

Toimintasuunnitelma 2009

Suomen Kanoottiliiton 14-23 v. maajoukkueryhmä

YLEISTÄ

Tarkoituksena on kuluvana kautena yhdistää entistä enemmän 14-16 v. ja 18-23 v. toimintaa kasvavan urheilijamäärän, sekä rajallisten valmentajaresurssien takia. Eri ikäryhmille on edelleen periaatteellisesti oma vastuvalmentaja tai vastuualmentajat, mutta mm. leirityksiä yhdistetään. Lisäksi yhteisesti molempien ryhmien toimintaa tukemaan kootaan vanhemmista, ja muista aktiiveista koostuva "tukiryhmä". Tukiryhmän tehtäviä ovat esimerkiksi tiedotus, yhteistyökumppanit, leirijärjestelyt, kv-kilpailumatkajärjestelyt, jne.

Ryhmän valmentajina toimivat:

- Filippa Sjöberg, pääasiallinen vastuu 17-23 v. ryhmä
- Jenni Walinen ja Jussi Paatonen, pääasiallinen vastuu 14-16 v. ryhmä

KONKREETTISIA TAVOITTEITA

- Aktiivinen pääosin avoin leiritoiminta kaikille ratamelonnasta kiinnostuneille 13-23 v. nuorille, leirejä 6-7 vuodessa, osallistujia 15-50 henkilöä / leiri
- Kansainväliset kilpailumatkat vuosittain, nuorten EM- ja PM-kilpailut
- Kautena 2009 nuorten (14) 16-21 v. ratamelonnan osalta perustetaan vanhemmista ja muista aktiiveista koostuva "tukiryhmä" sekä eri ikäryhmien toimintoja yhdistetään ja voimavaroja keskitetään

KAUSISUUNNITELMA, 14-16 v. VALMENNUSRYHMÄ

KAUDEN PÄÄTAVOITE

Vuoden 2009 toiminnan päätavoitteena on saavuttaa menestystä ratamelonnan nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa. Tavoitteena on myös samalla saada kisoihin mahdollisimman suuri joukkue. Tavoitteena on myös aktivoida mahdollisimman paljon nuoria leiritoimintaan ja yhteisharjoitteluun.

LEIRIT

Viikonloppuleiri I, (pe-su 30.1.-1.2.2009, Vierumäki)
- Teema: Tutustuminen, hiihto, luentoaiheena ravinto

Viikonloppuleiri II, (pe-su 6.-8.3.2009, Pajulahti Nastola)
- Teema: lihashuolto, oheisharjoitteet

Viikonloppuleiri III, (pe-su 24.-26.4.2009 Ahlainen)
- Teema: Avovesimelonta, melontatekniikka

Avovesileiri I, (ma-to 8.-11.6.2009, Kisakallio Lohja)
- Teema: Miehistömelonta

Avovesileiri II, (ti-pe 30.6.-3.7.2009, Kisakallio Lohja)
- Teema: Melontatekniikka, miehistömelonta

Avovesileiri III, heinä-elokuu (vko 31, kesto 3-4 päivää, Ruovesi)
- Teema: Valmistautuminen PM-kisoihin, valittu joukkue

Viikonloppuleiri IV, marraskuu
- Teema: yleisharjoittelu

PÄÄKILPAILU

Kauden 2009 pääkilpailu on nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailu, joka melotaan Tanskassa Silkeborgissa 8.-9.8.2009.

KARSINTAKRITEERIT JA VALINTA PÄÄKILPAILUUN

PM-joukkue valitaan kevään/kesän Pihla-Cup II-IV tulosten ja tuloskehityksen perusteella. Tarvittaessa vielä Nuorisomestaruuskilpailuissa voidaan tehdä yksittäisiä lisäyksiä joukkueeseen.

KAUSISUUNNITELMA, 17-23 v. VALMENNUSRYHMÄ

KAUDEN PÄÄTAVOITE

Vuoden 2009 toimintasuunnitelmalla pyritään saavuttamaan menestystä ratamelonnan junioreiden EM kilpailuissa Puolan Poznanissa 16-19.7 missä kilpaillaan sekä 18v ikäluokassa ja alle 23v ikäluokassa. Menestystä haetaan esisijaisesti miehistökanoooteissa. Menestystä tavoitellaan myös PM kilpailuista. Tavoitteena on myös aloittaa Lontoo 2012 miehistöprojekti. Projektin tavoitteena on harjoitella miehistöjä joilla on mahdollisuudet taistella olympiapaikoista MM-kilpailuissa vuonna 2011.

LEIRIT

Viikonloppuleiri I, (pe-su 30.1.-1.2.2009, Vierumäki)

- Teema: Tutustuminen, hiihto, melontatekniikan seuranta, oheisharjoitteet

Viikonloppuleiri II, (pe-su 6.-8.3.2009, Pajulahti Nastola)

- Teema: Hiihto, melontatekniikan seuranta, oheisharjoitteet, voimatestit

Ulkomaan avovesileiri, (28.3.-11.4., Portugali Beja)

- Teema: Melonta, melontatekniikan seuranta, melontaa tukevat oheisharjoitteet

Viikonloppuleiri, (pe-su 24.-26.4.2009 Ahlainen), HUOM! 14-16 v. leiri jonne myös vanhemmat tervetulleita melomaan hyvissä olosuhteissa edullisesti!

- Teema: Avovesimelonta, melontatekniikka

Kotimaan avovesileiri I, (ma-to 8.-11.6.2009, Kisakallio Lohja)

- Teema: Kilpailukauden valmistava leiri, kilpailuvauhdin löytäminen, miehistö kokeilua

Kotimaan avovesileiri II, (ti-pe 30.6.-3.7.2009, Kisakallio Lohja)

- Teema: Pääkisoihin valmistava leiri, kilpailuvauhdin ja miehistöjen hiominen

Avovesileiri, heinä-elokuu (vko 31, kesto 3-4 päivää, Ruovesi) HUOM! 14-16 v. leiri jonne myös vanhemmat tervetulleita.

- Teema: Valmistautuminen PM-kisoihin, valittu joukkue

Viikonloppuleiri III, marraskuu

- Teema: Ensi kauden suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen, melontatekniikkaa tukevat oheisharjoitteet, yleiskestävyys

PÄÄKILPAILU

Kauden 2009 pääkilpailu on nuorten Euroopan mestaruuskilpailu, joka melotaan Puolassa 16.-19.7.2009.

KARSINTAKRITEERIT JA VALINTA PÄÄKILPAILUUN

EM-joukkue valitaan Kaukajärven regatan ja Pihla-Cup II ja III tulosten perusteella. PM-joukkuetta valittaessa huomioidaan vielä SM osa I tulokset.

VALMENNUSRYHMÄT:

Kanoottiliiton ratajaosto valitsi syksyllä kauden 2008 perusteella 2009 nuorten liiton valmennusryhmät. (HUOM! Valmennusryhmään kuuluminen ei takaa edustuspaikkaa esim. nuorten PM-kilpailuihin, kisajoukkueeseen voi nousta myös ryhmän ulkopuolinen urheilija. Lisäksi leirit ja muu toiminta on pääasiassa tarkoitettu kaikille hyvin harjoitteleville nuorille!)

14-16 v. VALMENNUSRYHMÄ

Tytöt

Hakola Enni, RKP
Pakarinen Milka, KaMe
Salo Jenni, VeSa

Pojat

Laamanen Jukka, MiMe
Saarentola Tomi, VaVe
Vettanen Niklas, KaMe

17-23 v. VALMENNUSRYHMÄ

18-vuotiaat tytöt

Oona Vasko
Heli Hokajärvi
Jacintha Damström
Pauliina Polet
Lotta Walinen
Minna Lagström

18-vuotiaat pojat

Eero Selivaara
Miika Nykänen
Juho Kurvinen
Joonas Viuhon
Karl Westerlund
Frans Westerlund

Alle 23-vuotiaat naiset

Heidi Lagström
Tuisku Jarva
Kia Taegen
Nina Itkonen

Alle 23-vuotiaat miehet

Juha Hokajärvi
Miika Dietrich
Niko Polet
Krister Majander
Antti Soittila
Tapio Lehtinen