

# Opti & Zoom kilpapurjehdusleiri, Pajulahden urheiluopisto 1-2.3.2008

Alustava!

Suomen Optimistijollaliitto ja Suomen Zoom8-liitto jatkavat yhteistyötään tavoitteena nuorten kilpapurjehtijoiden määrän lisääminen ja kilpailijoiden tason nostaminen Suomessa. Syksyllä 2007 järjestettiin luokkien yhteinen kauden päättäjätilaisuus Helsingissä, Keväällä liitot järjestävät yhteisen kilpapurjehdusleirin ja kauden kotimaisena huipennuksena luokat purjehtivat yhdessä SM-mitaleista elokuun kolmantena viikonloppuna 22-24.8. NJK:lla samaan aikaan olympiafiinaalien kanssa.

Maaliskuun ensimmäisenä viikonloppuna järjestetään Pajulahden urheiluopistolla leiri luokkien kilpapurjehtijoille ja heidän seuravalmentajilleen ja ohjaajilleen. Myös vanhemmat, jotka haluavat lähteä mukaan seuraohjaajatoimintaan ovat lähtötasosta riippumatta lämpimästi tervetulleita. Ohjelma on suunniteltu kolmelle rinnakkaiselle ryhmälle, joihin purjehtijat jaetaan kilpapurjehduskokemuksen mukaan. Tavoitteet ja ohjelmarunko alla olevassa taulukossa. Luennoitsijoina ja vetäjinä kokeneita valmentajia ja purjehtijoita, mm. olympiajoukkueen sääntöguru Leif Nybom, Laser olympiapurjehtija Roope Suomalainen, 49er-kultamitalisti Jyrki Järvi, WB-sailisin purjekonsultti & kilpapurjehduspro John Winqvist.

Kevätleirille ilmoittautuminen [www.optari.net](http://www.optari.net) ja [www.zoom8.fi](http://www.zoom8.fi) sivuilta löytyvällä linkillä

	Ohjaajat, junioriaktiivit	Aluekisaajat 8 – 12 v	Rankingkisaajat 10 -14	Edustuskisaajat 12 -16
<b>LEIRIN TAVOITE</b>				
Antaa tukea seurojen ja luokkaliittojen ohjaajille, siten että he osallistuvat toteuttamiseen yhdessä leirin valmentajien kanssa. Lisäksi heille on omaa ohjelmaa. Purjehtijoille tasoryhmissään rautaisannos kilpapurjehdustietoa kauden kynnyksellä.	- Tutustua junioripurjehduksen koulutusmalliin, menetelmiin ja materiaaliin -Tutustua muihin ohjaajiin ja valmentajiin - Jakaa parhaita käytäntöjä, oppia ja opettaa yhdessä - Oppia osallistumalla leirin ryhmien ohjaamiseen	Antaa aloitteleville kilpapurjehtijoille perustiedot: 1. perussäännöistä 2. taktiikan perusteista 3. purjehduksen tekniikasta ja veneen vauhtiin vaikuttavista asioista 4. Purjehdukseen liittyvästä fyysisestä harjoittelusta Tutustua uusiin purjehduskavereihin muista seuroista	Antaa kokeneemmille kilpapurjehtijoille vankkaa lisätietoa: 1. Säännöistä 2. taktiikasta 3. Venevauhdin parantamisesta tekniikalla ja trimmaamisella 4. Purjehdukseen liittyvästä fyysisestä harjoittelusta Tutustua uusiin purjehduskavereihin muista seuroista	Kehittää EM- ja MM-kilpailuihin tähtäävien purjehtijoiden osaamista: 1.Kilpailuun valmistautuminen 2.Isot startit 3.Meteorologia radalla 4.Purjehtiminen virrassa 5.Purjehdustekniikka, kineetiikka, sääntö 42 6.Fyysinen valmistautuminen 7.Urheilupsykologian perusteet

Keskustelu

Kondis

Taktiikka

Säännöt

Viihde

# Opti & Zoom kilpurajehdusleiri, Pajulahden urheilupuisto , Lauantai

Alustava!

	Aluekisaajat	Rankingkisaajat	Edustuskaajat
10	Keskustelu, mitä opin, mikä oli vaikeata kaudella 2007?	Keskustelu, mitä opin, mikä oli vaikeata kaudella 2007?	Keskustelu, mitä opin, mikä oli vaikeata kaudella 2007?
10:30	Kuntotesti Hapenotto / Step up	Sääntöjen läpikäynti	Kuntotesti
11-12	Lihaskunto /käsi-, vatsa, selkä Liikkuvuus	Sääntöjen vaikeat kohdat Sääntöjen hyödyntäminen taktiikassa Protestin tekeminen	Hapenotto / Step up Lihaskunto /käsi-, vatsa, selkä Liikkuvuus
12-13		Lounas	
13-14	Sääntöjen perusteiden kertaus	Miten kevytvene toimii ja etenee, aero- ja hydrodynamiikan perusteita	
14-15	Venyttelyharjoitukset	Kuntotesti Hapenotto / Step up	Venevauhti, trimmaus
15-16	Taktiikan perusteet	Lihaskunto /käsi-, vatsa, selkä Liikkuvuus	ISAF Case Book esittely Sääntöjen hyödyntäminen taktiikassa
16-17	Manööveriharjoitukset simulaattorilla	Venevauhti, trimmaus	Racing in English Making protests in English
17-18		Päivällinen	
18-19	Venevauhti, trimmaus	Venyttelyharjoitukset	Jollapurjehdustekniikka, kinetiikka, sääntö 42
19-20	Fyysinen harjoittelu ja oikea ravinto	Starttaaminen, startin ja 1. kryssin strategian valmistelu	
20-21		Sauna ja avantouinti rantasaunalla	

# Opti & Zoom kilpapurjehdusleiri, Pajulahden urheiluopisto , Sunnuntai

Alustava!

	Aluekisaajat	Rankingkisaajat	Edustusisaajat
7.30 - 8	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
8-9	Starttaamisen perusteet	Starttiin valmistautuminen, startti	Purjehtiminen virrassa, startti, kryssi, merkkitilanteet, avotuuli
9-10	Uinti	Uinti	Uinti
10-11	Manööveriharjoittelu simulaattorilla /Optarin ja Zoomin osat, varusteet ja niiden huolto	Kryssitaktiikka	Keskivartalotreeni, syvät vatsalihakset, kehonhallinta, harjoituspäiväkirjan pito
11-12	Kilpapurjehdustaktiikkaa, shifttien ottaminen	Kuntopiiri, itsenäinen harjoittelu, harjoituspäiväkirjan pito	Purjehduksen mikrometeorologiaa
12-13		Lounas	
13-14	Purjehdustekniikan harjoittelu simulaattorilla / opetusvideo	Avotuulitaktiikka , shifttien otto avotuulella	Urheilupsykologian perusteita
14-15	Kuntopiiri, miten harjoittelen itsenäisesti		Harjoitus- ja kilpailusuunnitelman tekeminen
15-16		Kilpapurjehtijan uramahdollisuudet, luokkapolut	Harjoitus- ja kilpailusuunnitelman tekeminen
			Kotiin lähtö