

HIIHTOVALMENNUS 2006-2007

Päätavoite:

Valmennusryhmäläisille luodaan kouluaikana riittävä fyysinen pohja, jotta he aikuisina voivat tavoitella kilpahiihdossa aina maailman terävintä kärkeä.

Opiskelun alkuvaiheessa harjoittelutavoite on vähintään 7h/vk (350h/v). Opiskelun loppuvaiheessa tavoite tytöillä on noin 13h/vk (600-700h/v) ja pojilla n. 15h/vk (700-800h/v).

Muut tavoitteet:

- Opiskelijat omaksuvat hiihtovalmennuksen opetussuunnitelman ja sitoutuvat noudattamaan sitä.
- Opiskelijat omaksuvat urheilijan elämäntavat ja sopeutuvat Muonion oloihin sekä pystyvät ottamaan vastuun omasta elämästään.
- Hiihtovalmennuksen tavoitteena on harjoituksen koveneminen ja tulosten paraneminen iän myötä.
- Valmennuksen ohessa parannetaan opiskelijoiden luonnontuntemista sekä kehitetään heidän toiminta- ja selviytymiskykyään luonnossa.
- Kouluaikana valmennettavat saavat valmennuskoulutusta säännöllisesti teoriaopinnoin ja käytännön tekemisellä.
- Koulutuksella kehitetään valmennettavien yhteistyökykyisyyttä myös koulun ulkopuolisten henkilöiden ja yhteisöjen kanssa.

Kurssit:

❖ Peruskestävyyden hankinta ja hiihdon eri tekniikoiden kehittäminen

- Kurssit ovat pääosin ohjattua käytännön harjoittelua, jonka aikana opitaan mm. harjoittelun rytmittäminen, erilaiset monipuoliset harjoitustavat ja harjoittelun eri tehoalueet. Ohjauksessa kiinnitetään huomiota erilaisiin tekniikoihin, niin kesäharjoittelun kuin talviharjoittelun osalta.

❖ Voima ja nopeus:

- Kurssit ovat pääosin ohjattua voimaharjoittelua ja ne sisältävät kesto-, laji- ja nopeusvoimaharjoituksia. Tavoitteena on eri lihasryhmien tasapainoinen

kilpahiihtoon riittävä voimataso. Nopeusharjoittelua tehdään lähinnä sprinttihiihtoa silmällä pitäen.

❖ Lihashuolto, ravinto ja terveys:

- ❑ Kurssilla opitaan käytännössä, mitä ovat palauttavat ja huoltavat harjoitukset ja venyttelyt sekä itse suoritettavat hieronnat. Kurssilla käydään läpi terveelliseen ravintoon ja ruokailutottumuksiin liittyvät asiat. Lisäksi perehdytään kilpahihtäjän terveydenhuoltoon huomioiden eri sukupuolten erityispiirteet.

❖ Kimmoisuus ja terävyys:

- ❑ Kurssin sisältönä on käytännön harjoittelun kautta oppia tekemään ja kestävämmän koviakin fyysisiä harjoituksia niin, että kehon eri osat (lihakset, jänteet, nivelet, luusto) kestävät sen. Tätä toteutetaan mm. hyppely-, loikka- ja ketteryysharjoitusten avulla. Erityistä huomiota kiinnitetään oikeisiin suoritustapoihin.

❖ Yhteistä:

- ❑ Kurssihin liittyy oleellisena osana harjoitusohjelman laatiminen ja harjoituspäiväkirjan pitäminen. Tehdään kenttätestejä (voimatasotestit, nopeus/ketteryystestit, vauhtikestävyystestit) valmentajan johdolla.

❖ Suksi- ja muu välinehuolto

- ❑ Kurssilla käydään läpi mm. harjoitus- ja kilpasuksien valinta, voiteet ja niiden oikea käyttö. Käydään läpi hiihtovälineiden varastointi ja uuden suksen kunnostus. Opitaan siteiden, kenkien, sauvojen ja hiihtovarusteiden hankinta ja huoltaminen. Vastaavat asiat myös rullasuksista.

❖ Harjoitusohjelman laatiminen ja kunnan ajoittaminen:

- ❑ Opitaan pitkäjänteisen harjoitusohjelman laatimisen periaatteet sekä kunnan ajoittaminen kauden tärkeimpään kilpailuun. Pää tavoitteena on kuitenkin oppia laatimaan koveneva harjoitusohjelma ja noudattamaan sitä, jotta valmennettavalla koulusta lähdön jälkeen olisi 3-4 vuoden kuluttua mahdollisuudet olla kansallisella kärkitasolla.

❖ Kilpa- ja huippu-urheilijan elämäntapa

- ❑ Käydään läpi harjoituksen ja levon merkitys ja suhde sekä riittävän unen määrä. Käsitellään tupakan, alkoholin ja päihteiden merkitystä urheilijan elämälle. Perehdytään urheilun ulkopuolisten harrastusten ja kaverisuhteiden

merkitykseen. Opitaan säännöllisen elämän perusasiat ja taito laittaa asioita tärkeysjärjestykseen.

❖ Vaelluskurssi patikoiden

- Kurssin tavoitteena on selviytyä luonnossa. Kurssilaiset kuljettavat mukanaan ruokatarvikkeet sekä ruuanlaitto- ja majoitusvälineet henkilökohtaisen varustuksen lisäksi.

