



## VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LINJAUS 2024–2026

Valmennuksen ja ohjauksen linjaus kuvaa seuran valmennus- ja ohjaustoiminnan kokonaisuuden. Linjaukset toimivat pelisääntöinä valmentajien, urheilijoiden, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja seuran sidosryhmien välillä. Linjauksia täydentävät muut seuratoiminnan toiminnankuvaukset, jotka löytyvät internet-sivuilta.

Valmennuksen ja ohjauksen linjaukset ja niihin liittyvät muut toimintalinjaukset käydään vuosittain läpi kaikkien valmentajien, ohjaajien ja harjoitusryhmien urheilijoiden ja vanhempien kesken syksyisin. Jaoston johtoryhmä tarkentaa linjauksia tarpeen mukaan keväisin toteutettavan palautekyselyn pohjalta huomioiden urheilijoiden sekä toimintaan osallistuvien palautteet.

### Valmennuksen organisointi ja suunnittelu

Valmennuksen suunnittelusta vastaa jaoston valmennusvastaava yhdessä johtoryhmän ja vastuovalmentajien kanssa. Johtoryhmän tehtävä on varmistaa riittävät resurssit valmennuksen toteutukseen. Huomioida valmennuksen tarpeet jaoston talousarviossa sekä mahdollistaa valmentajien ja ohjaajien kehittyminen sekä koulutusmahdollisuudet.

Valmennusta toteuttavat valmennusvastaava ja valmennusryhmien vastuovalmentajat ja ohjaajat urheilijoiden sekä heidän henkilökohtaisten valmentajien esiin tuomat tarpeet huomioon ottaen.

Harjoitusryhmien suunnittelussa huomioidaan urheilijoiden ja lasten sekä nuorten ikä ja taitotaso siten, että harjoitusryhmät muodostavat mielekkään ryhmän laadukkaaseen seuravalmennukseen. Valmennusryhmät voivat harjoitella erikseen tai keskenään tarkoituksenmukaisella tavalla harjoitusteeman mukaan.

Harjoittelun suunnittelussa hyödynnetään Hiihtoliiton valmennuslinjauksen periaatteita ja kannustetaan yleisseuran perinteitä kunnioittaen monipuoliseen harrastamiseen. Harjoituskalenteria ylläpidetään Nimenhuuto-sivustolla.



## Hiihtäjän polku

### Energia-Hiihtokoulu:

Lasten hiihtokoulu talvikaudella noin 5–10 vuotiaille opettaa lajitaidon alkeita pelien, leikkien ja suksitaitavuuden kautta.

### Kasiryhmä:

Noin 8–10-vuotiaiden harjoitusryhmä tuo lapset mukaan ympärivuotiseen seuratoimintaan monipuoliseen liikuntaa kannustaen. Liikutaan yhdessä ja tuodaan harjoituksissa esiin liikunnan riemua. Kehitetään hiihdon lajitaitoja.

### Kymppiryhmä:

Noin 9–11 vuotiaiden harjoitusryhmä jo hiihtotaidon omaaville, jonka toiminta on kilpahiihtoon tähtäävää. Harjoittelua toteutetaan monipuolisesti ympäri vuoden kehittäen nuorta niin fyysisesti, kuin henkisesti. Mukaan voi osallistua ilman kilpahiihdon tavoitteita. Toiminnassa painotetaan liikunnan riemua.

### HS-ryhmä:

Harjoitusryhmä noin 12-16 vuotiaille, joilla on jo mahdollisesti kilpahiihtokokemusta seuran omista kilpailuista tai kansallisen tason kilpailuista. Ryhmän toiminta on kilpahiihtoon tähtäävää. Mukaan voi osallistua ilman kilpahiihdon tavoitteita. Harjoittelu tukee urheilijoiden omia kehittymistavoitteita, joita kerätään urheilijoilta palautekyselyiden ja -keskusteluiden kautta.

### KeUla-ryhmä ja kansallinen taso:

Vanhemmat urheilijat voivat osallistua seuran yhteisharjoituksiin ja tarpeen mukaan heille järjestetään "täsmäharjoituksia". Urheilijat ovat pääsääntöisesti omatoimisesti harjoittelevia, joiden kilpailutavoitteita seura tukee parhaan mukaansa taloudellisesti tai yhteistyökumppaneidensa kanssa. Toimintaan liittyy seuran ja urheilijan yhteisesti solmima urheilijasopimus.



## Valmennus- ja urheilutoiminnan periaatteet

Seuraharjoituksia järjestetään harjoitusryhmästä riippuen 1–3 kertaa viikossa. Harjoituksissa huomioidaan yleiset hiihtovalmennuksen periaatteet, joissa vaatimustasoa ja kuormittavuutta nostetaan iän ja kokemuksen mukaan. Monipuolisuutta ja erityyppisiä harjoituksia sekä harjoituspaikkoja korostetaan.

Harjoitukset ovat ryhmäharjoituksia, joka on tärkeä asia myös seurayhteisöllisyyden näkökulmasta. Tämän vuoksi kaikkien harjoitusryhmiin ilmoittautuneiden toivotaan osallistuvan harjoitukseen aktiivisesti. Seurahengen lisäksi ryhmäharjoitukset kehittävät myös urheilijoita, kun sparrausapua saa muilta urheilijoilta.

Seuraharjoitusten ohjelmaan kuuluvat oleellisena osana myös seuraleirit, joita järjestetään eri mittaisina erilaisissa harjoitusolosuhteissa kesästä vuoden loppuun.

## Kannustamme kilpailemaan

Hiihtoon kuuluu oleellisena osana kilpaileminen. KeUn harjoitusryhmien toiminta on kilpahiihtoon tähtäävää ja kannustaa osallistumaan kilpailutoimintaan. Harjoituksissa kuitenkin korostetaan henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittymistä eikä keskitytä urheilijoiden keskinäiseen vertailuun. Toimintaan voi kuitenkin osallistua ilman kilpailullisia tavoitteita eikä harjoitustoimintaan osallistuminen edellytä kilpailuihin osallistumista.

Seura tukee urheilijoidensa kilpailutoimintaa mm. maksamalla osallistumismaksut, valtakunnallisiksi mestaruushiihdoiksi luokiteltavien kilpailuiden majoituskustannukset sekä pyrkii tarjoamaan kilpailutavoitteita tukevaa voiteluapu omin resurssein tai voideyhteistyökumppaninsa kautta. Omia kilpailuita järjestetään lisäksi aktiivisesti ja niiden laatuun panostetaan, jotta kynnyksellä oman seuran ulkopuolisiin kilpailuihin lähteminen olisi mahdollisimman pieni.

## Urheilijat

Seuratoimintaa järjestetään ja ylläpidetään "urheilijat keskiössä" periaatteella. Seura myös kannustaa urheilijoita sitoutumaan seuratoimintaan ja kerää palautetta toiminnan kehittämiseen. Urheilijoiden toivotaan osallistuvan aktiivisesti toteutettavaan valmennus- ja leirit toimintaan sekä erityisesti seuran kannalta tärkeisiin kilpailuihin kuten viestikilpailut.



## Vanhemmat ja huoltajat

Hiihto on vaativa urheilulaji, joka vaatii paljon hiihtäjien vanhemmilta. Perinteisen kannusta, kuljeta ja kustanna periaatteen lisäksi vanhemmilla on lajissa tärkeä rooli myös suksihuollossa. Lisäksi nuorten urheilijoiden vanhempien tulisi seurata lastensa levon, ravinnon ja yleisen vireyden sekä terveyden tilaa, jotta harjoittelulla olisi kehittävä vaikutus. Vanhempien tulisi myös muistaa, että ainoastaan seuraharjoitukset eivät riitä riittävään liikkumismäärään vaan urheilijoita tulee kannustaa myös omaehtoiseen liikuntaan ja harjoitteluun.

Seura pyrkii tukemaan hiihtävien lasten ja nuorten vanhempia resurssiensa puitteissa. Tällaisia tukimuotoja ovat mm. koulutusapu väline- ja voiteluasioissa. Käytettyjen hiihtovälineiden myynnin koordinointi sekä aktiivinen viestintä asioista, jotka tukevat harrastamista. Seura tukee myös vanhempien perehdytyksessä ja koulutuksessa erilaisiin seuratoiminnan tehtäviin, joita löytyy varmasti jokaiselle oman ajankäytön sallimissa rajoissa.

## Valmentajat ja ohjaajat

Tavoitteemme on, että KeUn valmentajat ja ohjaajat suunnittelevat ja organisoivat vastuullaan olevat harjoitukset ja leirit laadukkaiksi. Heidän riittävä kokemuksen ja koulutuksen taso varmistetaan tehtäviin soveltuviksi harjoitusryhmien tarpeiden mukaan. Valmentajien kehittämisessä ja kouluttautumisissa tukeudutaan Hiihtoliiton linjauksissa määriteltyyn valmentajan polkuun.

Ohjaajiksi ja valmentajiksi kannustetaan kaikkia lajitaitoja tai riittävää osaamista omaavia seuran jäseniä ja urheilijoita. Valmennus voi alkaa aputehtävistä ja tärkeintä kehittämisessä on innokkuus ohjata lasten ja nuorten harjoituksia.

Seura tukee valmentajien kouluttautumista ja kustantaa lähtökohtaisesti koulutuskustannukset, kun valmentaja sitoutuu seuravalmennuksen toteutukseen.

## Me yhdessä olemme KeU

Seura ei ole yksittäinen toimija, valmentaja, johtoryhmä tai urheilija. Seura koostuu kaikista sen toimintaan osallistuvista ihmisistä. Toiminnan ylläpitäminen ja kehittäminen vaatii kaikilta yhteistyötä ja aktiivisuutta seuratoimintaan. Kaikki eivät voi osallistua toimintaan yhtä aktiivisesti,



mutta kaikilla on oma roolinsa.

KeUn seuravalmennuksessa on pyritty laadukkaiden harjoitusten lisäksi myös maltillisiin kustannuksiin sekä valmentajien työn korvaamiseen. Tämä yhtälö ei ole mahdollinen ilman vapaaehtoistyötä, joka mahdollistaa yhteisen varainhankinnan. Varainhankinnan tulot kohdistetaan lähes täysin urheilutoimintaan. Toisin sanoen yhdessä tekemällä ylläpidämme yllä kuvattua toimintaa.

*Olemme hiihtoseura Keinukalliolta! Yhdessä tekemällä toteutamme kattavan hiihtäjän polun ja varmistamme olosuhteet hiihdon harrastamiseen tasosta riippumatta"*