



Valmennustiimin tehtävät ja pelisäännöt

Valmennustiimi

- organisoii ja suunnittelee ympärivuotisen harjoitusohjelman mukaiset yhteisharjoitukset valmennusvastaavan esityksestä
- varmistaa laadukkaat harjoitukset rekrytoimalla valmentajakoulutukseen halukkaita ohjaavia
- tekee yhteistyötä tarpeen mukaan seuran muiden jaostojen kanssa esimerkiksi yhteisten leirien ja harjoitusten vuosisuunnittelussa
- nuorilla hiihtäjillä pääpaino yhteisharjoitteissa ja harjoittelun periaatteiden ymmärtämisen painottamisessa malliharjoitusten ja perusluentojen kautta
- valmentajatuen antaminen hiihtoon panostaville SM-sarjoissa kilpaileville urheilijoille

Valmennuksen lähtökohdat

- ohjatut yhteisharjoitukset 1-3 kertaa viikossa eritasoisissa harjoitusryhmissä
- lihaskunto- ja kestävyystestit 3 kertaa vuodessa kaikille sekä muita ominaisuustestejä tarpeen mukaan mm voima- ja tasatyöntötesti
- tasotesti 2 kertaa vuodessa
- hiihtokaudella tekniikka- ja lajitaitotreenit 1-2 kertaa viikossa
- kesäkaudella rullahiihtotekniikan teemaharjoituksia
- syksyllä yksi lumileiri ja valitun teeman mukaisia viikonlopputapahtumia ja yhteistreenejä

Pelisäännöt joukkuevalinnoissa

Valmennustiimi valitsee viestijoukkueet seuraaviin periaatteisiin nojautuen

- SM-tason kilpailuihin valinnoissa korostuvat kilpailulliset kriteerit – paras mahdollinen joukkue
- Maakunta- ja aluetason joukkueet valitaan seuran etua ajatellen – kokonaisuutena seuran menestys ja laaja osanotto eri sarjoissa
- Suomen Cup kilpailuihin valinnoissa huomioidaan seuran ja urheilijoiden kokonaistilanne
- valinnoissa painotetaan etukäteen nimettyjä katsastuskilpailuja sekä tarpeen mukaan yleistä menestystä kansallisen tason kilpailuissa tai aikaisemmissa arvokilpailuissa

Lisäksi

- Kannustetaan nuoria urheilijoita osallistumaan lähialueen kansallisiin kilpailuihin etukäteissuunnitelman mukaan
- Omien paikalliskilpailujen kautta kasvatetaan nuoria mukaan kilpailutoimintaan ja innostetaan osallistumaan viestijoukkueisiin
- Mahdolliset ristiriidat ja tilanteet, joissa urheilija tuntee kokevansa vääryyttä hoidetaan välittömästi ja asiallisesti neuvottelemalla puheenjohtajan johdolla – urheilijat ovat tasa-arvoisia ja kaikilla on samat pelisäännöt

