

# VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LINJAUS 2024–28



## Valmennuksen ja ohjauksen linjan tarkoitus

Vantaan Hiihtoseuran valmennuksen ja ohjauksen linjauksen (myöhemmin valmennuslinja) tarkoitus on luoda kehykset seuran valmennus- ja ohjaustoiminnalle sekä olla pohjana yhteiselle keskustelulle valmentajien, urheilijoiden, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja muiden sidosryhmien välillä.

Valmennuslinja käydään vuosittain läpi kaikkien valmentajien, ohjaajien sekä urheilijoiden edustajien kanssa huhtikuun aikana. Valmennuslinjasta viestitään huoltajille ja muille tahoille seuran kotisivujen ja somekanavien kautta.

Linjausta käsitellään lisäksi aina kauden alussa yhteisesti jokaisen harjoitusryhmän ja heidän huoltajiensa kanssa.

## Valmennuksen organisaatio

Seurassa valmennusjaosto tekee valmennukseen liittyvät hallinnolliset päätökset. Päävalmentaja johtaa valmennusta käytännössä.

Päävalmentajan kanssa valmennuksesta vastaavat valmennusryhmien vastuvalmentajat sekä ohjaajat yhteistyössä urheilijoiden mahdollisten henkilökohtaisten valmentajien kanssa.

Seuran harjoitusryhmiä muodostettaessa huomioidaan lasten ja nuorten osalta harjoitustausta, biologinen ikä sekä ryhmässä toimimisen taidot.

Vanhempien urheilijoiden kohdalla huomioidaan harjoitustausta ja pyritään muodostamaan mielekkäitä ryhmiä laadukkaaseen ryhmäharjoitteluun.

Valmennusryhmiä voidaan yhdistellä valmennuksellisesti tarkoituksenmukaisella tavalla eri harjoituksissa. Urheilija voi tarvittaessa siirtyä ryhmästä toiseen myös kesken harjoituskauden.

Vantaan Hiihtoseuran periaatteisiin kuuluu, että muiden lajien harrastaminen on sallittua, jopa suotavaa.



<p><b>Kultasompa</b></p>	<p>Ryhmä koostuu 17–20-vuotiaista kilpa- ja harrastehiihtäjistä. Seura järjestää ohjattuja ryhmäharjoituksia 4–5 kertaa viikossa. Ryhmällä on leirejä ympäri vuoden esimerkiksi Vantaalla, Otepäässä, Levillä, Vuokatissa ja Ramsaussa. Harjoituksista vastaa Vantaan Hiihtoseuran päävalmentaja. Ikäryhmän pääkilpailut ovat nuorten SM-kilpailut.</p> <p>Harjoittelun tavoitteena on kestävyysominaisuuksien kehittäminen säännöllisillä kovatehoisilla harjoituksilla (2–3 kertaa viikossa) ja määrällisesti riittävällä matalatehoisella harjoittelulla.</p> <p>Harjoitteluun kuuluu lisäksi vauhtireservin ja sprinttiominaisuuksien kehittämistä tehontuottoon tähtäävillä voimaharjoituksilla sekä nopeus- ja kimmoisuusharjoituksilla.</p>
<p><b>Aikuiset</b></p>	<p>Ryhmä koostuu yli 20-vuotiaista kilpa- ja harrastehiihtäjistä. Ohjattuja harjoituksia seura järjestää 4–5 kertaa viikossa. Ryhmällä on leirejä ympäri vuoden esimerkiksi Vantaalla, Otepäässä, Levillä, Vuokatissa ja Ramsaussa.</p> <p>Harjoituksista vastaa Vantaan Hiihtoseuran päävalmentaja. Ryhmän pääkilpailuina toimivat valtakunnalliset ja kansainväliset kilpailut urheilijoiden omien tavoitteiden mukaan.</p>

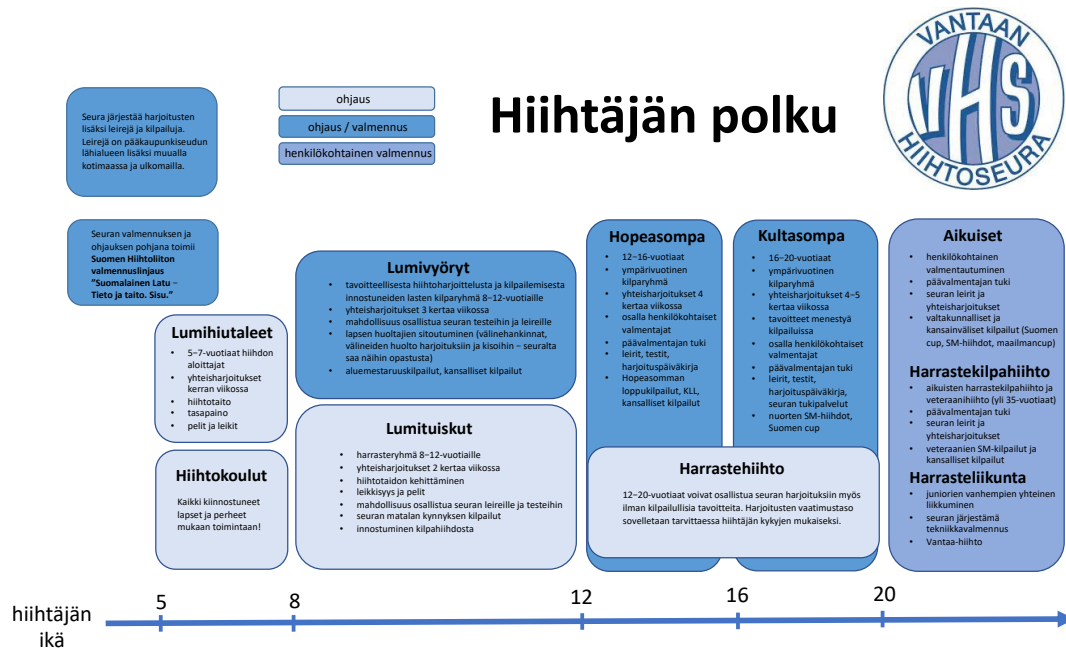
### Urheilija seurassa

Urheilijat ovat Vantaan Hiihtoseuran toiminnan keskipisteessä.

Vantaan Hiihtoseura tukee urheilijoiden pitkäaikaista sitoutumista seuran toimintaan, valmennukseen ja kilpailuihin.

Vantaan Hiihtoseurassa urheilijoita pyritään ohjaamaan Hiihtoliiton linjauksen mukaiseen hiihtäjän polun malliin.

Seura tarjoaa hiihtäjilleen sopimusta sillä kaudella, kun hiihtäjä täyttää 17 vuotta.



## Valmentaja seurassa

Vantaan Hiihtoseurassa toimii päätoiminen päävalmentaja sekä vastuovalmentajasopimuksen tehneitä vastuovalmentajia. Lisäksi seurassa toimii muita valmentajia ja ohjaajia.

Valmentajat kantavat päävastuun valmennuksen suunnittelusta ja toteutuksesta, johtavat seuran tärkeimmät valmennustapahtumat ja organisoivat vastuuryhmiensä harjoitukset. Valmentajilla tulee olla koulutukseen tai kokemukseen perustuva pätevyys valmentamiseen.

Harjoitusten ohjaajina voivat toimia seuran jäsenet, joilla on into ja kyky ohjata lasten ja nuorten harjoittelua sekä perusosaaminen ja tieto harjoittelusta. Ohjaajiksi kannustetaan kaikkien nuorten hiihtäjien vanhempia ja nuoria hiihtäjiä kultasompaikäisten ryhmästä alkaen.

Valmentajien ja ohjaajien kanssa käydään läpi heidän tehtävänsä, oikeutensa ja velvollisuutensa.

Vantaan Hiihtoseura tukeutuu valmentajan polun osalta Hiihtoliiton linjauksessa määriteltyyn valmentajan polkuun:

[https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/1044/valmentajan\\_polku\\_2022.pdf](https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/1044/valmentajan_polku_2022.pdf)

## Valmennus- ja urheilutoiminnan periaatteet

Seura järjestää vakioharjoituksia harjoitusryhmästä riippuen 1-5 kertaa viikossa. Harjoituksissa huomioidaan yleiset urheiluvallennuksen periaatteet, joissa vaatimustasoa ja kuormittavuutta nostetaan iän ja kokemuksen mukaan. Vantaan Hiihtoseuran tavoitteena on hyödyntää pääkaupunkiseudun eri harjoittelupaikkoja ja harjoitusolosuhteita mahdollisimman monipuolisesti.

Vantaan Hiihtoseurassa uskotaan ryhmäharjoitteluun. Pyrimme siihen, että suurin osa urheilijoistamme osallistuu seuran ryhmäharjoituksiin. Vantaan Hiihtoseurassa harjoitukset ovat

laadukkaita. Harjoittelemme kaikissa sääolosuhteissa. Lisäksi olemme avoimia uusille asioille, jotka vievät meitä eteenpäin urheilijoiden kehittämisessä.

Seuran valmennuksessa leiriharjoittelulla on tärkeä rooli. Leirejä järjestetään ympäri vuoden ja leirisuunnitelmat päivitetään vuosittain.

Terveydestä on erittäin tärkeä pitää huolta jo nuorten ryhmistä lähtien. Urheilijaa autetaan kuormituksen ja levon tasapainon löytämisessä. Lisäksi seura suosittelee säännöllisiä terveystarkastuksia ja järjestää urheilijoilleen terveyteen liittyviä kyselyitä.

Seuran valmennus- ja kilpailuprosessissa käytetään Hiihtoliiton valmistelemaa **valmennuslinjausta "Suomalainen Latu – Tieto ja taito. Sisu."** Se toimii pohjana eri kehitysvaiheessa olevien urheilijoiden harjoitusten suunnittelulle ja toteutukselle.

### **Kilpaileminen innostaa kehittymään**

Kilpaileminen on luonnollinen osa hiihtourheilua. Vantaan Hiihtoseurassa on sekä kilpailullista toimintaa että kilpailusta vapaata toimintaa. Jokaisella on oikeus osallistua tai olla osallistumatta kilpailutoimintaan.

Kilpailemiseen kuuluvat voittaminen, häviäminen ja niistä seuraavat riemun ja pettymyksen tunteet sekä niiden käsittely. Lapsuudessa ja nuoruudessa kilpaileminen on lapsen ja nuoren oma juttu, joka innostaa kehittymään ja oppimaan uusia asioita. Lasten kilpailemisessa korostetaan turvallista ilmapiiriä yrittämiseen ja oppimiseen sekä arvostetaan henkilökohtaista edistymistä keskinäisen kilpailun sijasta.

Vantaan Hiihtoseura kannustaa lapsia ja nuoria kilpailemaan järjestämällä matalan kynnyksen seurakilpailuja ja maksamalla osallistumisen oman seuran ulkopuolisiin kilpailuihin. Seuran omissa kilpailuissa ja valmentautumisessa huomioidaan maastohiihdon nykyaikaiset kilpailumuodot ja molemmat hiihtotavat.

### **Vanhempien rooli seurassa**

Hiihtoharrastuksessa vanhemmilla on tärkeä rooli. Vanhempien ykköstehtävänä on kannustaa lasta ja nuorta liikkumaan. Tähän kuuluvat innostus lapsen ja nuoren tekemiseen sekä kiinnostus ryhmän toimintaan. Riittävän unen, levon ja ravinnon mahdollistaminen lapselle ja nuorelle edistävät liikunnallista elämäntapaa ja kehittymistä hiihtäjänä.

Hiihdossa vanhempien vastuulle kuuluvia asioita ovat hiihtovälineiden hankinta ja suksien voitelu sekä kuljetukset harjoitus- ja kilpailupaikoille. Vantaan Hiihtoseura opastaa uusia hiihtoperheitä lajin pariin esimerkiksi kouluttamalla voitelua ja neuvomalla kalustohankinnoissa.

Seuran yhteisyyksillä ja käytettyjen suksien kierrättämisellä alennetaan harrastamisen kustannuksia.

Vantaan Hiihtoseura kannustaa vanhempia osallistumaan mahdollisuuksien mukaan oman lapsen ja ryhmän toimintaan sekä järjestelytehtäviin seuran kilpailuissa ja tapahtumissa. Kaikille on sopivaa tekemistä.

Vantaan Hiihtoseura tukee halukkaiden kouluttautumista seuran harjoitusten ohjaajiksi ja valmentajaksi.

## **Yhteistyötä joka suuntaan**

Vantaan Hiihtoseura tekee valmennukseen liittyvää yhteistyötä useiden sidosryhmien kanssa.

Vantaan Hiihtoseuran hopeasompaikäisiä kannustetaan osallistumaan Hiihtoliiton yläkoululeiritykseen.

Sotungin urheilupainotteisen lukion hiihtovalmennuksessa lukioikäiset hiihtäjät voivat asua kotona ja yhdistää opinnot tavoitteelliseen urheiluharrastukseen.

Vantaan Hiihtoseura tekee aktiivisesti yhteistyötä Suomen Hiihtoliiton, Etelä-Suomen piirin ja sen hiihtoseurojen kanssa.

Tavoitteena on lajin kehittäminen sekä mielekkäiden ja kehittävien harjoitusten järjestäminen kaikille ikäryhmille. Yhteistyöllä löydetään uusia harjoituspaikkoja ja harjoituskavereita.