

## **Hollolan Urheilijat -46 valmennuslinjaus MAASTOHIIHTO**

Hollolan Urheilijoiden maastohiihdon valmennuksen tavoitteena on kehittää urheilijoiden monipuolisia hiihto- ja liikkumistaitoja ja kasvattaa heistä liikunnallisen elämäntavan omaavia aktiivisia kansalaisia.

Halukkaille luodaan edellytykset nousta kansainväliselle huipputasolle hiihtäjänä.

Harjoitukset koostuvat alkuverryttelystä, harjoitusosasta ja loppuverryttelystä. Seuran harjoituksissa painotus on treeneissä, joissa ohjaus ja valmentajan läsnäolo on tärkeää. Tällaisia harjoituksia ovat mm. taitoon, koordinaatioon, voimaan ja tehoharjoitteluun liittyvät harjoitukset.

Valmentajien tehtävänä on ottaa huomioon ja suunnitella harjoitukset urheilijoiden taito- ja ikätaso huomioon ottaen. Valmentajat ottavat huomioon Suomen Hiihtoliiton uusimman valmennuslinjauksen mukaiset vaatimukset.

Valmentajat ovat pääosin 1. ja 2. tason valmentajakoulutuksen käyneitä tai entisiä kilpaurheilijoita. Hiihtokoulussa harjoituksia vetää myös seuran aktiivit sekä lasten vanhemmat.

Seurassa valmennusta tarjotaan neljässä eri tasoryhmässä, jotka huomioi tarpeita harrastuksen aloittamisesta kilpaurheiluun. Toimintaan on mahdollista tulla mukaan 5- vuotiaasta eteenpäin.

### **Ohjaus/valmennusryhmät:**

#### **Hiihtokoulu Tuiskun- latukone ja lumitykki- koulut:**

*Tuiskun Latukone -koulu eli lasten hiihtokoulu on tarkoitettu 5 – 11 -vuotiaille tytöille ja pojille. Hiihtokoulu järjestetään vuosittain elokuun lopusta maaliskuun loppuun klo 18 – 19 Heinsuolla kerran viikossa.*

*Syksyisin Tuiskun Latukone -koulussa liikutaan monipuolisesti. Ohjelmassa on monipuolisesti motorisia taitoja sekä liikkumista kehittäviä pelejä, leikkejä, yleisurheilua, suunnistusta ja liikkumista luonnossa. Talvella, heti lumien tultua aloitamme hiihdon harjoittelun. Tuiskun koululaiset harjoittelevat perinteistä ja vapaata hiihtotapaa erilaisten kehittävien harjoitusten avulla.*

Ohjaajat ovat 1. ja 2. tason valmennuskoulutuksen käyneitä, entisiä kilpahiihtäjiä sekä seura aktiiveja. Tarkoituksena on innostaa mukaan lajin parin ja oppia ilon ja onnistumisen kautta hiihdon alkeita. Samalla opitaan sosiaalisia taitoja, ryhmässä toimimista sekä onnistumista, että epäonnistumista. Myös leikkimieliset kisailut kuuluvat ohjelmaan. Käytössämme on Hiihtoliiton tuottamat Tuiskun koulujen konseptit.

Halukkaiden on mahdollista ottaa osaa lähialueella järjestettäviin sarjahiihtoihin, joissa palkitaan kaikki osallistujat.

### **Minisommat:**

*Minisompa -ryhmä on tarkoitettu 10 -sarjoissa hiihtäville (v. 2012 ja 2011 syntyneille) tytöille ja pojille, jotka haluavat tutustua kilparyhmän toimintaan. Harjoituksia järjestetään Hollolassa 2 - 3 kertaa viikossa.*

*Ryhmän tavoitteena on kehittää monipuolisesti motorisia perustaitoja sekä nopeutta, ketteryyttä, kestävyyttä ja hiihdossa tarvittavia taitoja. Ryhmän tavoitteena on innostaa hiihdon harjoitteluun ryhmässä. Ryhmäläisten on mahdollista seurata omaa kehittymistään erilaisin kehittymisenseurantatestein useamman kerran vuoden aikana.*

*Ryhmälle järjestetään viikonloppuleirejä Hollolassa ja ryhmäläisten on mahdollista osallistua huoltajan kanssa seuran syyslomaleirille sekä lumileirille.*

Valmentajat ovat 1. tason valmentajia tai entisiä kilpaurheilijoita. Minisomparyhmä on jatkumo hiihtokoululle ja mahdollistaa harrastuksen jatkamisen ympärivuotisesti. Minisomparyhmä on matalankynnyksen ryhmä, jonka kautta on helppo tulla mukaan lajiin ennen kuin hiihtokoulu syksyllä alkaa.

Minisompa ryhmä harjoittelee Hiihtoliiton valmennuslinjauksen ja ikätason mukaan ja pyrkii innostamaan lapsia liikkumaan ja lajin pariin. Painopisteet ovat perusliikuntataidot, liikkuvuus, tasapaino, ketteryys, koordinaatio ja nopeus. Taitoja kehitetään leikinomaisin harjoituksin sekä lajiharjoituksin ryhmän taidot huomioon ottaen.

Ryhmän tavoitteena on myös opetella sosiaalisia taitoja, ryhmässä toimimista sekä oppia terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa.

Halukkaiden on mahdollisuus osallistua lähialueen sarjahiihtoihin sekä piirinkisoihin. Innokkaimmilla on mahdollisuus osallistua myös kansallisiin kisoihin. Kilpailutoimintaan saa osallistua omien toiveiden ja tavoitteiden mukaisesti.

### **Pronssisommat:**

*Pronssisompa -ryhmä on tarkoitettu 12 – 14 -sarjoissa hiihtäville (v. 2010-2007 syntyneille) tytöille ja pojille, jotka haluavat harjoitella kilpahiihtoa. Harjoituksia järjestetään Hollolassa sekä lähiympäristössä 2 – 3 kertaa viikossa.*

*Ryhmän tavoitteena on kehittää hiihdossa tärkeitä taidon osa-alueita, nopeutta, ketteryyttä, kehonhallintaa sekä kestävyyttä monipuolisin harjoituksin sekä innostaa hiihdon harjoitteluun ryhmässä. Ryhmän kehittymistä seurataan erilaisin kehittymisenseurantatestein vuoden aikana useamman kerran.*

*Ryhmälle järjestetään Hollolassa viikonloppuleirejä. Lisäksi ryhmäläisten on mahdollista osallistua Imatran syyslomaleirille viikon 42 lauantaina ja sunnuntaina sekä seuran Levin lumileirille viikolla 48. Lumileirillä ohjattuja harjoituksia on kerran päivässä.*

Ryhmän valmentajat ovat 1. ja 2. toisen valmentajia sekä entisiä kilpaurheilijoita. Ryhmä on selvästi kilpaurheiluun suuntautunut, mutta mukaan pääsee myös uudet lajiin tutustuvat hiihtäjän alut. Ryhmä harjoittelee ympäri vuoden Hiihtoliiton uuden valmennuslinjauksen mukaisesti 2-4 krt viikossa. Myös tehostetut leirit kuuluvat ohjelmaan.

Pronssisompaajille järjestetään säännöllistä kehittymisen seurantaan lihaskunto- ja juoksu- sekä rullahiihtotestejä. Tavoitteena seurata omaa kehitystä ja innostaa säännölliseen harjoitteluun ottaen huomioon kehityskohteet sekä ryhmä- että yksilötasolla.

Pronssisompaajat voivat halutessaan osallistua lähialueen sarjahiihtoihin, piirin kisoihin ja kansallisiin kisoihin. Osalla on mahdollisuus osallistua myös Hopeasomman loppukilpailuihin.

### **Hopeasompa ja Kultasompa:**

*Hopeasompa -ryhmä on tarkoitettu yli 14 -sarjoissa hiihtäville tytöille ja pojille (v. 2006 ja sitä ennen syntyneet), joiden tavoitteena on harrastaa kilpahiihtoa. Harjoituksia ryhmälle järjestetään 3 – 4 kertaa viikossa Hollolassa sekä lähiympäristössä harjoituksen tavoitteen mukaisella paikalla.*

*Ryhmän tavoitteena on kehittää kestävyyttä, nopeutta, kimmoisuutta, voimaa sekä hiihdon tekniikkaa.*

*Ryhmän harjoittelun onnistumista seurataan erilaisin kehittymisenseurantatestein vuoden aikana useamman kerran.*

*Ryhmälle järjestetään Hollolassa viikonloppuleirejä. Lisäksi ryhmälle järjestetään Imatralla syyslomaleiri lokakuun lopussa sekä Levillä lumileiri marraskuun lopussa.*

Valmentajina toimii 2. tason valmentajat, valmentajan ammattitutkinnon suorittanut tai entiset aikuiskilpaurheilijat. Ryhmän tavoitteena on menestyä mahdollisimman hyvin sekä paikallisissa että valtakunnallisissa kisoissa. Osalla tavoitteena on myös kansainväliset kilpailut.

Ryhmä seuraa Hiihtoliiton uusinta valmennuslinjausta. Harjoittelun ja testien on tarkoitus seurata yksilöllistä kehittymistä. Urheilijoille suositellaan myös harjoituspäiväkirjan täyttämistä (elogger).

Osalle tarjotaan myös henkilökohtaista valmennusta. Leirit suunnitellaan palvelemaan kilpailullisia tavoitteita. Ryhmässä harjoittelun tavoitteena on oppia hyödyntämään ryhmäharjoittelusta tulevaa sparrausta sekä ryhmässä tapahtuvaa harjoittelua kilpailuja varten. Seura pyrkii luomaan jokaiselle riittävät olosuhteet ja resurssit kehittymiseen sekä päivittäisharjoitteluun että leireille.

Kultasompaajien osalta valmennus painottuu henkilökohtaiseen valmennukseen, jonka jokainen järjestää itse. Seuran valmentajat antavat tukensa henkilökohtaisen valmennuksen järjestämiselle. Kultasompaajilla on mahdollisuus ottaa osaa seuran ryhmävalmennukseen ja leireille. Harjoittelussa on suosituksena ottaa huomioon Hiihtoliiton uusin valmennuslinjaus.

Sekä hopeasommat, että kultasommat seuraavat Hiihtoliiton uusinta testauslinjaa lihaskunnon, nopeuden ja kestävyuden osalta.

### **Valmentajien koulutus ja pelisäännöt:**

Hollolan Urheilijat -46 pyrkii kouluttamaan ja lisäkouluttamaan valmentajia mahdollisuuksien mukaan. Tavoitteena on myös hyödyntää ja kasvattaa seuran omista kilpaurheilun lopettaneista urheilijoista uusia valmentajia seuran valmennusryhmien käyttöön.

Kaikessa valmentamisessa seurataan reilun pelin sääntöjä, hyviä käytöstapoja ja otetaan huomioon erilaisuus erilaiset tarpeet sekä tavoitteet.