



SAILING TEAM

FINLAND



Seuravalmentaja-webinaari – 16.04.2020

Suomen Purjehdus ja Veneily ry



Johtaminen ja toimintatavat

Ihmiskeskeinen toimintatapa

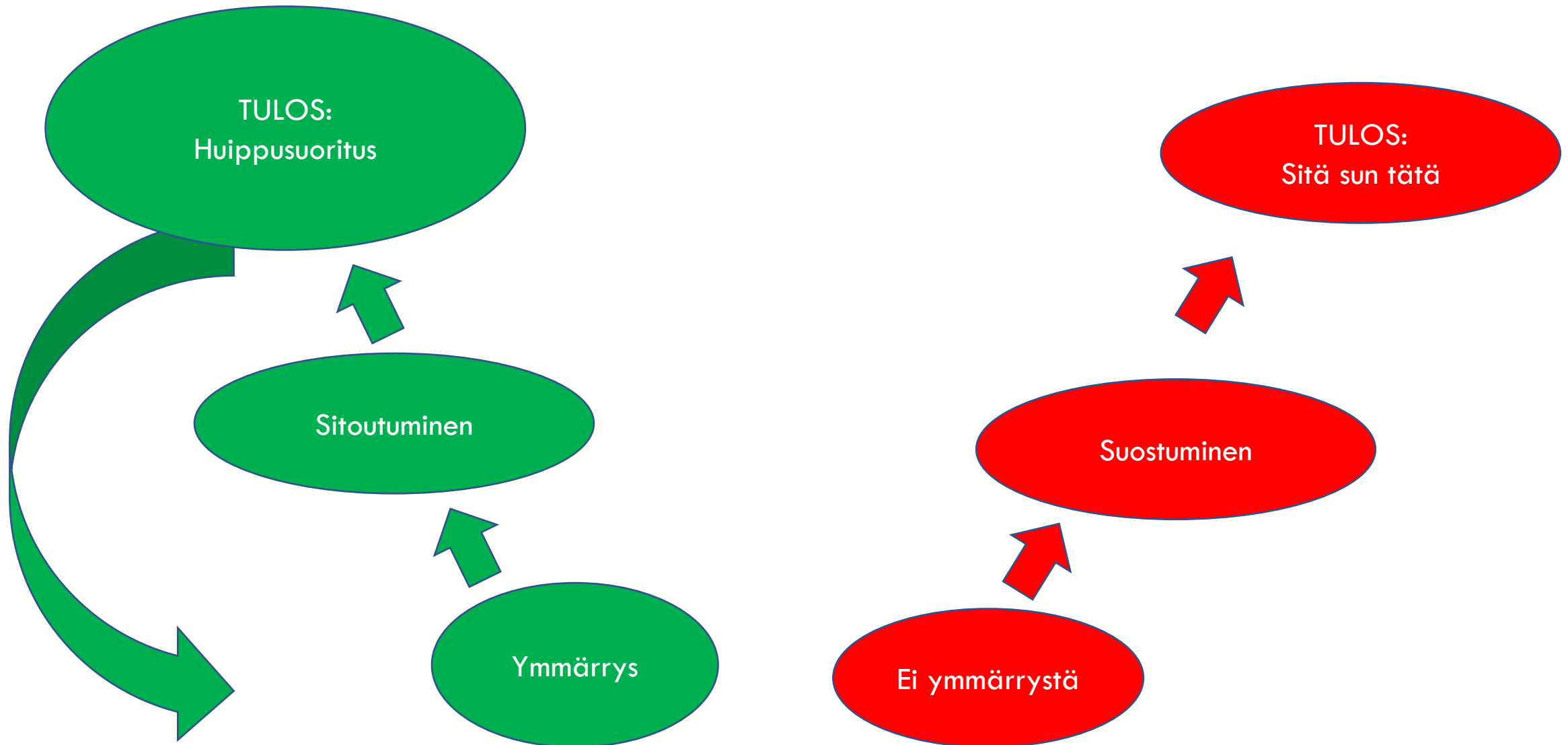
- Henkilökohtaiset voimavarat
 - Motivaatio
 - asenne
 - itsetuottamus
 - vastuullisuus → aivot
 - Suoritustunne

Tulos- / ominaisuuskeskeinen toimintatapa

- Vaadittavat ominaisuudet
 - Taktiset
 - Taito
 - Fyysiset
 - Henkiset



Urheilijan tietoisuuden ja ymmärtämisen lisääminen





Psyykkinen monipuolinen harjoittelu

Yksin	Ryhmässä
Omatoimisesti	Ohjatusti
Hauska	Paineistettu



Harjoittelu koronaepidemia-ajan aikana

Harjoitteluohjelmaan on hyvä huomioida seuraavia asioita

Harjoittelun tulisi kehittää kehon osia tasapuolisesti: ylävartalo, keskivartalo, alavartalo. Näin taataan terveellinen ja tasapainon kehitys nuorelle urheilijalle. Nuorten kehitys on usein hyvin eri vaiheissa ja se vaikuttaa treenien suunnitteluun sekä kehityskohtiin. Pituuskasvun ollessa suurta olisi hyvä pitää huolta liikkuvuudesta, koordinaatiosta sekä motoriikasta.



Esimerkki treeniviikko ot-harjoitteluun koronan aikana

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ap treenit		Nopeusharj.	Voimaharj.	Nopeusharj.	Voimaharj.	Kestävyysharj.	
Selite/teema		Hypyt ja loikat	Perusvoima	Ylämäkivedot	Kuntopiiri	Esim. 4h patikointi	
Ip treenit	Taitoharj.	Peruskuntoharj.	Peruskuntoharj.	Palauttavaharj.			
Selite/teema	Pallopelejä 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.