



Kausi 2021

Tähän suunnistuskautta 2021 kuvaava lause

Suunnistajan nimi

Risut ja ruusut

Risut

- Tärkeimmät omaa harjoitus- ja kilpailukautta haitanneet asiat
- Esim. loukkaantumiset, kouluasiat, yms.
- Muut asiat?

Ruusut

- Tärkeimmät onnistumiset ja eteenpäin vieneet asiat
- Esim. oma suoritus jukolassa, terveenä pysyminen, taitotason nosto yms...



RientoHyökkää

Tärkeimmät asiat 2021

Mikä vei eteenpäin

- Taidollisesti?
- Fyysisesti?
- Riennon tiiminä?

Opit kaudesta 2021

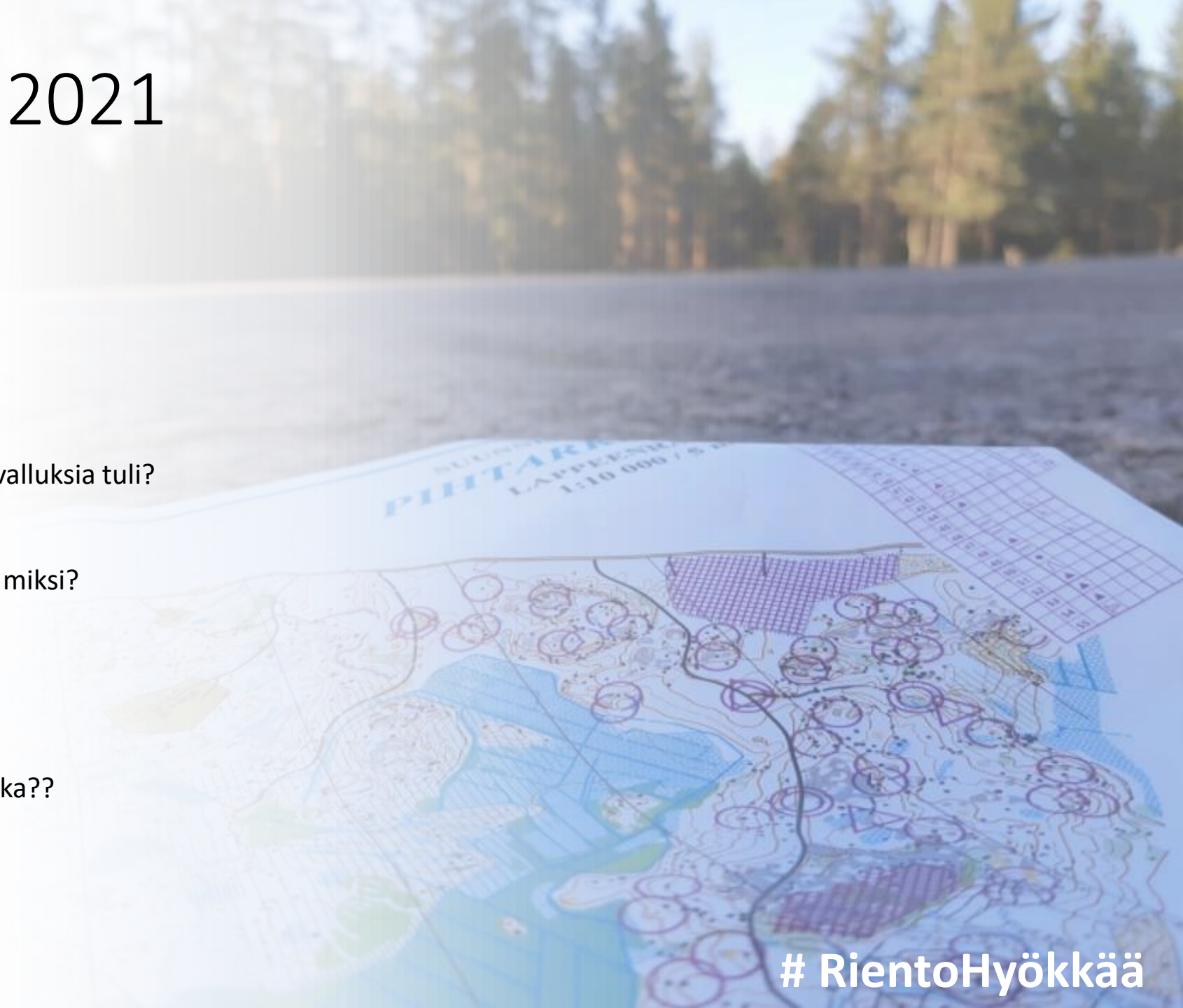
- Mitkä asiat jäivät tärkeinä mieleen, mitä oivalluksia tuli?

Tavoitteet ja toteuma 2021

- Mitä tavoitteita oli ja miten ne toteutuivat, miksi?
- **Mitä jäi toteutumatta, miksi??**

Tavoitteet 2022

- Mitä tavoitteita ensi kauteen?
- Rankisija, SM-mitalit, taidolliset asiat, fysiikka??



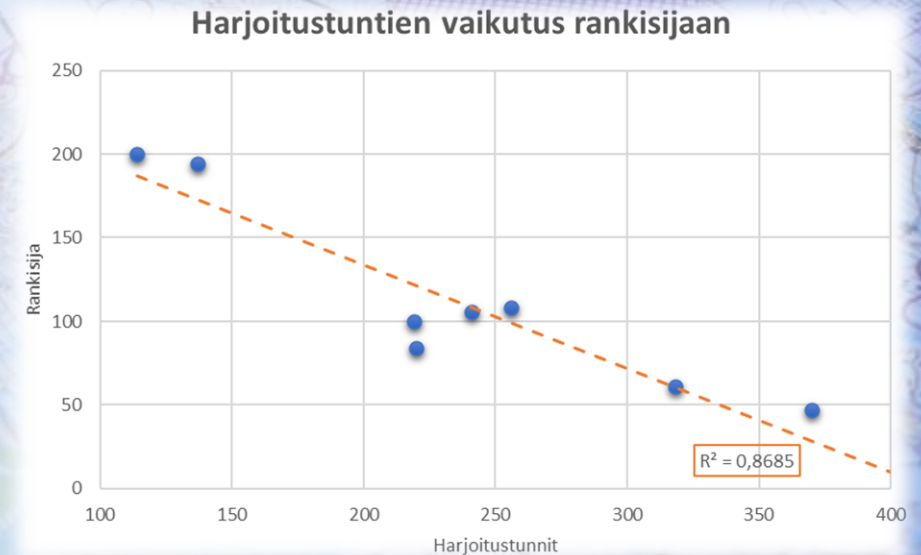
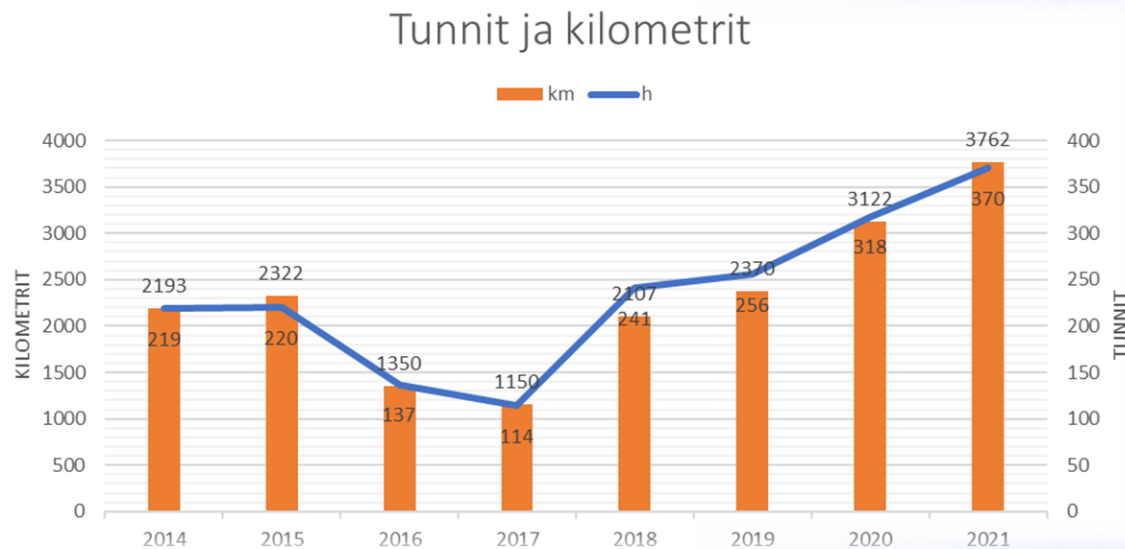
RientoHyökkää

Data-analyysi

Käy läpi harjoitusvuottasi ja vertaa aiempiin. Tuliko enemmän tunteja, nostitko juoksu- tai suunnistusmäärää, teitkö enemmän taitotreenejä?

Voit tehdä havainnollistavan kuvan kuten alla, tai kertoa sanallisesti.

Mennyttä on tärkeää analysoida, jotta ymmärtää mistä onnistumiset ja muut asiat johtuvat. Kun ymmärtää omaa toimintaansa paremmin, pystyy paremmin tekemään itselleen oikeita asioita.



Motto kaudelle 2022



Esimerkiksi: Vahvempana tulevaan kauteen!

RientoHyökkää