

OPPIMINEN



URA

PURJEHTINUT

- 470
- Soling
- H-vene
- Match Racing

VALMENNUS

- Ol. Luokkia
- Junioreita
- Offshore

Miehistön vaihdon ammattilainen

- 2000 – 2007 16 kisaa, 42 eri gastia
- 3 olympiaprojektia eri miehistöllä
- 3 H-vene MM-kisaa eri miehistöllä
- 8 mR, offshore ym. projekteja

Kiinnostus = lahjakkuus

- Katso
- Kysy
- Kokeile
- Keskustele
- Kokeile uudestaan



Purjehdi oikeassa luokassa

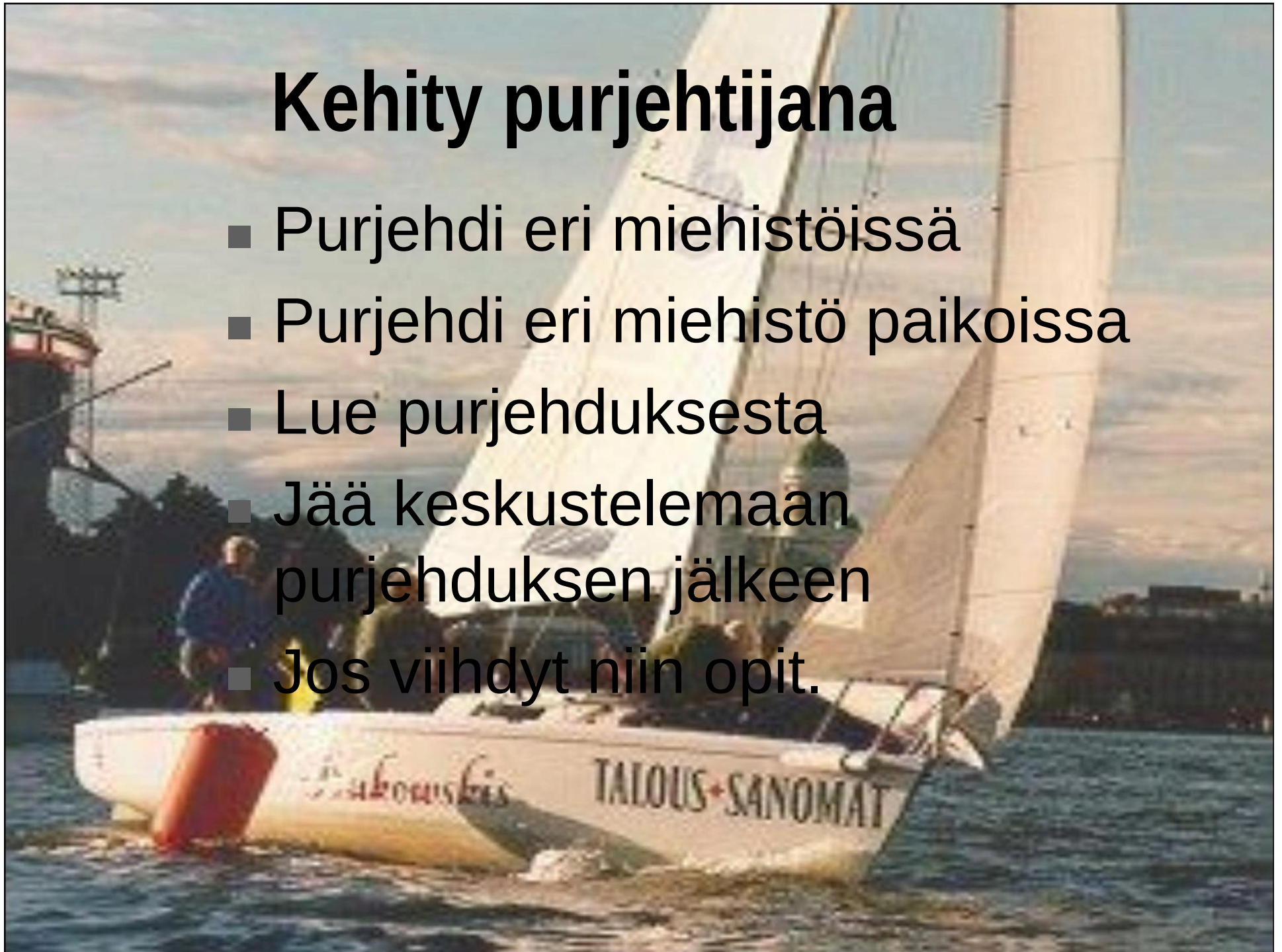
- Yksityyppi luokkissa oppii häviämään, tasoitusluokkissa selittämään.
- Pitää olla varaa olla kilpailukykyinen
- Sopiva kuntoon ja painoon nähden
- Sopivan haastava vastus
- Eri luokkia, oppii enemmän
- Omalla paikkakunnalla toimiva luokka

Yleispurjehtija

- Älä ole "isonskuuttaja" ole kilpapurjehtija
- Tekemällä oppii, ole aktiivinen
- Opi huipuilta, siirtää tieto miehistöllesi
- Opettaessa oppii!
- Pitää pystyä tekemään työnsä automaattisesti jolloin jää aikaa auttaa muualla.
- Aika pitää käyttää taktiseen suoritukseen

Kehity purjehtijana

- Purjehdi eri miehistöissä
- Purjehdi eri miehistö paikoissa
- Lue purjehduksesta
- Jää keskustelemaan purjehduksen jälkeen
- Jos viihdyt niin opit.



Veneenhallinta

- Kilpapurjehduksen perusta
- Automatisoitumisen jälkeen vapautuu aikaa muuhun
- Nopea tapa on luonnollinen, tehokas ja usein helppo
- Manöverit ovat helpoin osa-alue oppia
- Ohjaamistyyli, roikkuminen, pumppaus, nykiminen ym. ovat veneenkäsittelyä



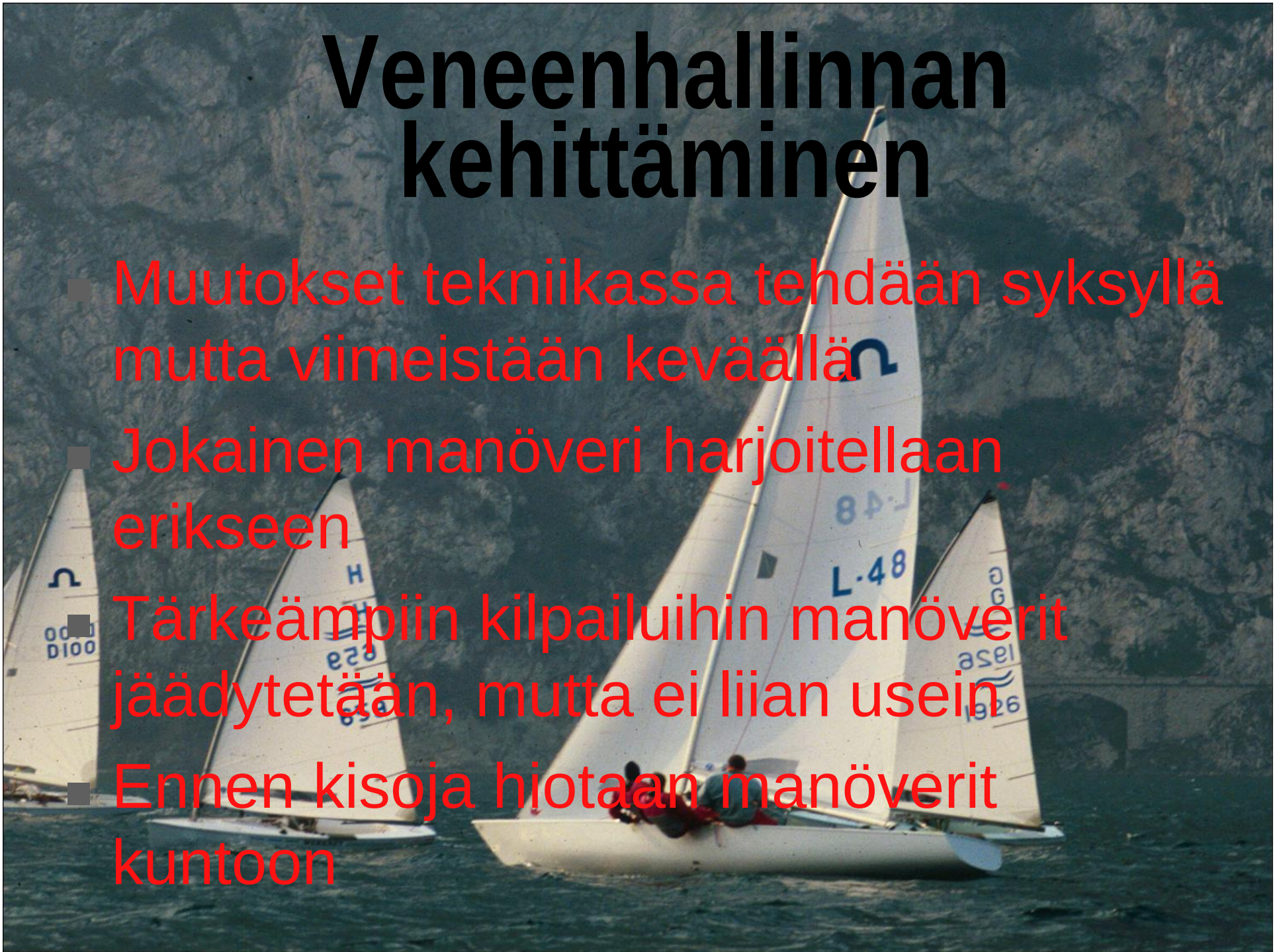
Valmentajan tarve

- Jokainen vastuussa omasta kehityksestään
- Tompe: Laser MM 1. ilman valmentajaa, mutta kova harjoituskumppani
- Käytä eri valmentajia, konsultteja
- Kysy ja keskustele
- Ole rehellinen, ole positiivinen!



Veneenhallinnan kehittäminen

- Muutokset tekniikassa tehdään syksyllä mutta viimeistään keväällä
- Jokainen manöveri harjoitellaan erikseen
- Tärkeämpiin kilpailuihin manöverit jäädytetään, mutta ei liian usein
- Ennen kisoja hiotaan manöverit kuntoon



Miten kehitetään manöveri?

- Pitää uskaltaa aloittaa nollost
- Pitää tietää mitä aikoo tehdä
- Muutetaan kerralla vain yhtä osaaluetta
- Jakakaa manöveri vaiheisiin
- Tehkää alku oikein vaikka loppusta ei tule mitään



Miten harjoitellaan vesillä

- Sopivan pituinen rata, ehtii keskustella
- Rata lyhennetään kun homma edistyy
- Kun manöverit osataan, mennään mukaan tilanteisiin

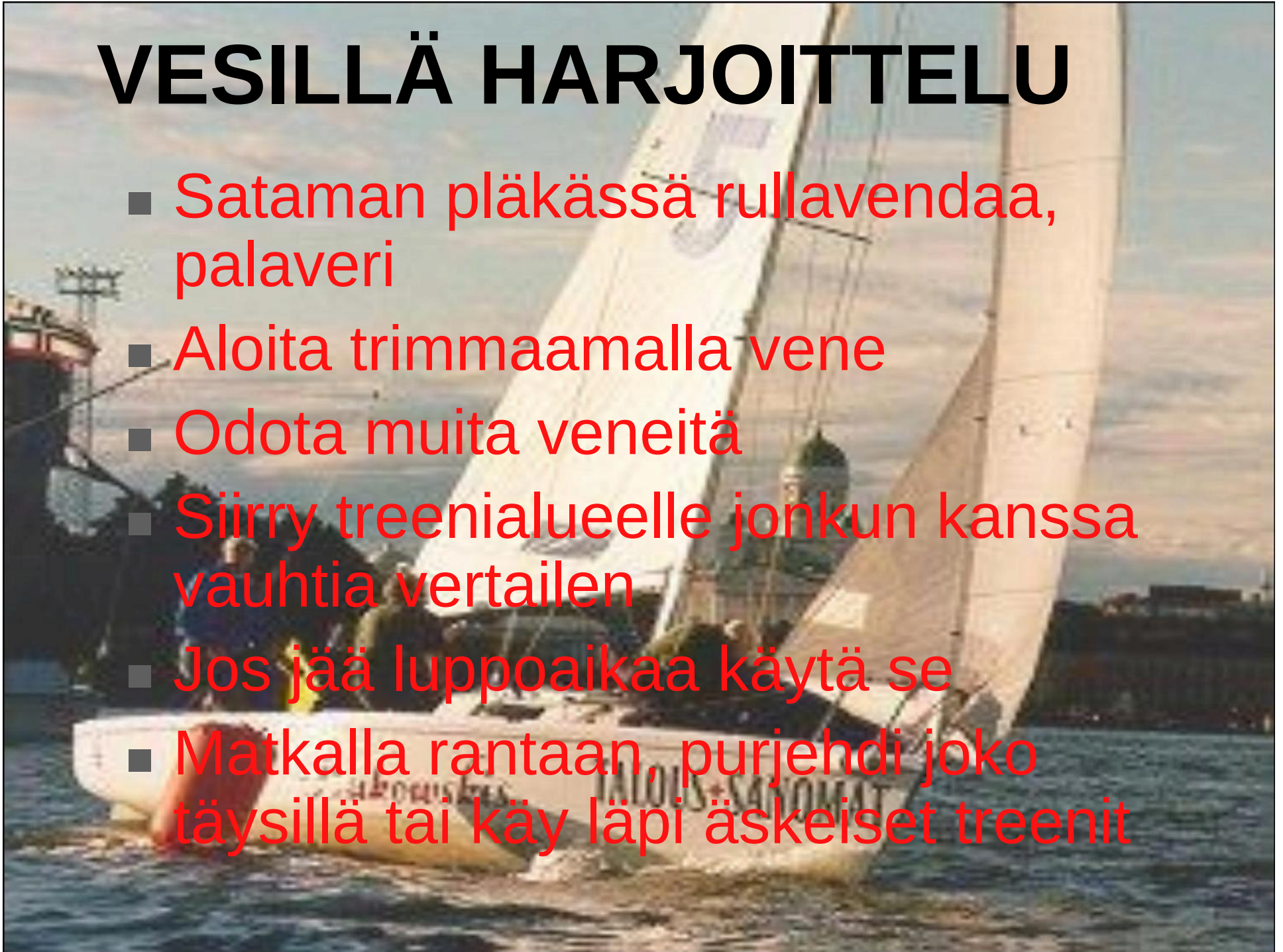
Työnjako

- Vastuualueita jokaiselle
- Jokainen pystyy auttamaan tarvittaessa
- Tehdään helpot asiat yksin
- Muutetaan jos tuntuu luonnottomalta



VESILLÄ HARJOITTELU

- Sataman pläkässä rullavendaa, palaveri
- Aloita trimmaamalla vene
- Odota muita veneitä
- Siirry treenialueelle jonkun kanssa vauhtia vertailen
- Jos jää luppoaikaa käytä se
- Matkalla rantaan, purjehdi joko täysillä tai käy läpi äskeiset treenit



JOS EI OLE VALMENTAJAA

- Ota porukka komentoon, vihellyspilli on kätevä (hyvä turvaväline veneessä)
- Sopikaa: minne keräännyttään treenin tyyppi lähtömenetelmä merkit maali
- Pidä palaveri rannassa



RINTSIKAT OVAT OUT!

NOSTO

- Vedä luuvartin skuuttia ennen merkkiä
- Työnnä spinnupuomi ulos jos ehtii
- Vedä fallista kuin hullu
- Leen skuuttia sopivasti

ALASOTTO

- Ensin pystyliikki alas

07/04/2008

■ Alaliikki päällimmäisenä pussiin

Loppu vinkit

- "Lite bättre" = joka kerta vesille hieman paremmin valmistautuneena
- Treeneissä pitää olla itsekritiikkiä
- Itseluottamus kuuluu kilpailuun
- Mielikuvaharjoitus