



SAILING TEAM

FINLAND



Seuravalmentaja-webinaari – 1.04.2020

Suomen Purjehdus ja Veneily ry



Seuran kehittäminen – voita murros

Seurana teillä on myös mahdollisuus tarkastella ja kehittää urheilutoimintaanne näinä haastavina aikoina

- kulttuuri paineistettuna, toimitaanko edelleen yhdessä?
- etätyön kulttuuri ja vaikuttaminen
 - tila, tekniikka, sisältö, materiaalit, osallistaminen
- etäyhteistyö – keskiössä ihminen
- tavoitteiden kirkastaminen
- sopeudu, innovoi, tehosta

Kurjuutta tulemme vielä kokemaan tämänkin pandemian aikana, se on selvä. Sinä päivänä, kun aurinko nousee uudelleen, ole valmis tekemään oman seurasi kehitysloikka!



Harjoittelu koronaepidemia-ajan aikana

Harjoitteluohjelmaan on hyvä huomioida seuraavia asioita

- Viikkorytmin järjestys fyysiseen harjoitteluun: taito, nopeus, voima, kestävyys
- Tavoite ja kehityskohdat
 - yksiselitteinen, mitattava, yhteinen ymmärrys (sitoutuminen), realistinen, aikaan sidottu
 - yksilöllinen kohtaaminen
- Monipuolisuus
 - lisää motivaatiota ja psyykkistä jaksamista
 - harjoitteita
 - hengitys- ja verenkiertoelimestö: leikit, pallopelit, hyötyliikunta pyöräillen
 - tuki- ja liikuntaelimestö: lihaskuntoharjoittelu (kuntopiirit, kiipeily), liikkuvuusharjoittelu, hyppäminen, ketteryys. yms.
 - hermojärjestelmä: kehonhallinta-, tasapaino-, taito-, tekniikka-, ketteryys- ja nopeusharjoittelu
- Liikkumissuositus 21h/vko



Esimerkki treeniviikko ot-harjoitteluun koronan aikana

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ap treenit		Nopeusharj.	Voimaharj.	Nopeusharj.	Voimaharj.	Kestävyysarj.	
Selite/teema		Hyyt ja loikat	Perusvoima	Ylämäkivedot	Kuntopiiri	Esim. 4h patikointi	
Ip treenit	Taitoharj.	Peruskuntoharj.	Peruskuntoharj.	Palauttavaharj.			
Selite/teema	Pallopeli 60 min jne.	75 min juoksu	90 min pyöräily	Liikkuvuustreeni			

Yllä oleva ohjelma on suunnattu noin 15-16 vuotiaalle. Ohjelmassa on huomioitu kehittymiseen vaadittava lepo, 48h (la ip – ma ip. Näin mahdollistat täydet akut uuteen viikkoon. Nuoremmilla riittää lyhyempikin aika.

Volyymi, toistot ja harjoitteet vaihtelevat urheilijan mukaan. Valmentajan on hyvä tiedostaa, ettei 10- ja 15-vuotiaalla voi olla samaa harjoitusohjelmaa, se ei ole valmentamista.