



Alppihiihdon valmennusjärjestelmä 2010 -2014



Lähtötilanne

- Sukupolvenvaihdos käynnissä, 2-4 vuoden näkymä miesten osalta hyvä, naisissa kapeampi pohja.
- Uudet päävalmentajat luovat uutta kulttuuria, positiivista!
- Avoin toimintailmapiiri viestinnän ja kommunikoinnin keinoin läpi järjestelmän – vahvuudeksi tulevaisuuteen
- Koko valmennusketjun läpi kulkeva johtoajatus varmistettava
- Vauhtilajit mukaan urheilijapotentiaalin kautta
- Urheilijoiden tukipalvelut kuntoon mahdollisuuksien mukaan (fysiikka, henkinen valmennus, ravinto, media-osaaminen, terveydenhuoltopalvelut, opiskelu)
- Eri valmennusportaiden tehtäväjako päivitettävä
- Aktiivinen rekrytointipolitiikka ja valmentajien valmentajat, uuden aluevalmennusjärjestelmän kautta
- Kilpailuedut käyttöön (tutkimus, kevät-syys olosuhteet)
- Haasteena Liiton resurssien riittävyys, niukkuus johtaa priorisointiin

Valmennuksen kulmakivet

- Oikeaa valmennusta oikeassa iässä
 - Selvennys eri portaille omasta vastuualueesta
- Perusteiden ymmärrys, hyväksyminen ja riittävän pitkä sitoutuminen niiden harjoitteluun alk. alle 9 v. sarjoissa
- Perusteiden harjoittelumäärät nostettava riittävälle tasolle ja niille on annettava enemmän aikaa, 10.000 tuntia = min. 10 vuotta käytännössä.
- Lajitekniikan päivitys ja kommunikointi, päävalmentajat
- Kommunikaatio läpi järjestelmän varmistettava
 - Seminaarit, koulutukset, aluevalmennus, netti, viestintä

Seuravalmennus

- Riittävän pitkä keskittyminen perusteiden luomiseen laji – ja fyysisten ominaisuuksien osalta
 - 20 h / vk hikoilua aiheuttavaa liikuntaa kouluikäisillä
 - Paljonko seuravalmennus kattaa / paljonko jää lapsen omalle vastuulle?
- Seuravalmentajien koulutusmateriaalin päivitys kausi 10/11
- Ammattivalmentajien määrän lisäys seuravalmennuksessa
- Perusteet suksella seisomiseen, suksitaituruus, fysiikan ja taidon harjoitteluun
- Valmennusfilosofian (pitkäjänteinen) ydinviestien hyväksyntä ohjaamaan toimintaa
- Aluevalmennuksen integrointi osaksi seuran toimintakulttuuria
- Yhteistyö koululaitoksen kanssa (urheiluluokat?)
- Tyttöjen valmennus, fyysinen kypsyminen – aikaistettu ohjattu kova fyysinen harjoittelu lääkkeeksi? Ulkonäköseikat jne
- Virhekeskeinen valmennus, positiivisuuden kautta nopeampaa oppimista?
- Kummiseurajärjestelmään lisää seuroja?
- SSF seurantaryhmät (13-15 v) fysiikkaleiritys

Aluevalmennus

- "SSF : n sanansaattajat kentällä"
- Rooli selvennettävä, henkilöt, lukumäärä (3-4)
- Vastuuta koulutuksista alueellaan
- Paikallistason lahjakkuuksien valvonta (9-11)
- Seuravalmentajien valmentaja - mentori
- Rekrytoinnin koordinointia paikallisesti
- Yhteistyö hiihtokoulujen ja perhetapahtumien kanssa
- Raportointi SSF vastuuhenkilölle

Valmennuskeskukset

- Lukioikäisten lahjakkuuksien huippuvalmennusta
- Laji – ja fysiikkavalmennus korkeatasoista
- Sukupuolijaottelu nuorten maajoukkuetoiminnassa?
- Kommunikaatio aluevalmennus – nuorten ja Ec - joukkueet
- Tasoryhmäajattelu luo sisäistä kilpailua
- Perusteiden jalostaminen kohti lajisuorituksen kv. tarpeita
- Kaikkien lajien harjoittelu ”koulutusohjelmassa”
- Olympiavalmentajat koordinoivat ikäkausihuippuja (nuorten maajoukkueen jäsenet)
- Kisakaudella painotusta huipuille Keski-Eurooppaan
- Harjoituskaudella yhteistyö nuorten maajoukkue (tasoryhmät) – edustusjoukkueet
- Valmennuksen tukipalvelut urheilijoiden käytössä (henkinen, ravinto, terveydenhuolto jne)
- 8 – 9 luokkien rooli valmennuskeskuksissa selvennettävä, miten kaudesta 2012-2013 alkaen (ikäraja muutos) ?

Nuorten maajoukkue

- Ryhmät kriteerien mukaan pojissa, tytöissä loivennuksia
- Kisakaudelle valitaan erikseen edustajat
- SSF: n ja Alppikoulujen yhteistyö kisakauden ohjelmoinnissa (olympiavalmentajan resurssi)
- Pääpaino kv. olosuhteisiin tottumisella sekä nousu FIS listalla ja valmistautuminen EC - tason toimintaan
- Kaikki lajit ohjelmassa mikäli mahdollista
- Ympärivuotinen liitto – alppikoulujohtoinen fysiikkaharjoittelu + leiri (sis. testaus)?
 - Yhteistyö hlö.koht. Valmentajat
 - Valmennuskeskus?
- Pääpaino harjoittelussa kv. Olosuhteissa ja FIS kiertue Keski-Eurooppa, syksy – kevät Suomen olosuhteet
- Kommunikointi Ec, Mc - tasolle



Akatemia

- Urheilijoille joilla ei joukkuevalintaa nuorten MM- iän jälkeen.
- Olympiakomitean kriteereiden taso - tavoitteena joukkuevalinta.
- Pääpaino yhteistyössä EC joukkueen kanssa, EC + FIS Keski- Eurooppa kilpailuohjelmassa, kilpailumäärien suunnitelmallisuus
- II korkea- asteen opiskelun yhdistäminen huippu-urheiluun, Urheiluakatemia palvelut
- "Kotipesä" joukkueiden urheilijoille; kokonaisvaltainen valmennus, kuntoutus jne.
- Kansallisen tason säilyttäminen = FIS - kilpailuiden taso
- 2 - 3 vuotta "lisäaikaa" kypsymiselle huipputasoon

EC Joukkue

- Lajitaitojen jalostaminen kohti kv. Huippua – Mc tasolle
 - Fysiikan kehittäminen vastaamaan huippusuorituksen vaatimuksia
- Pääpaino EC kilpailuohjelmassa, kilpailumäärien suunnitelmallisuus
- Lukion oppimäärän sovittaminen urheiluun tai päinvastoin, YO-kirjoitukset? Syksy- kevät ?
- Harjoituskaudella Mc joukkueen kanssa yhteinen ohjelma
- Tekniikka - ja vauhtipainotukset / eri urheilijat
- Ympärivuotinen liittojohtoinen fysiikkaharjoittelu
 - Yhteistyö hlö.koht. Valmentajat, viikko-ohjelmat kisakaudelle
 - Lajivalmentajien sitouttaminen fysiikkaharjoittelun valvontaan
- Valmennus ja välinehuolto mahd. kv - tasolla
- Henkinen valmennus osana ohjelmaa (valmentajat ja ulkopuolinen resurssi + urheilijoiden sitouttaminen)
- Muut tukipalvelut käytössä ?



Mc Joukkue

- Päävalmentajat vastaavat ohjelmasta
- Kv. tason huippusuoritusten mahdollistaminen
- Mc - ohjelma prioriteettina
- Hienosäätö suoritukseen ja suoritusvarmuus, taktiikka kv. olosuhteissa
- Henkinen valmennus ja tukitoimet osana päivittäistä toimintaa
- Kommunikointi muiden tasojen kanssa, tietotaidon siirtäminen muille tasoille

Vauhtijoukkue (m)

- Kv. Vauhtilajikokemuksen ja suorituskyvyn vaatimukseen vastaaminen
- Toimii EC - joukkueen sisällä
- Yhteistyö muiden maiden kanssa harjoitus – ja kilpailukaudella
- Valmennus – ja huolto kv. tasolla
- Riittävä aika oppia vauhtilajien vaatimukset min. 2- 4 vuotta
- Rakennettava tarkka etenemissuunnitelma kilpailuohjelman osalta (Mc vai EC ?)
- Myös tekniikkalajit ohjelmassa
- Alppiyhdistetty uutena aluevaltauksena



Urheilijoiden osaamiskokonaisuus

- 6-10 v. – perusteiden aika
 - 11-15 v. – opetellaan harjoittelemaan ja harjoitellaan harjoittelun vuoksi
 - 16-19 v. – harjoitellaan kilpailemista varten
 - 20- x v. – harjoitellaan voittaakseen
-
- SSF: n alppihiihtovalmennuksen perusteet pohjana