



Seurapäivät Helsinki 6.10.2007



**Alpine Ski Team
FINLAND**



- Koulutus
- Kilpailukalenteri / järjestelmä
- Sääntöjä



Alpine Ski Team
FINLAND



SHL/ alppilajit

SHL/ alppilajit + SHORY

SHORY



VAT/ VEAT: urheiluopistot

Taso III: urheiluopistot

Alppitaito II
Taito, mekaniikka, oivallus,
oppiminen, suoritusanalyysi,
harjoitepankki

Taso II: Vierumäki

Alppitaito I
Omat taidot, taito,
opettaminen, tee itse

Taso I: Vierumäki, Rovaniemi

Starttikurssi: Seurat, alueet

Alppihiihdon taso II
Vuokatti

Alppihiihdon taso I
Vuokatti





KOULUTUS tasot I ja II

Koulutus Vierumäen Urheiluopiston Valmentajainstituutin ja Lapin Urheiluopiston kanssa:

yhteistyössä lisää syvyyttä koulutukseen: oppiminen, taito, fysiikka, ravinto.
jokaisella jaksolla mukana laji- ja yleiskouluttaja

Sisältö ja lähtökohdat:

- * kirjalliset tehtävät
- * osallistuminen kontaktiopetukseen
- * käytännön harjoitusten vetäminen
- * itsearviointi / koulutuksen arviointi
- * valmentajalla on urheilija / urheilijoita valmennuksessaan
- * prosessin tarkoitus kilpaurheilullinen menestys

Starttikurssit

- * seura / aluekohtaisesti räätälöitynä (aloituspaketti)

Radanmerkkäuskurssit

- * seura/ aluekohtaisesti räätälöitynä



Valmentajamoduli II



ALPPITAITO II

Suoritusanalyysi

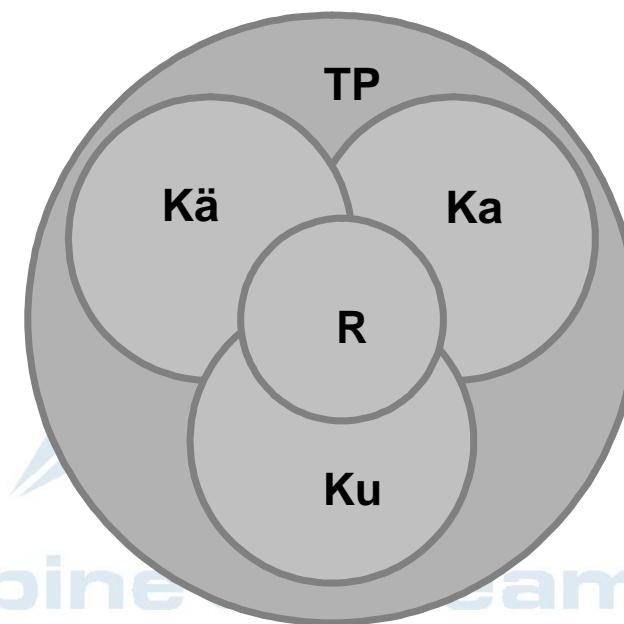
Perustaidot

Harjoitepankki

Mekaniikka

Oivaltaminen:

urheilijalle ja valmentajalle



Alpine Ski Team
FINLAND



Suoritusanalyysi



1 Tasapaino

Kommentti

1.1	Painopiste	Edessä	Keskellä	Takana	
1.2	Asento	Kumara	Hyökkäävä	Pysty	
1.3	Asennon leveys	Leveä	Hartialevyinen	Kapea	
1.4	Käsien paikka	Putoaa alas, levoton	Luonnollisesti laskijan edessä, vakaa	Nousee ylös, levoton	
1.5	Ylävartalo	Jäykkä	Rento ja aktiivinen	Rauhaton	
1.6	Mukautuvuus: kummut	Varovainen	Ennakoiva	Myöhässä	
1.7	Tasapaino: kummut	Siirtyy taakse	Ennakoiva	Siirtyy eteen	

2 Kääntäminen / ohjaaminen

Kommentti

2.1	Ylävartalon kierto	Myötäkierto, ylävartalo kiertyy suksien linjan sisään	Keskellä, suunta eteenpäin kohti seuraavaa käännoästä	Vastakierto, ylävartalo kiertyy suksien linjasta ulos	
2.2	Parallel	Sisäsuksi johtaa, pitkä tukiasento	Sukset samalla tasalla, hartialinja samansuuntainen etusiteiden linjan kanssa	Ulkosuksi johtaa	
2.3	Aktiivinen ohjaus	Ei suksien aktiivista ohjaamista eteenpäin	Kokonaisvaltainen, vartalo seuraa suksia	Ohjaus vain jaloista / säären ojennus	
2.4	Katse	Käännoksen ja laskulinjan yläpuolella	Eteenpäin, kohti seuraavaa käännoästä	Käännoksen ja laskulinjan alapuolella	



Suoritusanalyysi



KÄDET/SAUVAMERKKI	sauvamerkki vasemmalla puuttuu			
RYTMI	laskurytmi pujottelussa liian kulmikas			
TAKTIIKKA	laskee jyrkällä liian suorilla linjoilla			
SYMMETRIA	vasen olkapää tippuu alas			
SIIRRETTÄVYYS	osaa siirtää helppoissa oloissa radalle			
LAJITAI DOT:				
SLALOM				
GIANT SLALOM				
SUPER G				
DOWNHILL				
COMBINED				



Alppitaito taso II koulutus:

Vuokatti 6.- 9.12. 2007 ja 10.- 13.4. 2008

Ilmoittautumiset: www.hiihdonopettajat.com

Taitomoduliin tulossa harjoitepankki DVD:n muodossa.

Alpine Ski Team
FINLAND



Laatua valmennukseen seminaari 30.10.- 2.11. 2007

Aiheina Taitavuus ja Taito

[HKi06102007\Laatua valmennukseen-seminaari.pdf](#)



KOULUTUS 2007- 2008

Koulutus Vierumäen Urheiluopiston Valmentajainstituutin ja Lapin Urheiluopiston kanssa:

Taso I

Vierumäki

- 1. jakso 10-12.8.2007
- 2. jakso 18-20.1.2008 (Messilä A&F)

Taso I

Rovaniemi

- 1. jakso 14.- 16.12. 2007
- 2. jakso 16.- 18.5. 2007

Taso II

Vierumäki

- 1. jakso 8-10.6.2007
- 2. jakso 24.- 26.8. 2007
- 3. jakso 6- 9.12.2007 (Salla, FR Ruka)





KOULUTUS 2008- 2009

Koulutus Vierumäen Urheiluopiston Valmentajainstituutin ja Lapin Urheiluopiston kanssa:

Taso I

Vierumäki

- 1. jakso: 8-10.8.2008
- 2. jakso: 16-18.1.2009

Taso II

Vierumäki

- 1. jakso: 13.-15.6.2008
- 2. jakso: 5-7.9.2008
- 3. jakso: 4-7.12.2008



Alpine Ski Team
FINLAND



Freestylen Kansalliset TD- ja tuomarikoulutukset

Jyväskylä 01.-02.12.2007



Alpine Ski Team
FINLAND



S-freestyle Camps 2008 starttikurssi

Ruka 14.-16.12.2007



Alpine Ski Team
FINLAND



Lapset ja nuoret:

Valtakunnalliset loppukilpailut:

- 9- 11- vuotiaat Salla 14.- 16.3.
- 13- 15- vuotiaat Tahko 7.- 9.3.

Audi Cup:

- 12.- 13.1. Pyhä 2 x SP
- 26.- 27.1. Koli SG + SC
- 2.- 3.2. Himos 2 x P
- 12.- 13.4. Suomu SC + SP



Alpine Ski Team
FINLAND



Lapset ja nuoret:

Valtakunnalliset loppukilpailut ja AUDI CUP 2008

- tavoitteena ja tarkoituksena saada kilpailut lajin vaatimiin olosuhteisiin.
- Loppukilpailut ikäluokkien ”SM” 9-11 ja 13-15
- Audi Cup: valtakunnallinen ikäluokkien 13- 15- 17 kiertue.
- Timantti- cup yhdessä Master- sarjan kanssa. Sarja alle 17- alle 19- vuotta
- 9- 11- vuotiaden kilpailussa Sallassa Taitokilpailu. Suositellaan laskettavaksi SP- suksella (korvaa Lasten - SG:n)
- aluecupit: alueellinen huipulle pyrkivien cup
- olosuhteet osittain ”helpommat” kuin valtakunnallisissa kilpailuissa.
- jokaiselle tasonsa mukaisia kilpailuja



Lapset ja nuoret:

Alle 15- vuotiaiden toiminta

- Vauhtitreffit kaikkien SG- kilpailuiden yhteydessä
- Kevään leirit Lapissa (vkot 17), fysiikkaleiri kesäkuussa Pajulahdessa

Team Tazza- kilpailut

- Slovenia 16.- 17.2. (15- v.)
 - Italia 22.-23.2. (15- v.)
 - Bulgaria 13.- 15.3. (15-v.)
 - Italia 4.- 5.4. (15-v.)
-
- Valinnat kilpailuihin: Audi- Cup ja valtakunnallinen loppukilpailu
 - Ei pelkkä kilpailumenestys.





FIS, SM, MC ja EC



FIS

- 15.- 16.11.
- 17.- 18.11.
- 29.- 31.12.
- 31.1.- 1.2.
- 2.- 3.2.
- 9.- 10.2.
- 15.- 16.3.
- 28.-29.3.
- 16.- 17.4

- Pyhä 2 x SP
- Ruka 2 x P
- Rovis 3 x P
- Koli 2 x S NSM
- Tahko 2 x P NSM
- Rovis 2 x P
- Tahko 2 x P
- Ruka 2 x P SM
- Salla 2 x P

SM

- 18.- 19.4.
- 31.1.- 1.2.
- 2.-3.2
- 29.3.
- 1.- 4.4.
- 19.4.

- Pyhä 2 x SP SM
- NSM SP Koli
- NSM P Tahko
- SM P Ruka
- SG DH Combi Åre
- SM SP Pyhä

MC

- 10.-11.11.

Levi P M / N

EC

- 24.-25.11.
- 27.- 28.11.

Levi SP N
Rovaniemi P N





Sääntöjä:

- Junior I miehet – 10 cm toleranssi P sukseen ENL ja FIS
- Lasten P radanmerkkaus: max. portinväli 12 m, käännöksiä 30- 35 % korkeuserosta
- P pitkäkäännös max. käännöskepistä käännöskeppin 18 m
- Lasten SG: käännöksiä 8- 10 % korkeuserosta
- Kypärässä tulee olla EU hyväksyntä: CER, ja / tai CEE 2040, ASTM F2040, SNELL S98 or RS 98, pehmeät korvansuojat sallittu vain pujottelukypärässä, korvat tulee olla suojattuina kaikissa lajeissa
- osallistumismaksut: SG yhden laskun kilpailuna, toisen kisan osanottomaksu – 50 %. Alppiyhdistetty 10 €.



Frezza Freestyle Winter Tour 2008

FFWT 08

I Ruka 16.-17.12	MO, MO	SS
II Himos 26-27.01	MO, DM	SS
III Talma 02.-03.02	MO, DM	BA
IV Iso-Syöte 16.-17.2	MO, DM	BA
V Riihivuori	MO, MO	BA
VI Ruka SM 08 ???	MO, DM, HP, SX	

Sarjat FFWT

MO/DM	M13, N16, M16, N, M
SS/HP/BA/SX	N16, M16, N, M



Alpine Ski Team
FINLAND



Freestyle Nordic Cup 2008

I Himos 26.-27.01 MO, DM

II Gesunda 15.-16.03 MO, MO

III Hemsedal 25.-26.4 MO, DM

Sarjat NC

13, 16 W&M, W, M



Alpine Ski Team
FINLAND



S- Freestyle Camps 2008 loppukilpailu

Laajavuori 15.-16.03. MO, BA, Tekniikka



Alpine Ski Team
FINLAND



Seuraavassa faktoja SHL arpajaisista, arpajaiset järjestävät Kultareuna ry (www.kultanetti.fi) Arpajaisten myyntiaika 15.10.2007- 14.4.2008

Arpajaiset numeroina

- yhteensä 700.000 arpaseteliä painetaan
- maastohiihdon arvat 350.000 kpl, alppilajien arvat 350.000 kpl
- internetin kautta lisäksi 50.000 arpaa myynnissä



Arpajaiset euroina

- arpasetelissä 4 kpl 5 euron arpoja suurin koskaan Suomessa pidetyt tavara – arpajaiset!
- 5.3 M euron arvosta voittoja!!
- 26 kpl yli 20.000 euron voittoja (enemmän kuin lotto - arvonnassa)
- joka 9. arpa voittaa, arpasetelissä voi olla useita voittoja eli kannattaa lunastaa koko seteli
- arpajaisten tuotto jaetaan SHL jäsenseurojen ja SHL: n kesken (nuorisotyö) 50/50
- tuotto riippuu lunastettujen arpojen määrästä, esim. 10 % lunastettuja arpoja tuottaa n. 500.000 euroa!!



Arpojen Jakelu / Alppi - Arpa

- SHL on sitoutunut tarjoamaan jakelukanavan arvoille omien kanaviensa kautta
- Levi MC + EC kisat 6000 kpl
- SHKY; n keskuskeskukset; 10 suurinta 15.000 kpl = 150.000 kpl, 10 keskisuurta 10.000 kpl = 100.000 kpl ja 10 pientä 5000 kpl = 50.000 kpl
- Yhteistyökumppanit 10.000 kpl (valmiiksi lunastettuja)
- Seurat ?
- Suomi Slalom?
- Tilaukset suoraan kultareuna ry:lle joka hoitaa jakelun jakelupisteisiin, tilauslomakkeet netistä tai fax/kirje (vaatii allekirjoituksen tilaajalta), tilauksia voi tehdä useita eli kaikki jaettavia ei tilata kerralla varastoon.



Arpojen markkinointi

- julisteet, lehtiset, lehti-ilmoittelu, hissilippuluukuille näkyvyys elementit, nettibannerit SHL: n sivuilla, SHL arpa-lehdistötilaisuus syksy 2007, tapahtumakuulutukset, Hiihtäjä - lehti, media tiedotteet, ski – expo?, alan lehdet jne.
- yritysmyynti-kirje; SHL; n yhteistyöyrityksille myynti joululahjoiksi tms. yhteistyökumppaneiden sivuilta linkit nettiarpoihin mahdollisuus
- Slogan ; ”VOITA AUDI VITOSELLA, TUE ALPPISEUROJEN TYÖTÄ!”

Tässä on kaikkien aikojen tilaisuus tehdä hyvää alppilajiseuroille ja alppilajien nuorisotyölle!



Kiitos!



Alpine Ski Team
FINLAND

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.