

Toimintasuunnitelma 2010

Suomen Kanoottiliiton ratanuorten (14-23 v.) valmennusryhmä

YLEISTÄ

Vuonna 2009 toteutetun ja hyvin onnistuneen nuorten ryhmien toiminnan yhdistämisen jälkeen tavoitteena olisi vuonna 2010 saada myös seniorit valmentajineen mukaan yhteisille leireille. Tämä mahdollistaisi mm. monipuoliset miehistökokeilut, helpottaisi kalustonkuljetusta ja leirijärjestelyjä, sekä tarjoaisi kovan harjoitusvastuksen ja esimerkin nuoremmille.

Aikaisempina vuosina mm. leiri- ja kilpailujärjestelyihin, sekä hallintoon kuuluvia asioita on jäänyt liian paljon valmentajien hoidettavaksi. Näitä asioita hoitamaan tarvitaankin aikaisempaa enemmän niin vapaaehtoisia taustajoukkoja, kuin liiton toimiston palveluja.

Nuorten ryhmän valmentajina toimivat Filippa Sjöberg (päävastuullinen valmentaja), Jussi Paatonen ja Jyrki Hakala. Lisäksi liiton tulee varautua useamman valmentajan lähettämiseen mm. leireille osallistujamäärästä riippuen.

KONKREETTISIA YLEISTAVOITTEITA

- Yksi valmennusryhmän tärkeimmästä tavoitteista on opettaa urheilijaa harjoittelemaan oikein, ja sitä kautta luoda hyvä perusta harjoittelulle myös tulevaisuudessa (melontatekniikka, voima, kehonhallinta). Näin pyritään ennalta ehkäisemään rasisusvammojen syntymistä, kun harjoitusmäärät tulevaisuudessa kasvavat. Kilpailullisesti ryhmän tavoitteena on auttaa nuoria nousemaan kansainväliselle senioritasolle. Ensisijainen tavoite on siis kasvatus ja opetus, ja toissijainen kilpailutoiminta.
- Aktiivinen pääosin avoin leiritoiminta kaikille ratamelonnasta kiinnostuneille nuorille, leirejä 6-7 vuodessa, osallistujia 15-50 henkilöä / leiri
- **Yhteistoimintaa seniorien ryhmän kanssa yhteisien leirien muodossa**
- Nuorten kansainväliset kilpailumatkat vuosittain (EM- ja PM- kilpailut)
- Henkilökohtaisien ja seuravalmentajien aktiivisempi osallistuminen mm. leireille
- Taustajoukkojen vahvistaminen (hallinto, leiri- ja kilpailujärjestelyt, tiedotus, jne.)

KAUSISUUNNITELMA

KAUDEN TAVOITTEET

Ryhmän toiminnan päätavoitteena on kannustaa nuoria urheilemaan, ja opettaa heitä harjoittelemaan oikeaoppisesti. Oikeaoppisen harjoittelun myötä pyritään ennaltaehkäisemään rastitusvammojen syntymistä. Tavoitteena on myös opettaa urheilijalle oikeaa melontatekniikkaa ja sitä kautta miehistömelontaa. Määrällisenä tavoitteena on aktivoida mahdollisimman paljon nuoria leiritoimintaan ja yhteisharjoitteluun.

Kilpailuissa menestystä haetaan ensisijaisesti miehistökanoteissa. Kilpailullisesti vanhemmissa ikäluokissa pyritään saavuttamaan menestystä ratamelonnan junioreiden kansainvälisissä kilpailuissa (EM- ja PM- kilpailut). Erityisesti PM-kilpailuihin tavoitteena on saada mahdollisimman suuri joukkue. **Edistyneempien tavoitteena on myös harjoitella enemmän senioreiden kanssa, ja osallistua kansainvälisiin seniorikilpailuihin.**

LEIRIT

Viikonloppuleiri I, (pe-su 5.-7.2.2010, Kiipula Hämeenlinna)

- Teema: Hiihto, melontatekniikan seuranta, oheisharjoitteet

Viikonloppuleiri II, (pe-su 19.-21.3.2010, Pajulahti)

- Teema: Hiihto, melontatekniikan seuranta, oheisharjoitteet

Ulkomaan avovesileiri 17-23 v, (14 päivää, yhteinen/omatoiminen leiri senioren kanssa, mukana senioren valmentaja(?), maaliskuuhuhtikuu)

- Teema: Melonta, melontatekniikan seuranta, melontaa tukevat oheisharjoitteet

Kotimaan avovesileiri I, (pe-su 23.-25.4.2010, Ahlainen)

- Teema: Avovesimelonta, melontatekniikka

Kotimaan avovesileiri II, (to-su 13.-16.5.2010, Ruovesi)

- Teema: Avovesimelonta, melontatekniikka

Kotimaan avovesileiri III, (ti-pe 15.-18.6.2010, Kisakallio Lohja)

- Teema: Kilpailukauden valmistava leiri, kilpailuvauhdin löytäminen, miehistökokeilua

Kotimaan avovesileiri IV, (ti-pe 13.-16.7.2010, Kisakallio Lohja)

- Teema: Pääkisoihin valmistava leiri, kilpailuvauhdin ja miehistöjen hiominen

Kotimaan avovesileiri V, (ke-pe 28.-30.7.2010, Ruovesi)

- Teema: Valmistautuminen PM- kilpailuihin, valittu joukkue

Viikonloppuleiri III, (pe-su, marraskuu, paikka avoin)

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

PÄÄKILPAILUT

Kauden 2010 pääkilpailut ovat nuorten EM- ja PM- kilpailut. Nuoremmissa ikäluokassa (16 v.) pääkilpailu on nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailu, joka melotaan Norjassa. **Edistyneempien tavoitteena on mahdollisuuksien mukaan osallistua kansainvälisiin seniorikilpailuihin.**

KARSINTAKRITEERIT JA VALINTA PÄÄKILPAILUIHIN

EM -joukkue valitaan Kaukajärven regatan perusteella. EM -kilpailuiden matkakohtaisia ilmoituksia tehdessä vastuuvallmentaja huomioi kesän kotimaan leirit I ja II ja alkukauden muut kotimaan kilpailut (Pihla-Cup II ja III).

PM- joukkuetta valittaessa huomioidaan vielä SM osa I / Pihla-Cup IV tulokset. Tarvittaessa vielä Nuorisomestaruuskilpailuissa voidaan tehdä yksittäisiä lisäyksiä joukkueeseen.

HUOM! Tarkemmat karsintakriteerit julkaistaan erikseen kauden alkupuolella!

VALMENNUSRYHMÄ

Valmennusryhmä on pääosin avoin kaikille.