



Maastohiihdon valmennuslinjaus ja urheilijapolut

Ounasvaaran Hiihtoseura



[WWW.OH.FI](http://www.oh.fi)

Maastohiihto Ounasvaaran Hiihtoseurassa

Kilpailijoiden määrällä mitattuna maastohiihto on OH:n lajeista suurin. Suomessa olemme juniorien kilpalisensseillä laskettuna toiseksi isoin hiihtoseura ja seuraluokittelussa sijalla neljä.

OH:ssa tarjotaan toimintaa hiihtokoulusta alkaen (ikävuodet 4v alkaen) aikuisten tasolle asti. Seuran valmennusryhmät ovat hiihtokoulu, minisompa, pronssisompa, hopeasompa ja nuorten kilparyhmä. Ryhmästä toiseen siirrytään henkilökohtaisen kehityksen ja oman halun mukaan, myös kauden aikana ryhmästä toiseen siirtyminen on mahdollista.

Suurin osa harrastajista tulee toimintaan hiihtokoulun kautta. Hiihtokoulu on kaiken hiihtotoiminnan kulmakivi. Seurana olemme tehneet aktiivista työtä sen eteen, että pystymme tarjoamaan urheilijoille kehitysmahdollisuuksia ja pitämään heidät seurassa.



Maastohiihdon valmennus Ounasvaaran Hiihtoseurassa

Valmennus- ja ohjauslinjauksemme punainen lanka on Suomen Hiihtoliiton Suomalainen latu - maastohiihdon valmennuslinjaus.

Hiihtokoulussa harjoitellaan leikinomaisesti ominaisuuksia ja lajitaitoja. Mini- ja pronssisompa-ryhmissä harjoitellaan valmennuslinjauksen mukaan leikinomaisesti. Hopeasompa-ryhmästä eteenpäin valmennus on tavoitteellisempaa.

Haluamme edistää järjestelmällistä valmennuskulttuuria ja painottaa ryhmäharjoittelua. Valmentajien ja ohjaajien osaamista kehitetään Hiihtoliiton valmentajakoulutuksilla sekä Santasport Lapin urheiluopiston hiihtovalmentajien ja seuravalmentajien yhteistyöllä esimerkiksi leireillä.





96. KONTTISENKISAT 2020
136

96. KONTTISENKISAT 2020
Supermarket TIMANTTISET
112
eSarcio



Hiihtokoulu ja lajiin tutustuminen 4v alkaen

Hiihtokoulun pääasiana on hiihdon perustaitojen hankkiminen ja hiihdon taitotason valmiuksien asteittainen lisääminen ikäryhmille. Leikinomaisuus on vahvasti nähtävissä hiihtämisen opettelussa. Käymme läpi perinteisen ja vapaan hiihtotekniikat, sekä teemme fyysisten valmiuksien kehittämiseen liittyviä harjoitteita.

Opittavia asioita yleisten hiihtotaitojen (tasapaino sekä kehon ja välineiden hallinta jne.) ohella ovat hiihtäjän tasosta riippuen mm: käännökset, alamäen ja ylämäen tekniikat sekä perinteisen (tasatyöntö, yksipotkuinen tasatyöntö, vuorohiihto) ja vapaan hiihtotavan eri tekniikat (kuokka, wassberg, mogren).

Varsinaisten hiihdon ja sitä tukevien harjoitteiden ohella hiihtokoulussa painotetaan leikinomaisuutta ja mukavaa yhdessäoloa tavoitteena saada harrastuksesta innostuneita lapsia.

Harjoitukset käydään iän ja taitotason mukaisissa ryhmissä.





Minisompa 10-12v

Minisompa koostuu pääosin 10- ja 12- sarjassa hiihtävistä lapsista, mutta ryhmässä voi harjoitella myös tätä vanhemmat hiihtäjät. Minisompa -ryhmä harjoittelee pääsääntöisesti kolme kertaa viikossa, joista yksi on saliharjoitus. Harjoitukset alkavat elokuun puolessa välissä 2023 jatkuen huhtikuuhun 2024 saakka.

Harjoittelu painottuu hiihtoliiton valmennuslinjauksen mukaisesti nopeus- ja voima ominaisuuksien kehittämiseen. Syksyn harjoitukset tehdään jalkaisin kehittäen hiihtäjille tärkeitä ominaisuuksia. Toinen harjoitus tehdään yhdessä Pronssisompa -ryhmän kanssa ja toinen harjoitus omassa ryhmässä pääosin jalkaisin, mutta myös kokeillen eri lajeja.

Hiihtoharjoittelussa painotetaan tekniikkaharjoittelua ja mukana on paljon leikinomaisia kilpailuja sekä erilaisia intervalliharjoituksia. Useimmat ryhmän lapset osallistuvat ikäluokan kilpailuihin, mikä huomioidaan harjoituksissa.

Normaalisti jokainen harjoitus aloitetaan alkuleikillä /-pelillä tai alkulämmittelyllä. Harjoitusosiossa tehdään jonkinlainen ominaisuutta kehittävä esim. vauhtikestävyysharjoitus. Lopuksi palautellaan tai kisailaan leikkimielisesti.

Seuralla on kerran viikossa saliharjoitus, jossa tehdään voimatreeniä kuntopiirityyppisesti oman kehon painolla. Minisompa ryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua leireille, joita järjestetään vuoden aikana 3-4 kertaa.





Pronssisompa 12v

Pronssisompa -ryhmä koostuu pääosin 12-sarjassa hiihtävistä lapsista, mutta ryhmässä voi harjoitella myös tätä vanhemmat hiihtäjät. Ounasvaaran hiihtoseuran Pronssisompa -ryhmä harjoittelee pääsääntöisesti kolme kertaa viikossa, joista yksi on saliharjoitus koululla.

Harjoittelu painottuu hiihtoliiton valmennuslinjauksen mukaisesti nopeus- ja voima ominaisuuksien kehittämiseen. Syksyn treeneissä tehdään eri ominaisuuksia kehittäviä harjoituksia jalkaisin sekä rullahiihtämällä. Useimmat ryhmän lapset osallistuvat ikäluokan kilpailuihin, mikä huomioidaan harjoituksissa.

Normaalisti jokainen harjoitus aloitetaan alkuleikillä /-pelillä tai alkulämmittelyllä. Harjoitusosiossa tehdään jonkinlainen ominaisuutta kehittävä esim. vauhtikestävyys harjoitus. Lopuksi palautellaan tai kisailaan leikkimielisesti.

Ryhmä tekee vuoden aikana hiihtoliiton uuden valmennuslinjauksen mukaiset testit, mm. 50m juoksu, 1000m juoksu, piip-testi, sisupunnerrus, liikkuvuus jne. ryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua leireille, joita järjestetään vuoden aikana 3-4 kertaa.





Hopeasompa 13-16v

Ounasvaaran hiihtoseuran HS-ryhmään voivat osallistua Hopeasompaikäiset (13-16 -vuotiaat) kilpahiihtoa harrastavat nuoret, myös aktiiviset lajin harrastajat ilman kilpahiihtotaustaa ovat tervetulleita ryhmään. Ryhmään voidaan poikkeustapauksessa ottaa mukaan vanhempia hiihtäjiä.

Ryhmällä on toimintaa lähes ympäri vuoden. Harjoittelun pääpaino on hiihdossa vaadittavien ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen. Yhteisharjoitusten lisäksi ryhmäläisille tarjotaan mahdollisuutta leiritykseen. Osa ryhmien harjoituksista ja leireistä on yhteisiä muiden hiihtoryhmien kanssa. Ryhmien kilpailullisena tavoitteena ovat kansalliset arvokilpailut: HS-loppukilpailu ja KLL:n mestaruuskilpailut. Ryhmän hiihtäjien odotetaan olevan käytettävissä Hopeasomman viestijoukkueissa.

Harjoitusten yhteydessä tehdään säännöllisesti testejä Hiihtoliiton valmennuslinjauksen mukaan.

Yhteisharjoitukset: 2 krt/vk, kesäkuusta huhtikuulle. Harjoitusten kesto on 90 min. Lisäksi seuralla on koulusalivalivuoro 1 krt /viikko. Omatoimisen harjoittelun tueksi urheilijat saavat käyttöönsä päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

Ryhmällä on leirejä kauden aikana 3-4.





Nuoret ja aikuiset 17v →

Ounasvaaran Hiihtoseuran nuorten kilparyhmä on tarkoitettu tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti harjoitteleville nuorille ja nuorille aikuisille, sarjasta 17 vuotta ylöspäin. Toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan tiiviissä yhteistyössä Santasport Lapin Urheiluopiston ja – Akatemian kanssa. Tavoitteena ryhmäharjoittelulle on säännöllisten, monipuolisten – ja kehittävien harjoitusten järjestäminen.

Ryhmällä on toimintaa lähes ympäri vuoden. Harjoittelun pääpaino on kilpahiihdossa vaadittavien ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen. Yhteisharjoitusten lisäksi ryhmäläisille tarjotaan mahdollisuutta leiritykseen, jotka toteutetaan yhteistyössä Akatemian kanssa. Ryhmien kilpailullisena tavoitteena ovat kansalliset kilpailut: Nuorten SM ja Cup kilpailut sekä aikuisten SM-kilpailut ja Suomen Cup. Viestikilpailut ovat merkittävässä roolissa osana toimintaamme. Tavoitteena on saada joukkueita mukaan kaikkiin SM ja SC-viesteihin. Ryhmän hiihtäjien odotetaan olevan käytettävissä seuran viestijoukkueissa.

Harjoitusten seurantaan ja urheilijoiden kehittymiseen on tarjolla säännöllisesti testejä Lapin urheiluopistolla erillisen suunnitelman ja hinnaston mukaisesti.

Yhteisharjoitukset: 1-3 krt/vk. Harjoitusten kesto on 90-180 min. Osassa harjoituksista ryhmäohjaaja on mukana ja osan harjoituksista urheilijat toteuttavat keskenään annettujen ohjeiden mukaisesti.

