

Joukkueharjoittelun motivointi Sisäsoutukaudella

Keravan Urheilijat

- Pentti Soini
- Tarita Vähä-Vahe
- Petri Juuti

Voiton Soutajat

- Mika Virsu
- Aki Karvanen

Miksi? Miten?

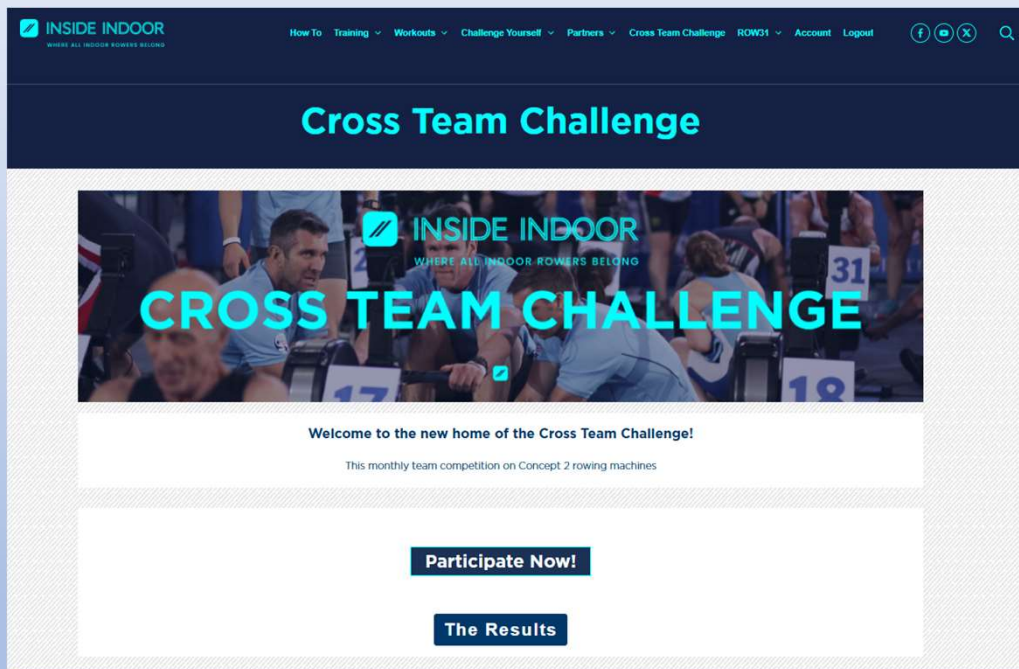
- **MIKSI**

- Seuran toiminnan tulisi olla ympärivuotista
- Yhdessä harjoittelu ja sitouttaminen kaikilla tasoilla
- Aktiivinen toiminta yhdessä talven aikana asian ympärillä (=soutu) **helpottaa joukkueiden kokoamista keväällä**
- Harjoitusten kautta opitaan tunnistamaan soutajien ominaisuudet (vahvuudet ja kehitysalueet)
 - Kehitysalueisiin helpompi puuttua ajoissa kuivalla maalla kuin veneessä
- Motivointi helpompaa talven SM kisoihin

- **MITEN**

- Yhteiset treeniohjelmat
- Kisaaminen talvella
- Erilaiset haasteet
- Tekniset apuvälineet kunnon seurantaan ja harjoitusten analysointiin
- Viestintä ja osallistaminen

CTC - Cross Team Challenge



Ohje löytyy SMSL – Sisäsoutu sivulta

- Joukkueen veneet, yksi tai useampia, muodostuvat dynaamisesti kuukauden aikana
- Yksi vene koostuu viidestä soutajasta
 - Paikat 1,2 ja 3 avoimia (kuka tahansa)
 - 4 paikka kevyt soutaja (mies tai nainen)
 - 5 paikka aina nainen
- Ykkösveneeseen sijoitus määrittää joukkueen pisteet
- Joukkueen nimet luodaan keskitetysti, viestiä pentti.soini@gmail.com tai whatup/puhelin. Samalla joukkueen kapteenin tunnus.

CTC - Tilannesivu

POWERED BY: BRITISHROWING

My Profile [Dec 2024] December Christmas Crackers contact us

Dec 2024 - December Christmas Crackers

1 minute
75 seconds rest
2 minutes
75 seconds rest
3 minutes
75 seconds rest
4 minutes
75 seconds rest
5 minutes

All reps from a standing start. Record the distance rowed! Choose
See [C2 forum thread](#) for details.

Leaderboard

← Haaste (12/2024)

Tulos (12/2024) →

Nykyinen

#	Name	Cat Team	Result	Pace	Power			
1	Marc Weber	Germany	4,823.0	1:33.3	430.9	1	SPU 1	4,606.3
2	Chris Power	SPU	4,778.0	1:34.1	418.9		Chris Power (H) Andy Tomlinson (H) Elizabeth Gilmore (F)	
3	Anders Meskestad Jacobsen	Norwegian Vikings	4,750.0	1:34.7	411.6	2	The Delivery Room 1	4,548.7
4	Jim Berriman	The Delivery Room	4,736.0	1:35.0	408.0		Jim Berriman (H) Dion Den Hoed (H) James Hudson (H)	
5	Dion Den Hoed	The Delivery Room	4,715.0	1:35.4	402.6	3	Norwegian Vikings 1	4,498.2
6	Luke Dove	Sub 7 IRC	4,710.0	1:35.5	401.3		Anders Meskestad Jacobsen (H) Jonas Westberg (H) Henrik Halvorsen (H)	
7	Jonas Westberg	Norwegian Vikings	4,697.0	1:35.8	398.0	4	Aussie Roos 1	4,461.0
8	Andy Tomlinson	SPU	4,683.0	1:36.0	394.4		Blayden Meagher (H) Gavin Brown (H) Vincent Shepherd (H)	
9	Zach Fowle	SPU	4,675.0	1:36.2	392.4	5	SPU 2	4,460.0
10	Henrik Halvorsen	Norwegian Vikings	4,670.0	1:36.3	391.1		Andrew Vanbeezooijen (H) Austin Tanelshof (H) Loic Schalbetter (H)	
11	Justin Brown	Sub 7 IRC	4,665.0	1:36.4	389.9	6	Sub 7 IRC 1	4,453.7
12	Karsten Enoksen	Norwegian Vikings	4,664.0	1:36.4	389.6		Luke Dove (H) Justin Brown (H) Tommy Randall (H)	
13	Blayden Meagher	Aussie Roos	4,659.0	1:36.5	388.4	7	Germany 1	4,417.2
14	Andrew Vanbeezooijen	SPU	4,651.0	1:36.7	386.4		Marc Weber (H) Sebastian Kleinsorgen (H) Christian Vennemann (H)	
15	Gavin Brown	Aussie Roos	4,651.0	1:36.7	386.4	8	The Delivery Room 2	4,366.0
16	Sebastian Kleinsorgen	Germany	4,650.0	1:36.7	386.1		Anto Morgan (H) Spencer Davey (H) Gavin Hancock (H)	
17	Vincent Shepherd	Aussie Roos	4,649.0	1:36.7	385.9	9	Aussie Roos 2	4,344.3
18	Christian Vennemann	Germany	4,639.0	1:37.0	383.4		Mike Marsh (H) Nathan Couper (H) Tom Atkins (H)	
19	Austin Tanelshof	SPU	4,629.0	1:37.2	380.9	10	FIN KeU 1	4,339.7
20	Tommy Randall	Sub 7 IRC	4,617.0	1:37.4	378.0		Jani Mäkinen (H) Pekka Lensu (H) Oliver Degerstedt (H)	
21	James Hudson	The Delivery Room	4,611.0	1:37.5	376.5			
22	Loic Schalbetter	SPU	4,595.0	1:37.9	372.6			
23	Sam Blythe	Fitness Matters	4,591.0	1:38.0	371.6			
24	Mike Marsh	Aussie Roos	4,579.0	1:38.2	368.7			
25	Dylan Scott	SPU	4,569.0	1:38.4	366.3			
26	Milan Dzambasevic	Germany	4,558.0	1:38.7	363.7			
27	Simon Jones	Team Oarsome	4,556.0	1:38.7	363.2			
28	Nathan Couper	Aussie Roos	4,545.0	1:39.0	360.6			
29	Anto Morgan	The Delivery Room	4,543.0	1:39.0	360.1			
30	Jani Mäkinen	FIN KeU	4,536.0	1:39.2	358.4			
31	Pekka Lensu	FIN KeU	4,535.0	1:39.2	358.2			
32	Adam Harriman	Fitness Matters	4,531.0	1:39.3	357.2			
33	William Keen-tomlinson	MAD	4,529.0	1:39.3	356.8			
34	Llevelyn Hynes	Sub 7 IRC	4,529.0	1:39.3	356.8			
35	Adham Mahgoub	The Delivery Room	4,526.0	1:39.4	356.1			
36	Mika Virsu	FIN Volton Soutajat	4,524.0	1:39.4	355.6			
37	Tom Atkins	Aussie Roos	4,523.0	1:39.4	355.3			
38	Jeremy Weaver	Team Oarsome	4,522.0	1:39.5	355.1			
39	Michael Kostur	Team Oarsome	4,521.0	1:39.5	354.9			

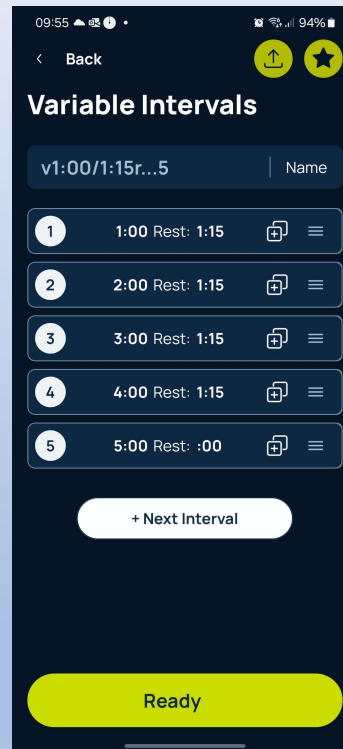
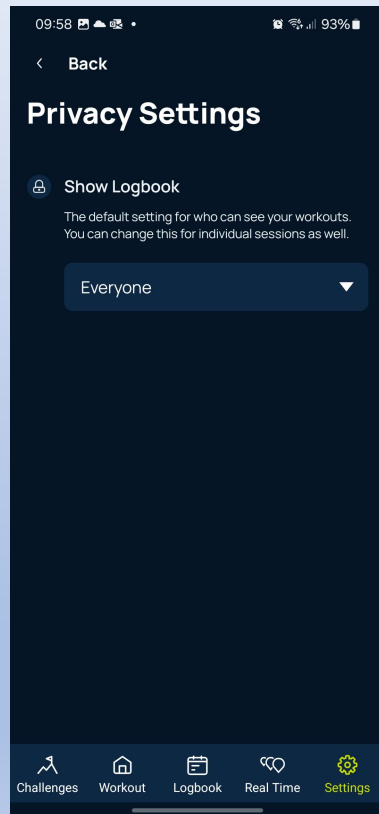
CTC – Hyviä puolia (1/2)

- **Joukkueen veneet täyttyvät dynaamisesti**
 - Ketään ei tarvitse etukäteen lukita ykkös- tai kakkos-veneeseen
- **Sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta**
 - KeUssa soutajat 11 vuodesta yli 80 vuotiaisiin
- **Voi tehdä yksin tai yhdessä**
 - Pidetään kaikki mukana ... monilla oma ergo kotona
- **Joukkueen jäseneltä ei vaadita ”ehdotonta sitoutumista”**
 - Joukkueen etujen mukaista on tehdä kuukauden haaste, mutta se ei ole pakollista
- **Haaste ei ole tiedossa etukäteen**
 - Yllätykset aina mukavia, haasteen optimoinnissa oppii tuntemaan rajansa
 - Soutaja joutuu miettimään omaa strategiaansa
- **Haasteet ovat ”inhimillisen pituisia” ja helppoja tehdä ilman stressiä**
 - Pitää kuitenkin sisäsoutuvirettä mukavasti yllä

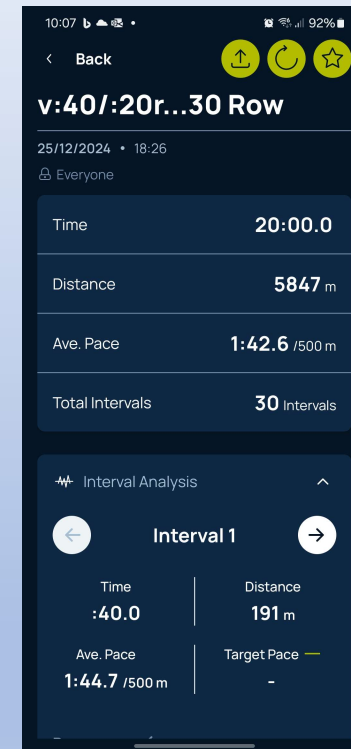
CTC – Hyviä puolia (2/2)

- **Omaa tulosta voi kuukauden aikana parantaa**
 - Tarjoaa tavoitetta kuukauteen omien aikataulujen puitteissa
- **Soutajat oppivat tuntemaan toisensa paremmin**
 - Joukkueen kokoajalle dataa
 - Oman suorituksen jakaminen esim yhteisessä whatsapp-ryhmässä
- **Kun joukkueet nimetty sopivasti niin niitä helppo verrata keskenään ja se tuo pientä kisailua**
 - Tavoite olisi, että kaikkien suomalaisten joukkueiden nimet olisivat FIN - alkuisia (esim FIN KeU, FIN Voiton Soutajat, FIN CF Tuusula, jne)
 - FIN-alkuisilla veneillä lisätään Suomi-näkyvyyttä

CTC – ErgDatan käyttö apuvälineenä



Treeniinkki



Tuloslinkki

CTC kokemuksia

- **FIN Voiton Soutajat**

- 2 vuotta mukana CTC-haasteessa
- noin 30 soutajaa mukana sisäsouturyhmässä
- 4 venettä parhaimmillaan kuukauden haasteessa
- kannustanut soutajia omatoimiseen talviharjoitteluun
- haasteen suorittaminen yhdistää yhteisharjoituksissa kävijöitä ja kotona tai muualla treenaajia
- talven SM-kisoihin motivointi helpompaa

- **FIN KeU**

- reilut 2 vuotta mukana
- noin 50 soutajaa mukana CTC whatsapp-ryhmässä, ikähaitari 11-80v
- kuukauden haasteessa parhaimmillaan 6 venettä
- tuonut ryhtiä ja tavoitteellisuutta talviharjoitteluun
- ErgData tukee haasteen suorittamista, oman treenin jakaminen ryhmässä ja tsemppaaminen
- SM-kisoihin motivointi helpompaa

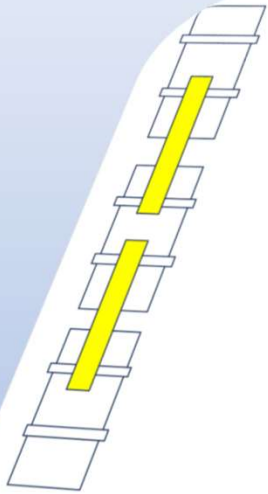
Slaidit ja videointi joukkueharjoittelussa



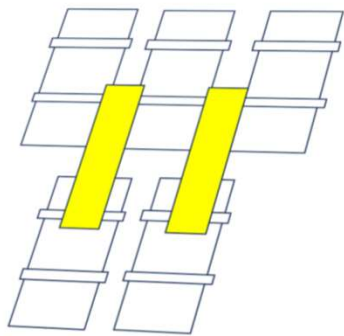
Dynaamisilla laitteilla soutaminen suositeltavaa kun tähdätään vesille

- Slaidit mahdollistavat kahden tai useamman soutajan yhteisen tekniikan hakemisen pakottamalla samaan tahtiin
- Rytmi, ajoitus, tekniikka
- Jos ajoitus tai tekniikka ei ole yhtenäinen, soutu ei tunnu hyvältä
- Slaidi-juna mahdollista kun perustekniikka kunnossa
- Junassa mielellään samanpainoisia/kokoisia
- Slaideilla myös joukkuekisaaminen mahdollista

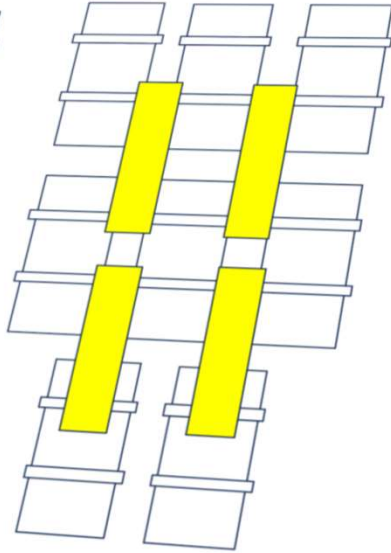
2 soutajaa
3 slaidia



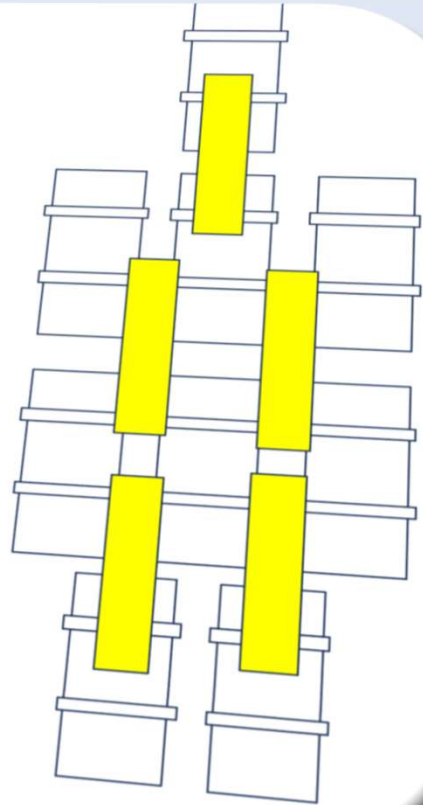
2 soutajaa
5 slaidia



2 x 2 soutajaa
8 slaidia



1 + 2 x 2 soutajaa
9 slaidia



Video

Yhteenveto

- CTC haaste Suomen soutuseuroille
 - FIN Tako, Smark, MiSo, ViPa, LOSS, Kouvola
 - Maaliskuussa Voiton Soutajien juhlavuoden haaste
 - Tavoite: FIN-veneet maaliskuun alussa piikkipaikalla
 - Huhtikuussa KeUn haastevuoro ...
- ErgDatan parhaat käytännöt joukkuehaasteissa
- Slaidien tehokas hyödyntäminen joukkuesoudussa
 - Optimi 3 paria slideja