi
- Täysipainoinen kansainvälinen kilpailu- ja harjoitusohjelma joka on sovittu päävalmentajan kanssa
- Fyysinen harjoittelu kansainvälisten huippujen tasolla
- Purjehtijalla itse vastuussa siitä että ohjelma toteutuu
- Urheilijasopimus tehty SPV:n ja OK:n kanssa

Palvelut ja tuki

- Valmennusjohdon suunnittelu ja asiantuntijatuki
- OK:n valmennustuki
- SPV:n subventoimat yhteisleirit
- Logistiikka-apu
- URHEA:n kanssa sovittava räätälöity valmennus- sekä asiantuntijatuki
- Fysioterapiapalvelut
- Testipalvelut 1-2krt vuodessa
- Kohdennettu tekninen asiantuntija-apu
- Olosuhdekartoitusta sekä sääennusteet valituissa kohteissa
- Liiton kaluston käyttö (veneet/trailerit) sovitusti
- Sopimuksen mukainen edustusasu sekä sopimusalennukset

Asiantuntijapalvelut valmennusryhmittäin 2017

Maksuttomat tai subventoidut palvelut tasoryhmittäin

Haastajat

- Kansainvälisen treeniryhmän muodostaminen Haastaja-tason purjehtijoille
 - Tavoitteena 90 pv/vuosi ohjattua lajivalmennusta hyvässä ryhmässä
- Lajiliiton valmentajan asiantuntijatuki valmentautumiselle
 - Valmennus, ohjaus, ohjelma, seuranta, muut tukipalvelut - 30 valmentajatapaamista/vuosi
- Kustannusjako
 - 50% yhteistyökumppani, ulkomaalainen lajiliitto
 - 25% SPV
 - 25% urheilijat
- URHEA:n kanssa sovittava räätälöity asiantuntijatuki
- Testauspalvelut, 2krt/vuosi (kehonkoostumus, pp-ergo + laktaatit, voima- ja voimakestävyys, liikkuvuus- ja kehon toiminnallisuus).
- Lajiliiton ja maajoukkueen asiantuntijoiden palvelut testien yhteydessä.
- Maajoukkueleiritys 1-2 krt/vuosi. Lajiliiton ja maajoukkueen asiantuntijoiden palvelut.
- Sopimuksen mukainen edustusasu + sopimusalennukset
- Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia tukipalvelut tasoryhmän 1 tai 2N mukaisesti (www.urhea.fi)
- SPV:n harjoitustapahtumat akatemiaverkostossa - Omavastuuosuus 200 euroa/vuosi

Nuoret Huiput

- Lajiliiton valmentajan kokonaisvaltainen tuki valmentautumiselle Laser Radial ja 49er FX -ryhmissä tai Akatemiaryhmän vastuvalmentajan tuki (ohjaus, ohjelmointi ja seuranta). Omavastuuosuus sovitaan vuosikohtaisesti.
- Testauspalvelut, 2krt/vuosi (kehonkoostumus, pp-ergo, voima- ja voimakestävyys, liikkuvuus- ja kehon toiminnallisuus). Lajiliiton ja maajoukkueen asiantuntijoiden palvelut. Omavastuuosuus testipalveluista 50 %
- Sopimusalennukset

- Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia tukipalvelut tasoryhmän 2N tai 3 mukaisesti (www.urhea.fi)
- SPV:n harjoitustapahtumat akatemiaverkostossa - Omavastuuosuus 200 euroa/vuosi

Seurojen ja luokkaliittojen valmennusryhmät

- Testauspalvelut, 2krt/vuosi (kehonkoostumus, pp-ergo, voimakestävyys, liikkuvuus- ja kehon toiminnallisuus). Lajiliiton asiantuntijoiden palvelut - Omavastuuosuus testipalveluista 100 %
- Testipalaute vastuvalmentajalle
- SPV:n harjoitustapahtumat akatemiaverkostossa - Omavastuuosuus 200 euroa/vuosi
- Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia tukipalvelut tasoryhmän 3 mukaisesti (www.urhea.fi)

Asiantuntijat ja palveluiden sopimushinnat

Testauspalveluiden vastuhenkilö

Voima-testit

PP-ergo ja kehonkoostumusmittaus

Kehon toiminnallisuus ja liikkuvuus

Testileiritys (2 päivää)

SPV:n valmennuspäällikkö

Lajiliiton valmentajat

Kisakallion testiasema
(50 euroa)

Kisakallion testiasema
(60 euroa)

Lajiliiton valmentajat ja
Kisakallion Urheiluopisto
(300 euroa sis. testit,
asiantuntijatuen,
majoituksen ja ruokailut)

Meidän SHIFTI vuosikello

Avoimet fysiikkatestit I
Maajoukkueen testileiri I
(maajoukkue, haastaja ja nuoret huiput)

Valmennusryhmän muodostaminen
(Laser R)

Fysiikkaharjoittelun teoria I
Urheilijan ravinto I

Aamuvalmennus alkaa
(Märsky/Brändö)
Fysio I

vilotetti = moduuli

vihreä = leiritys

**sininen = yleiset tapahtumat
ja kauden jaksotus**

