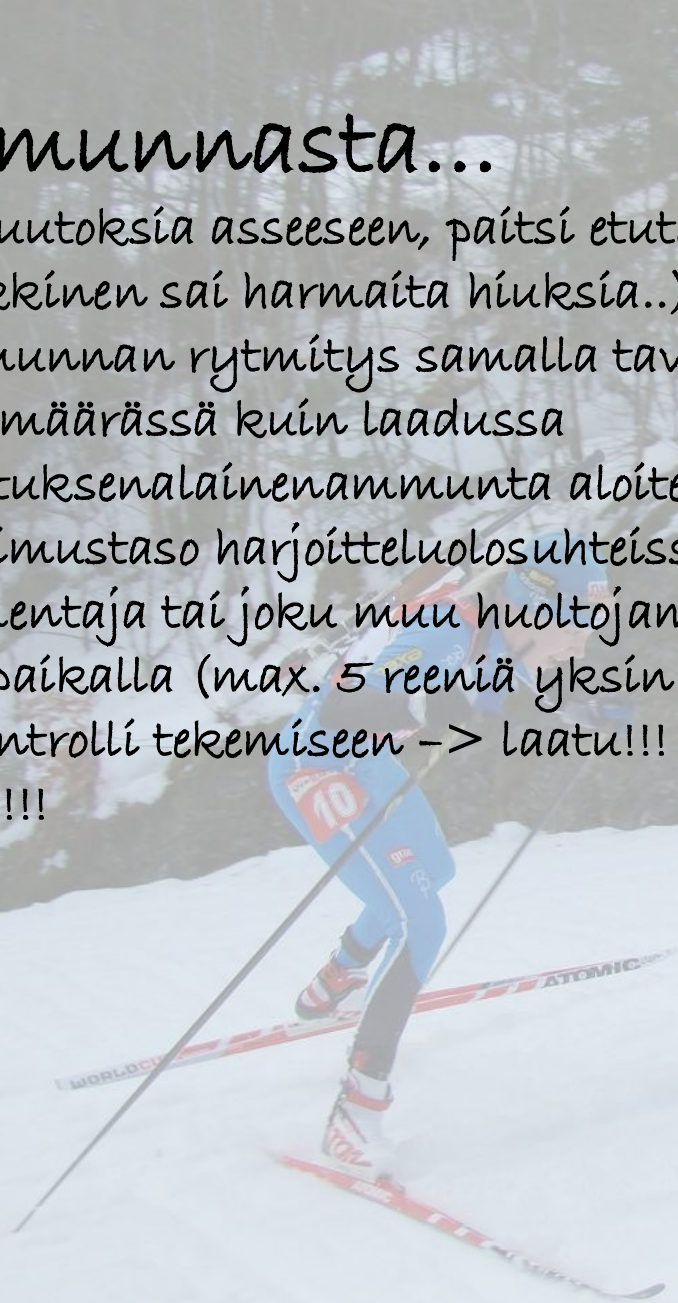


Viiime kauden harjoittelusta...

- * Voimaharjoittelun ohjelmointi
- * Tasapaino/koordinaatioharjoitukset
- * Pieniä muutoksia hiihtotekniikkaan, tekniikan siirtäminen rullilta suksille! ..epäonnistui osittain taas..
- * Rytmitys! -> Kesäharjoittelun esimerkkiviikot:
 - VKO 26 PK1-painotteinen 26h
 - VKO 30 Teho-viikko 19h; josta VK 2h, MK 1h
 - VKO 31 Lepo-viikko 8h, kolme täyttä lepopäivää
- * Mattotesti viikon 38 alussa, jonka jälkeen tehot käytännössä kokonaan pois lumileirille asti.
 - > rohkeus muutokseen tarvittaessa!
- * Oman itsensä tunteminen, kannattaa opetella jo pienestä..
- * Valmentajan ammattitaito ja kokemus suurin apu! + terveys harjoituskaudella

Ammunnasta...

- * Ei muutoksia asseeseen, paitsi etutähtäimen vaihto jouluna (josta Punkkinen sai harmaita hiuksia..)
- * Ammunnan rytmitys samalla tavoin kuin fyysisellä puolella, niin määrässä kuin laadussa
- * Rasituksenalainenammunta aloitettiin vähän aiemmin
- * vaatimustaso harjoitteluolosuhteissa (esim. ei reenejä ilman tuulilippuja)
- * valmentaja tai joku muu huoltojammu tai reenikaveri lähestulkoon aina paikalla (max. 5 reeniä yksin koko kaudella)
-> kontrolli tekemiseen -> laatu!!!
- * Asko!!!



Kilpailukaudesta...

- * Rutiiinit (aamu/ilta lenkit, nosto, kohdistus, suksitesti..) -> pikkuasioiden hallinta helpottaa kokonaisuutta
- * Joulukuun sairastelu pitkittyi, kun oikeaa hoitoa ei ollut saatavissa reissussa (kuinka sairastapaukset hoidetaan jatkossa??) harjoittelussa ei joulutauolla hötkeyilty, kiitos valmentajan taitojen, taas!
- * MM:ssä ylimääräistä painetta doping-tapauksen vuoksi, "rutiiinit poikkesi"
- * Suomen "joukkuehenki", välillä aika kova koti-ikävä..
- * Loppukauden maailman cupit ilman hierojaa, ammuntavalmentajaa, yhdellä huoltajalla... + aikaerojen rasitus uutena asiana
- * Ei saataisi hävitä niissä asioissa, missä voidaan olla täysin samalla viivalla kuin kaikki muutkin!

Osumaprosentit

makuu 186/224 83%

pysty 173/221 78%

yhteensä 359/445 81%

Seura- ja liittotoiminta urheilijan silmin

- * Liittoa, seuroja, valmentajia eikä huoltajia tarvittaisi, jos ei olisi urheilijoita!
- * Tehtävänä huippu-urheilun tukeminen ja tuottaa nuorista uusia huippu-urheilijoita sekä kilpailuiden järjestäminen + leirit, kisamatkat yms.
- * Ampumahiihto ei ole "harrastelijoiden laji" vrt. maastohiihto
- * Ratkaisevaa laatu, ei kustannukset vaan sisältö
- * Seuroille: harjoituspaikat kuntoon! Harjoituspaikkojen kunnossapito, matot, pahvitaulut, peltien maalaukset, tuuliviirit jne.
->pienellä vaivalla iso ilo urheilijalle!
- * Mikä on seurojen, liiton ja urheilijoiden yhteinen tavoite?
on paljon pikkuongelmia, joista tulee yhdessä ainakin iso stressi kaikille!
- * Yhteistyö joukkueen sisällä ja henk.koht. valmentajien kanssa, pienen joukkueen ongelma vai vahvuus?
Tällä hetkellä täitää olla ongelma..
- * valmentajien ja seurojen yhteistyö kentällä!
- * Liikaa sisäistä kilpailua