



Muutos

- ja miten se tehdään

Sanna Kämäräinen

56.99 → 60.94

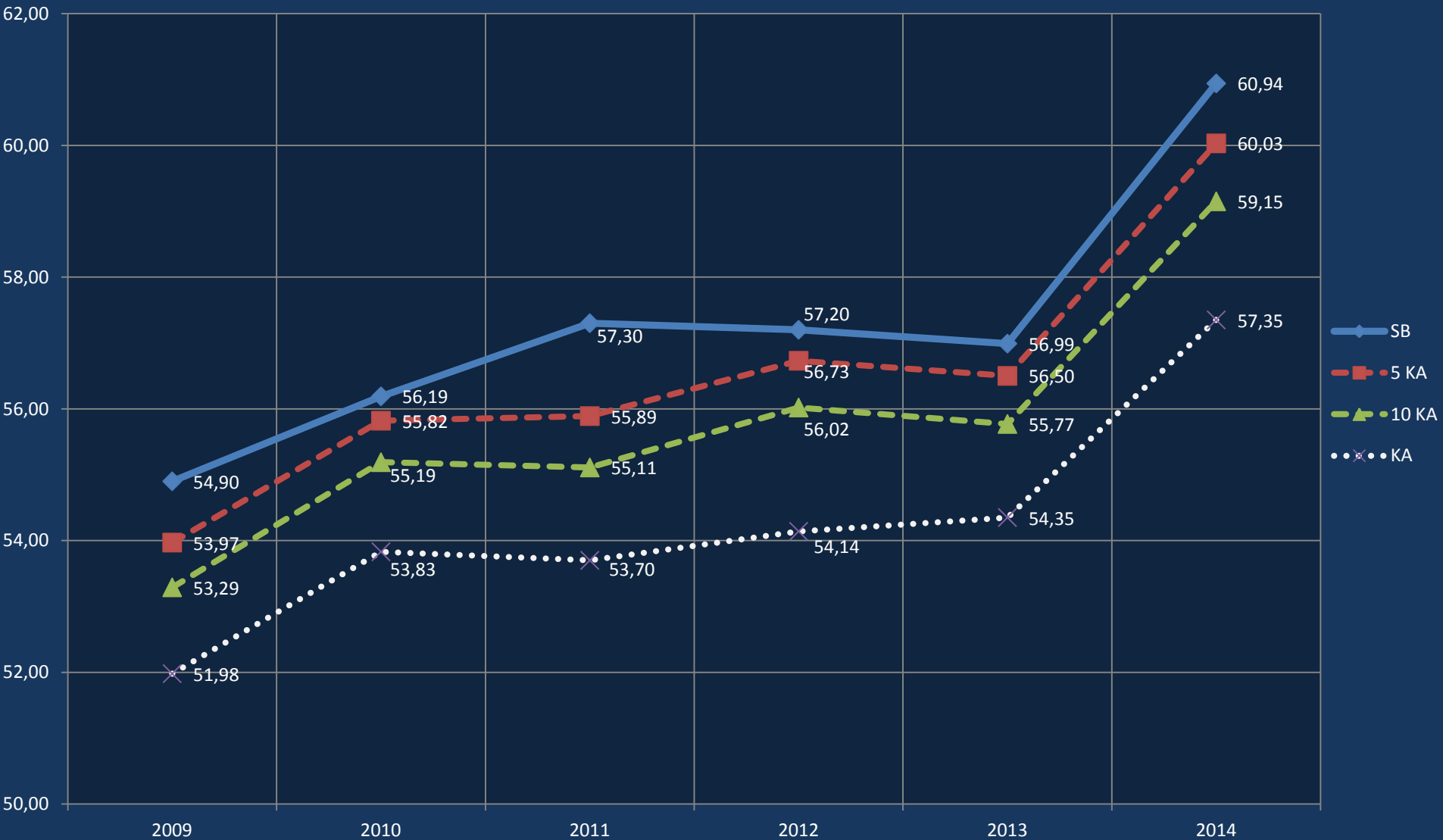
EM 7. 60.52

Halli SE 60.67

Anssi Mäkinen
Lajivalmentaja, kiekonheitto

Muutos – ja miten se tehdään

Sanna Kämäräinen, tuloskehitys 2009 - 2014



Muutos – ja miten se tehdään

- Konkreettiset muutokset kaudelle 2014
 - laji- ja erikoisvoiman kehitys
 - tekniikan vakiintuminen
 - aikuismainen harjoittelu
- Henkinen kehitys
 - kovat ulkomaan kisat
 - onnistumiset oikeissa paikoissa

Muutos – ja miten se tehdään

- Pidemmän aikavälin muutokset
 - kiloista tehoihin
 - määrästä laatuun
 - kotimaasta ulkomaille
 - tekniikka: alusta loppuun
 - ravinto, elämäntavat, etc...

Muutos – ja miten se tehdään

- mitä, miksi ja miten
- lyhyen aikavälin muutos
- pitkän aikavälin muutos
- systemaattisuus
- laatu
- kontrolli
- avoin keskustelu, rehellisyys