

HAASTAJARYHMÄ 18-19

VILLE OKSANEN



Valmentajakerhon kevätseminaari
Varala 5.5.2019



JOUKKUE 18-19

- Naiset;
 - Katri Lylynperä
 - Anita Korva
 - Andrea Julin
 - Leena Nurmi
 - Vilma Nissinen
- Miehet
 - Lauri Lepistö
 - Juuso Haarala
 - Verner Suhonen
 - Lauri Gummerus
 - Markus Vuorela

TOIMINTAAN LIITTYVÄT VALINNAT / TAVOITTEET

Taustalla vähäinen leirivuorokausimäärä

- Urheilijan omien harjoitusprosessien tukeminen
- Tasonmittaus / checkaukset tavoitteen kautta, suunnan näyttäminen kysymyksien kautta
- Vuorovaikutuksen kautta uskoa ryhmän sisäiseen kehittävään voimaan
- Fysioterapia vahvasti mukana valmentautumisprosessissa

HARJOITUSVALINNAT / HARJOITUSTAVOITTEET

Taustalla vähäinen
leirivuorokausimäärä

- Sprintti
- Impulssit perusharjoittelussa

ONNISTUMINEN (TULOKSET)

- 9/10 urheilijaa MC top 35 (7 sprintissä)
- ScanCup välierät molemmissa
- Kolme SM-mitalia (2 sprintissä)

- Liian ailahteavaa, ja liian lyhyen aikaa hyvällä tasolla

- Miksi?
 - - Uskallus tehdä asioita?
 - - Puutteellinen tieto missä mennään?

KIITOS!



Suomen Hiihtoliitto

