

# Hiihdon nuorisovalmennuksen työkirja Lappeen Rie- nolle

Eveliina Nykänen

Opinnäytetyö

Liikunnanohjaaja YAMK

Valmennuksen koulutusohjelma

2020



<b>Tekijä(t)</b> Nykänen Eveliina	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnanohjaaja YAMK, valmennuksen koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Hiihdon nuorisovalmennuksen työkirja	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 31 + 24
<p>Tässä tehtiin työkirja Lappeen Riennon hiihdolle ja hiihdosta kiinnostuneille. Seuralla oli halu ja tarve päivittää seuran lasten ja nuorten valmennussuunnitelmaa ja linjausta. Pidemmällä aikajänteellä seuralla on tavoitteena olla Etelä-Karjalan alueen johtava hiihtoseura, niin määrällisesti, kuin laadullisesti. Työn otsikko viittaa lajina maastohiihtoon ja työ on suunnattu lasten ja nuorten valmennukseen.</p> <p>Tässä tehtiin prosessinomainen työ tukeutumalla Hiihtoliiton ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen laatimaan uuteen hiihdon valmennuslinjaukseen. Työssä käytettiin lisäksi lähdeaineistona alan kirjallisuutta ja tutkimuksia. Työn tekemisen taustalle oli kootuna taustatiimi. Päätös työn tekemisestä syntyi jo syksyllä 2017, mutta vasta keväällä 2020 se pääsi kunnolla alkuun.</p> <p>Tuotoksena syntyi nuorisovalmennuksen työkirja, joka tulee tekijän omaan ja Lappeen Riennon seurakäyttöön. Työtä tullaan hyödyntämään valmentajien, lasten ja nuorten vanhempien sekä muiden hiihtotoiminnasta kiinnostuneiden kesken. Työkirja tulee nähtävillä Lappeen Riennon internetsivuilla sekä tullaan esittämään luentomuotoisena aiheesta kiinnostuneille. Työ on jaettu kolmeen osioon; seuratoimintaa koskevaan osioon, yleiseen teoriaosuuteen ja vanhemmille suunnattuun osioon. Jatkossa työtä tullaan päivittämään lisää ja hyödyntämään valmennuksen käsikirjana sekä niin sanotusti Lappeen Riennon nuoriso-hiihdon tuote-esityksenä.</p> <p>Yhdeksi työn tekemisen hyödyksi voidaan lukea seuran hiihtojaoston kokoonpanon muutokset. Seuran valmentajien yhteistyö on ollut aktiivisempaa. Lappeen Riennon hiihtojaosto on päättänyt hakea seuratukea vuoden 2021 hankehaussa. Tämä on kirjattu jo vuoden 2021 toimintasuunnitelmaan ja tätä varten tullaan kokoamaan hakutiimi. Yhtenä hankehaun materiaalina tullaan käyttämään tätä työtä ja työkirjaa. Myös mielenkiinto Olympiakomitean tähtiseurahankkeeseen on herännyt työkirjan työstäminen aikana.</p> <p>Työtä tullaan jalkauttamaan käytäntöön muun muassa järjestämällä seuran sisäistä valmennuskoulutusta ja luennoimalla työhön liittyen sekä valmentajien kanssa harjoituskokouksien ja -sisältöjen suunnittelussa ja toteutuksessa.</p>	
<b>Asiasanat</b> Maastohiihto, valmennus, seuratyö, lasten- ja nuorten urheilu	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Hiihto lajina .....	3
2.1	Nykyhiihdon vaatimukset .....	3
2.2	Urheilijan polku .....	5
2.2.1	Lapsuusvaihe .....	6
2.2.2	Valintavaihe .....	6
2.2.3	Huippuvaihe .....	7
2.3	Valmentajan polku ja suomalainen valmennusosaaminen .....	7
2.4	Valmentajan koulutuspolku .....	10
3	Hiihtoharjoittelu .....	11
3.1.1	Alle 10-vuotiaiden harjoittelu .....	11
3.1.2	11–16-vuotiaiden harjoittelu .....	11
3.1.3	17–20-vuotiaiden harjoittelu .....	12
4	Hiihdon yleistilanne 2020 .....	13
4.1	Hiihtoliitto .....	13
4.2	Etelä-Karjalan hiihto ry .....	15
5	Harrastusolosuhteet Lappeenrannassa .....	15
6	Lappeen Riento ry .....	16
6.1	Hiihto lajina Lappeen Riennossa .....	18
6.2	Seuran näkökulma .....	18
6.3	Tavoitteet ja strategia .....	18
7	Kehittämistyön tavoitteet .....	20
8	Kehittämistyön vaiheet .....	21
8.1	Aikataulusuunnitelma .....	21
8.2	Työn vaiheet .....	21
9	Kehittämistyön tuotos .....	27
10	Pohdinta .....	28
	Lähteet .....	30
	Liitteet .....	32

### 1 Johdanto

Hiihtoliitto yhdessä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen kanssa on laatinut kattavan, tutkimusnäyttöön ja laajan valmentajakunnan näkemyksiin perustuvan, tietopaketin ”Suomalainen Latu. Taito ja Tieto. Sisu.” Se käsittelee maastohiihtovalmennusta urheilijan polulla lapsesta aikuiseen vastaamaan nykyhiihdon vaatimuksia ja tuo vastauksia kysymyksiin mitä, miksi

ja miten. Linjauksen tavoitteena on selkiyttää ja helpottaa vanhempien, ohjaajien, valmentajien ja seuratoimijoiden arvokasta työtä maastohiihdon parissa.

Uusi valmennuslinjaus julkaistiin ja esiteltiin toukokuussa 2020 Hiihdon valmentajakerhon webinaarissa. Siellä kannustettiin seuroja mm. päivittämään toimintasuunnitelmia. Käytän tätä osin työni punaisena lankana. Työ käsittelee Lappeen Riennon hiihdon valmennuslinjausta ja toimintasuunnitelmaa lapsuusvaiheesta nuoruuteen. Tuotoksena on syntynyt työkirja, joka on jaettu kolmeen pääosiin; seuratoiminta, teoria ja vanhemmille suunnattu osio. Työ tulee löytymään valmiina seuran internetsivuilta joulukuun 2020 aikana ja sitä tullaan päivittämään vuosittain. Jatkossa Lappeen Riennon hiihtotoimintaa on tarkoitus kehittää myös aikuisvaiheeseen ja aikuisten harrastehiihtoon.

Lappeen Riento on perinteikäs Etelä-Karjalainen yleisseura, jonka kotikaupunki on Lappeenranta. Maastohiihto on kautta sen historian kuulunut seuran lajitarjontaan. Hiihdon harrastajamäärä seurassa on pienen notkahduksen jälkeen vakiintunut ja harrastajamäärien kasvua on myös havaittavissa. Seura tarjoaa lapsille ja nuorille hiihdon harrastus- ja kilpatoimintaa ympäri-vuotisesti. Pidemmän aikajänteen tavoitteena Lappeen Riennolla on olla Etelä-Karjalan johtava maastohiihtoseura, niin määrällisesti, kuin laadullisestikin.

Lappeenrannassa on vahva lajikulttuuri palloilulajeissa ja ne keräävät suurimmat harrastajamäärät puoleensa. Lappeenrannan asukasluku on tällä hetkellä noin 72000, johon nähden hiihto on hyvinkin pieni laji seurassa harrastettuna. Kuntohiihtäjiä kaupungissa on runsaasti, mutta kilpahiihdon osalta kasvu on toivottavaa.

Työllä on myös tarkoitus saada aikaan näkyvyyttä, tuomalla ja muokkaamalla toimintaa avoimemmaksi.

## 2 Hiihto lajina

Maastohiihto luokitellaan erittäin monipuoliseksi ja haastavaksi kilpailumuodoksi sen suoritus-ten kestojen (energia-aineenvaihdunnalliset syyt) sekä hiihdossa vaadittavan tekniikan osalta. Lisäksi kilpailuissa vaikuttavat ulkoisten olosuhteiden vaihtelu, kuten säätila ja lumen koostumus, maasto ja kilpailukorkeus ja suksien osalta niiden luisto- ja pito-ominaisuuksien vaihtelu. Maastohiihdossa radat ovat vaativia suoritusteknisesti. Poiketen muista kestävyyslajeista kilpailijan tulee kyetä muuttamaan suoritustekniikkaansa kilpailun aikana tiheään ja jatkuvasti normaalimatkan kilpailuissa, mutta etenkin sprinttikisoissa. (Ohtonen & Mikkola 2016, 491-492) Hiihto on lajina muuttunut vuosikymmenten aikana. Edellinen isompi hiihdon valmennuslinjaus on peräisin 1980-luvulta. Sen jälkeen välineet ovat kehittyneet, kilpailuradoissa on muutoksia, fyysiset vaatimukset ovat muuttuneet ja myös tekniikat ovat kehittyneet. (Vesterinen 2020).

### 2.1 Nykyhiihdon vaatimukset



**Kuvio1.** Hiihtäjän kilpailusuoritukseen vaikuttavia tekijöitä (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun Tutkimuskeskus 2020).

Vesterinen kertoo kestävyyslennossaan hiihdon vauhtien kasvaneen kilpailuissa paljon vuosien aikana, luisteluhiihdossa 14 % ja perinteisessä 11 %. Myös voimantuottoajat ovat lyhentyneet. Kilpailuissa hiihto on osin intervalliluonteisempaa (irtiötöt, yhteislähdöt). Myös tekniikoita on kehitelty entisestään. (Vesterinen, kestävyyslento). Nykyiset kilpailumuodot, kuten sprintti ja yhteislähdöt ovat kasvattaneet tätä intervalliluonteen merkitystä sisältäen maksimivauhtista hiihtoa, kiihdytyksiä ja rytminvaihtoja, jotka usein ratkaisevat lopputuloksen. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun Tutkimuskeskus 2020).

Kun kilpailuvauhdit ovat kasvaneet ja mukaan tulleet ryhmähiihdot, ovat myös taito-, tekniikka- ja taktiikkaominaisuudet näyttelevät nykyään suurempaa roolia. Tekniikat ovat dynaamisempia ja voimantuottoajat lyhyempiä, ja näin ollen nopea voimantuottokyky vaatii enemmän hermostolihasjärjestelmältä. Etenkin ylävartalon voiman- ja tehontuoton ominaisuuksilla on aiempaa enemmän merkitystä. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun Tutkimuskeskus 2020).

Edelleen kuitenkin on tärkeää puhua hiihdosta kestävyyslajina, jossa vaaditaan erityisesti kestävyysominaisuuksia. Harjoittelua tulee edelleen olla paljon ja sen täytyy sisältää maksimaalista hapenottoa ja kestävyysuurtuskykyä kehittävää harjoittelua. Nopeus- ja anaerobisten ominaisuuksien hyödyntäminen ei onnistu, ellei aerobinen kestävyyskunto ole hyvä. (Vesterinen 2020)

Kilpailun aikana urheilija joutuu käyttämään useita erilaisia tekniikoita maastonkohdista, kelistä ja hiihtäjän ominaisuuksista riippuen. Näin ollen hiihtäjällä täytyy olla valmiudet eri tekniikoiden käyttämiseen.

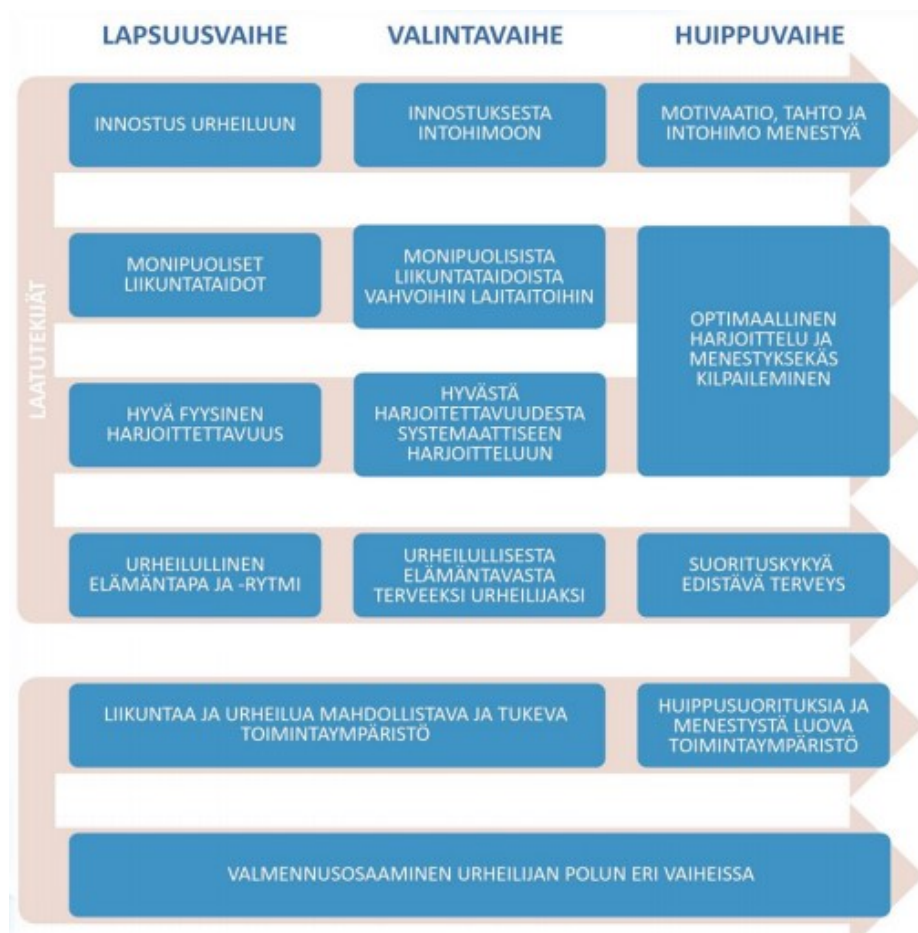
Maastohiihtotekniikat jaetaan kahteen pääryhmään: perinteiseen ja luisteluhiihtoon. Perinteisen hiihdon tekniikoihin luetaan vuorohiihto, tasatyöntö ja yksipotkuinen tasatyöntö. Myös jyrkemmässä ylämäessä käytettävä haarakäynti luetaan perinteisen tekniikoihin.

Luisteluhiihtotekniikat jaetaan kolmeen ryhmään: perusluisteluun (kuokka), Wassbergiin (1-vaiheinen luistelu) sekä Mogreniin (2-vaihteinen luistelu.) Näistä kuokalla luistellaan pääasiassa ylämäessä, kun taas Wassbergillä ja Mogrenilla mennään vauhdikkaammin ja nopeammin hiihdettävillä maasto-osuuksilla. Lisäksi hyödynnetään myös sauvoitta luistelua, pääosin alamäessä ja osin tasaisella hiihdettäessä. (Ohtonen & Mikkola 2016, 493).

## 2.2 Urheilijan polku

Urheilijan polku kuvastaa urheilijan matkaa lapsuudesta huippuvaiheeseen. Polku huomioi myös urheilijan lähipiirin eri vaiheissa eri toimijoinen ja yhteistyötahoineen. Yksilöllisillä taipumuksilla ja harjoitustaustoilla on merkitystä, miten urheilija etenee polullaan. Urheilijan polku -malli on noussut esiin Huippu-urheilun muutostyön kautta.

Eri lajeilla on myös omia urheilijan polkujaan. Lajikuvaukset antavat tietoa siitä, mitä taitoja, millaiset harjoitusmäärät ja mitä valmennuksellisia painopisteitä polulla tulisi olla eri ikävaiheissa. Lapsuusvaiheessa on huomioitavaa, ettei liikkujan polku eroa juurikaan huippu-urheilijan polusta. Laadukkaalla lasten ja nuorten liikunnalla edistetään liikunnallista elämäntapaa myös niiden osalta, joista ei tule huippu-urheilijoita tai jotka eivät edes pyri huippu-urheilijoiksi. (Hämäläinen 2015, 26).



**Kuvio 2.** Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät (Hämäläinen 2013)

Urheilijan polun laatu- ja menestystekijöitä on monia (kuvio 2). Lapsuus-, valinta- ja huippuvaiheen urheilijaksi kasvun, kehittymisen ja kansainvälisen menestyksen mahdollistavat tekijät. Toimintaympäristöllä tarkoitetaan kaikkia niitä henkilöitä, rakenteita ja olosuhteita, jotka vaikuttavat urheilijan toimintaan (Mononen 2016, 30)

### **2.2.1 Lapsuusvaihe**

Lapsuusvaiheessa jokainen liikuntaa harrastava lapsi on samalla polulla. Lapsen maailmasta käsin urheilulla ei useinkaan ole kehitystavoitteita ja aikuisurheilijan lapsuusvaiheen merkitys voidaan oivaltaa vasta jälkikäteen urheilijan polkuna. Tulevaisuuden urheilussa menestymisen tai lahjakkaaksi määrittelemisen lapsuusvaiheessa on haasteellista ja todella vaikeaa. On laajemmin merkityksellistä ja tärkeää, että liikuntaa ja urheilua harrastaa mahdollisimman moni urheilusta kiinnostunut ja innostunut lapsi.

On tärkeää, että lapsi innostuu urheilusta ja halutessaan hänellä on mahdollisuus harrastaa useita eri lajeja. Lapsen urheilun tavoitteena on, että lapsi oppii monipuoliset liikuntataidot ja että hänelle kehittyy hyvä fyysinen harjoitettavuus. Näiden tavoitteiden saavuttaminen on mahdollista monipuolisen käytännön harrastamisen kautta. Tärkeä kokonaisliikunnan määrän tavoite on kaksikymmentä tuntia viikossa. Kun lapsuusvaiheessa on opittu monipuoliset liikuntataidot, se sujuvoittaa myöhemmässä vaiheessa siirtymisen lajitaitojen opetteluun ja niiden vahvistamiseen ja syventämiseen. (Mononen 2016, 29–31)

### **2.2.2 Valintavaihe**

Valintavaiheessa nuori käy suurten muutosten aikaa niin fyysisessä kasvussa kuin kehityksessä, mutta myös ikävaiheeseen kuuluvissa kehitystehtävissä. Nuoruusvaiheessa kasvetaan itsenäiseksi yksilöksi ja tässä vaiheessa urheilua harrastavan nuoren tavoitteet yleensä eriyvät. Osa tähtää huipulle ja valitsee tavoitteellisen urheilijan polun, toinen urheilee harrastuksena, eikä aseta niin tiukkoja menestystavoitteita, osa harrastaa liikuntaa vain ilokseen. Urheiluuran jatkumisen kannalta valintavaihe on merkitsevä, kriittinen vaihe.

Siirtyminen huippu-urheilijan polulle tapahtuu eri aikaan, osa harrastajista löytää tien huippu-urheilijan polulle vasta myöhään. Nuoren urheilijan polku olisi siksi hyvä nähdä ennemminkin verkostona risteäviä polkuja, jossa siirtyminen polulta toiselle on mahdollista.

Kun valintavaihe etenee, valmentautumisprosessi täydentyy urheiluakatemialla ja lajiliitolla aiemman toimintaympäristön – kodin, koulun ja urheiluseuran lisäksi. Ohjattujen harjoitusten määrä lisääntyy ja myös valmentajan merkitys ja rooli kasvaa. Nuoren valmennustiimissä voi olla myös ensimmäistä kertaa useita valmentajia ja asiantuntijoita. Valmentajan osaamistarpeiden osalta tämä on ehkä vaativinkin urheilijan polun vaiheista, sillä valmentajan kontolle jää tunnistaa, mitkä tekijät kullekin urheilijalle tai joukkueelle ovat merkityksellisiä huomioiden kunkin urheilijan yksilölliset taidot ja tavoitteet sekä kasvu ja kehittyminen. Huippu-urheilijaksi suuntaavalla nuorella valintavaiheessa innostus syvenee intohimoksi, mikä päättäväisyyden ja kehittämishalun ohella ovat edellytyksiä huippu-urheilijaksi kehittymiseksi. Kun valintavaiheessa löytyy



laji, johon panostetaan ja keskitytään, kasvaa lajiharjoittelun ja kilpailujen määrä ja urheilijan yksilöllisyyden huomioiminen tarkentuu. Toimintaympäristö laajenee ja myös valmentajan merkitys kasvaa. (Mononen 2016, 31-33)

### **2.2.3 Huippuvaihe**

Urheilijanpolun huippuvaiheen ajoittuminen ja sen kesto on yksilöllistä ja lajikohtaista. Kansainvälisen menestyksen ja huipputulosten tavoittelu edellyttää urheilijalta täydellistä omistautumista urheilulle. Huippuvaiheessa urheilussa kyse on kokonaisvaltaisesta elämäntavasta. Tavoitteet, vahvat tunteet, itsensä kehittäminen ja urheilun laaja arvostaminen pitävät yllä motivaatiota ja menestymisen intohimoa. Vahva sisäinen tahtotila on edellytys huipputasoon saavuttamiselle ja siellä toimimiselle.

Huippu-urheilijan ja hänen valmentajansa arki koostuu keskeisesti harjoittelusta ja kilpailemisesta. Urheilijaa ympäröi myös laaja asiantuntijaverkosto. Kokonaisvaltaisen valmentautumisen ydinajatuksena on lajitaitojen harjoittaminen, taktinen osaaminen, fyysismotoristen ja psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen ja näiden ohella myös urheilijan yleisen elämäntilanteen tukeminen. (Mononen 2016, 33–34).

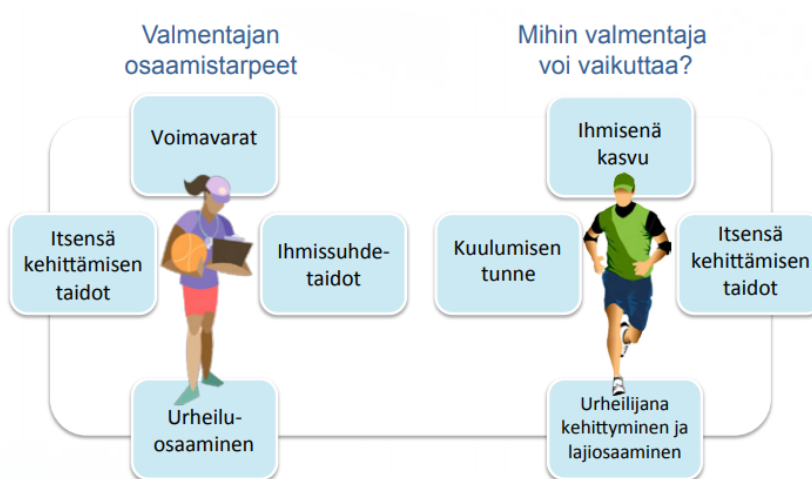
### **2.3 Valmentajan polku ja suomalainen valmennusosaaminen**

Valmentajan polku työkaluna valmentajan kehittymiselle ja hänen osaamisensa arvioinnille kuvataan Suomen valmentajat ry:n kuviossa (kuvio 3). Valmentajan polun avulla sekä valmentaja itse että seura ja lajiliitto voivat pohtia valmentajaksi ryhtymisen syitä, kartoittaa ja määrittellä osaamista ja valmentajana kehittymisen haasteita. Valmentamisen taustalla on innostus lajista ja halu kehittyä, kuten myös kulttuuri, koulutusrakenne ja käytettävissä olevat resurssit. Valmentaminen edellyttää sitoutumista ja pitkällä aikavälillä, jotta voi kehittää valmennettaviaan ja tukea urheilijaa tämän urapolulla, valmentaminen edellyttää myös valmentajana kehittymistä. (Danskanen 2015, 43).



Kuvio 3. Valmentajapolku (Suomen Valmentajat)

Suomalainen valmennusosaamisen malli (kuvio 4) kuvaa vallitsevaa, laaja-alaista ymmärrystä nykyhetken valmentajan osaamisesta.



Kuvio 4. Suomalaisen valmennusosaamisen malli (Hämäläinen 2013)

Kuvio valmentajan toimintaympäristön muuttujista (kuvio 5) havainnollistaa, kuinka vahvasti toimintaympäristö määrittää valmentajan osaamistarpeita – eri toimintaympäristöissä kunkin valmentajan tekeminen ja osaamistarve on erilainen. Pääroolissa osaamistarpeiden suhteen on valmennettavien ikä, heidän tasonsa sekä sukupuoli. Muita toimintaympäristön muuttujia valmentajan osaamisen vaikuttajina on eritelty tarkemmin oheisessa kuviossa.

Huomionarvoista on, että lapsuusvaiheessa ryhmät ovat usein suuria ja niihin kuuluvat, valmentavat lapset ovat myös keskenään hyvin eritasoisia. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49-51)

Urheilijan ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruvaihe	Aikuvaihe
Urheilijan taso	Harraste	Kilpa	Huippu
Urheilijan sukupuoli	Nainen/tyttö	Mies/poika	Ryhmässä kumpaakin sukupuolta
Harjoittelun organisointi	Yksilö	Ryhmä	Joukkue
Harjoitteluryhmä	Samantasoinen	Eritasoinen	Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita
Valmentajan rooli	Henkilökohtainen	Ominaisuus- tai Akatemiavalm.	Päävalmentaja
Kulttuuri	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		
Olosuhteet	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		

**Kuvio 5.** Valmentajan toimintaympäristön muuttujat (Hämäläinen 2013)

## 2.4 Valmentajan koulutuspolku

### VALMENTAJAN KOULUTUSPOLKU



**Kaavio 1.** Hiihtoliiton valmentajakoulutuksen polku. (Suomen Hiihtoliitto)

Suomen Hiihtoliitto tarjoaa koulutuksia hiihtolajien parissa työskenteleville ohjaajille. Suomen Hiihtoliiton valmentajakoulutuksia on kolme, Taso 1, 2 ja 3.

Valmennukseen tähtäviä tutkintoja löytyy myös ammattioppilaitoksista sekä korkeakouluista. Vuodesta viiteen vuoteen kestävät tutkinnot antavat hyvää tietopohjaa ohjaamiseen ja valmentamiseen. Vaihtoehtoja on liikuntaneuvoja, valmentajan ammattitutkinto, valmentajan erikoisammattitutkinto, liikunnanohjaaja AMK, liikunnanohjaaja YAMK, liikuntabiologia, biomekaniikka, liikuntafysiologia, valmennus- ja testausoppi.

Suomen Valmentajat ry tarjoaa monipuolisia vaihtoehtoja valmentajana kehittymiseen. Valmennusklินิกoiden, seminaarien ja erilaisten koulutuksien avulla oma osaaminen vahvistuu valmennuksen eri osa-alueilla.

Suomen valmentajat huolehtivat valmentajien osaamisesta, arvostuksesta sekä yhteisöllisyydestä. Jäseneksi voi liittyä kuka vain valmennuksen parissa oleva henkilö. Koulutukset ovat kuitenkin avoimia myös muille kuin yhdistyksen jäsenille (Suomen Hiihtoliitto)

### **3 Hiihtoharjoittelu**

#### **3.1.1 Alle 10-vuotiaiden harjoittelu**

Alle 10-vuotiaiden liikkumisessa korostuu monipuolisuus sekä korkea kokonaisliikuntamäärä. Nämä yhdessä luovat hyvän alun niin urheilijan polulle kuin terveiden elämäntapojen oppimiselle. Toiminnan tulee olla lapsilähtöistä, jotta monipuoliset liikuntataidot karttuvat parhaiten. Suoritusten määrän tulee olla korkea, tekemisen monipuolista ja toiminnan täytyy olla lapsille mielekäästä. Tavoitemäärä liikunnalle on 20 tuntia viikossa. Tämä sisältää kaiken liikkumisen: arkiliikunta, koulumatkat, välituntiliikunta, koululiikunta, leikit ja pelit ja urheiluharrastukset. Suositeltavaa olisi, että kolmasosa tästä 20 tunnin määrästä on rasittavampaa ja hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa.

Vaikka hiihto on vahvasti kestävyyslaji, tulee ottaa huomioon, etteivät kestävyysominaisuudet kehity pelkällä kestävyuden harjoittamisella. Olennaisempaa on kokonaisliikunnan määrä ja monipuolisuus. Lapsia tulee kannustaa kohti liikunnallista elämäntapaa ja lisäämään arkiliikuntaa leikkien ja pelien avulla. Näillä on selkeästi suurempi merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta kuin ainoastaan lajiharjoittelulla. (Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020).

#### **3.1.2 11–16-vuotiaiden harjoittelu**

Ikävuosien 11–16 aikana korkea kokonaisliikunnan määrä (20 h/vko) on edelleen yksi tärkeimmistä tekijöistä lasten liikunnallisessa kehittämisessä. Ison osan kokonaisliikunnan määrästä tulee koostua arkiliikunnasta, koulumatkoista ja välituntiaktiivisuudesta. Tutkimusten mukaan yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuus pienenee, joten omatoimista liikkumista ja muuta liikuntaa tulisi korostaa. Varsinaisen hiihtoharjoittelun määrän tulee kasvaa progressiivisesti kohti 17–18-vuotiaiden harjoittelumääräsuositusta (noin 500–600 tuntia/vuosi), mutta edelleen on suositeltavaa harrastaa hiihdon ohella myös jotain muuta urheilulajia. Yksilölliset erot voivat olla kasvuvaiheessa suuria, koska nuoret kasvavat ja kehittyvät eri tahtiin. Biologinen kasvuvaihe ja harjoitustausta tulee ottaa huomioon lajiharjoittelussa, eikä tule katsoa pelkästään kalenteri-ikä.

Tärkeisiin kehityskohteisiin voidaan luetella tässä vaiheessa lajitaito, nopeus ja elastisen voimantuoton kehittäminen. Aerobisten kestävyysominaisuuksien harjoittelu aloitetaan suunnitelmallisesti ja otollinen ajankohta kestävyysominaisuuksien harjoittamiselle on kasvupyrähdysten aikaan. Harjoittelun tulee kehittää edellytyksiä kovavauhtiseen hiihtämiseen. Iloisella ja innostavalla harjoitusympäristöllä ja yhteenkuuluvuudella on suuri merkitys. Nuoren täytyy kokea hyväksytyksi ja kuulluksi tuleminen. Myös valmentajan rooli kasvaa tässä ikävaiheessa. Erityisen tärkeää on nuoren itseluottamuksen ja itsetuntemuksen vahvistaminen.

Kestävyysharjoittelulla luodaan pohjaa myöhemmän vaiheen harjoittelulle. Hapenottokyvyn kehittäminen on tärkeässä roolissa ja harjoittelun tulee olla monipuolista. (Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020).

### **3.1.3 17–20-vuotiaiden harjoittelu**

Nuoren urheilijan harjoittelupohjan luomisen, aerobisen suorituskyvyn sekä maksimaalisen hapenottokyvyn kehittämisen tulee rakentua pääsääntöisesti matalatehoisen ja sopivassa määrin myös kovatehoisen harjoittelun ympärille. Onnistuessaan tämän kaltainen systemaattinen harjoittelu kehittää optimaalisesti sekä aerobisia energia-aineenvaihdunnan prosesseja (lihassolutasolla) että hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintoja. Paitsi systemaattisuus myös harjoittelun rytmitys ja hiihdon nykyinen lajituntemus ovat olennaista eri ominaisuuksien kehittymisessä. Nuoren tulee pyrkiä harjoittamaan aerobisia ominaisuuksia sekä kevyissä maastoissa ja ylämäkiharjoituksissa. Tällä pyritään hankkimaan hermo-lihasjärjestelmälle riittävästi ärsykeitä ja vastaamaan nykyhiihdon kasvaneisiin kilpailuvauhteihin ja erilaisiin irtiottotilanteisiin. Samalla harjoittelussa on myös korostettava teknisyyttä ja nopeaa voimantuottoa, joilla vastataan hiihdon sprinttikilpailujen olemukseen, kuten esimerkiksi jatkuvat rytmivaihdot ja kirit.

Huipulle valmistavassa vaiheessa optimaalisen harjoittelun ydin muodostuu määrällisesti riittävästä matalatehoisesta, mutta myös suorituskykyä kehittävästä, kovatehoisesta harjoittelusta. Harjoittelussa korostuu myös lajioimainen voimaharjoittelu (tasatyöntö, sauvoitta hiihto, eri tekniikoilla hiihto jyrkkään nousuun, sauvaloikat), ryhmäharjoittelu (ryhmähiihdon kehittäminen ja yhdessä tekeminen), valmentajan tuki, urheilufysioterapeutin hyödyntäminen, oikeanlainen kuntosali- ja voimaharjoittelu (hermottava maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelu, elastinen voimantuotto, kehonhallinta ja tasapaino) sekä kuormituksen seuranta ja palautumisen varmistaminen. (Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020).

## 4 Hiihdon yleistilanne 2020

Ilmastonmuutos näkyy hiihdon harrastajamäärissä ja harrastamisessa. Olosuhteiden turvaaminen on tärkeää Suomessa maastohiihdon ja muidenkin lumilajien kannalta. Tämä on myös edellytys strategian toteutumiselle. Tekolumiladut ja kesäharjoittelun mahdollistavat olosuhteet ovat seuroille erittäin tärkeää.

Kilpailumuotojen kehittyminen on asettanut uusia vaatimuksia valmennukselle, johtamiselle, suksihuollolle, harjoittelulle ja erilaisille tukitoimille, jotta pysymme mukana kansainvälisessä kilpailussa. Nämä muutokset heijastuvat myös lasten ja nuorten hiihtoon monella tavoin. (Hiihtoliitto 2020)

### 4.1 Hiihtoliitto

Hiihtoliiton strategia 2019–2022



Kuvio 6 Hiihtoliiton strategia (Suomen Hiihtoliitto)

Suomen Hiihtoliitto on nostanut strategiansa painopisteiksi elinvoimaiset seurat, menestyvän huippu-urheilun ja vetovoimaiset hiihtolajit. Näiden painopisteiden toteutumisen edellytyksenä ovat riittävät ja hyvät olosuhteet sekä toimiva valmennus kaikilla tasoilla hiihtokouluista maa-joukkueeseen.

Hiihtoliiton määritelmässä seuraa kuvataan perusyksikkönä, joka luo vankan pohjan elinikäiselle harrastukselle. Seuratoiminta kulkee hiihtäjän rinnalla koko urheilu-uran ajan ja sen jälkeenkin.

Hiihtoseuran tulee olla vetovoimainen, jossa on kannustava ja turvallinen ilmapiiri. Parhaimmillaan seuran toiminta ulottuu ja tarjoaa tekemistä kaikille, iästä riippumatta. Avainasemassa on puhdas urheilu ja reilu peli sen kaikissa toimintamuodoissa.

(Suomen Hiihtoliitto)

Menestyvän huippu-urheilun tavoitteiksi Hiihtoliitto on määritellyt mitaleiden saavuttamisen kaikissa aikuisten arvokisoissa urheilijoiden ja valmentajien yhdessä asettamien, vuosittaisten mitalitavoitteiden pohjalta sekä uusien urheilijoiden nousemiseen vuosittain mc-pisteille. Kriittisinä tekijöinä ja niihin vastaavina toimenpiteinä esitetään urheilijan uran mahdollistaminen, talouden resurssien kasvattaminen ja huippu-urheilun osaamisen kehittäminen.

Elinvoimaisten seurojen tavoitteina on seuratoiminnan ammattimaistuminen ja seuroissa työskentelevien päätoimisten määrän kasvaminen viidelläkymmenellä henkilöllä vuoteen 2022 mennessä. Olympiakomitean tähtiseuratoiminnassa tavoitteena on, että hiihtolajien seurojen määrä on top10:ssä. Lisenssimäärien laskun tavoitellaan pysähtyvän. Kriittisinä tekijöinä ja niihin vastaavina toimenpiteinä nähdään tähtiseurojen merkitys kehittämisen kärjessä, seurojen välinen yhteistyö mahdollistamassa parempaa toimintaa ja että hiihtolajit liikuttaisivat useammassa seurassa entistä enemmän lapsia ja aikuisia.

Vetovoimaisten hiihtolajien tavoitteina hiihtolajit halutaan nostaa mediassa seuratuimpien lajien top3:een, hiihtolajit suomalaisen urheilun houkuttelevimpina kaupallisina kumppaneina ja hiihtolajit suomalaisten top3 halutuimpana harrastuksena. Kriittisinä tekijöinä ja niihin vastaavina toimenpiteinä ymmärretään hiihtolajien näkyvyys ja kuuluvuus eri kanavissa eri ikäryhmille ja eri tavoin, urheilijoiden, taustatekijöiden ja seurojen arvostaminen näkyvinä, osaavina ja kiinnostavina kumppaneina. Tarkoitus on uudistaa ja kehittää toimintoja, ajassa mukana oleminen.

Osaamisen edellytyksinä Hiihtoliitto pyrkii joustavaan ja tarkoituksenmukaiseen johtamiseen, sen vuosittaiseen arviointiin ja kehittämiseen. Edellytyksinä ovat myös, että tasapainoinen talous turvaa toiminnan jatkumisen, kaikki toimijat tiedostavat talouden merkityksen ja toimivat kustannustietoisesti. Viestinnältä liitto edellyttää, että se on tavoitteellista, suunnitelmallisesta, nykyaikaista ja avointa, osaamisen edellytyksinä mainitaan myös liiton kokoavan ja jakaman olosuhteiden kehittämistyön tietoa ja malleja.

(Suomen Hiihtoliitto 2019)



## **4.2 Etelä-Karjalan hiihto ry**

Etelä-Karjalan hiihto ry on yksi Suomen 16:sta hiihtopiiristä, sen pääpaikka on Imatralla. Hiihtopiirit ovat Hiihtoliiton alueellisia yksiköitä. Hiihtopiirit toimivat itsenäisinä rekisteröityinä yhdistyksiä. Tehtäviin kuuluu hiihtotoiminnan ohjaaminen ja koordinointi omalla alueellaan.

Etelä-Karjalan hiihdolla toimii johtokunta, joka koostuu alueen hiihtoseuroissa toimivista henkilöistä. Yleisesti hiihtopiirillä ei ole juurikaan näkyvää käytännön toimintaa. Aikaisemmin piiri on järjestänyt yleisiä piirileirejä ja valmennuskoulutuksia, mutta nyt näitä ei ole ollut ohjelmassa.

Kansallisten kilpailuiden osalta piirin hiihtokausi on jo käynnistetty. Tämänhetkisen tiedon mukaan piirin alueella on kaudella 2020-2021 haettu jo käytyjen kilpailuiden lisäksi ainoastaan yksi kansallinen kilpailu.

Etelä-Karjalassa on pitkät perinteet maakuntaviestihiihdossa, mutta tapahtuman kutistuessa yhdistettiin tapahtuma Etelä-Savon maakuntaviestin kanssa. Tämä kantaa nykyään nimeä Saimaan maakuntaviestin ja viestiä on hiihdetty vuodesta 2019. Vuoden 2021 viesti hiihdetään Rantasalmella. Kilpailuun osallistuu vuosittain useita Lappeen Riennon hiihtäjiä.

## **5 Harrastusolosuhteet Lappeenrannassa**

Hyvänä lumitalvena Lappeenrannassa on 850 km hoidettuja hiihtolatuja taajamissa sekä maaseudulla. Latujen kunnossapidosta vastaa Lappeenrannan kaupunki yhdessä kyläyhdistysten kanssa. Lappeen Riennon kyläosastot osallistuvat myös latuverkoston kunnossapitoon. Kaupungin ylläpitämien latujen ajantasaisen kunnossapitotilanteen pystyy tarkistamaan Lappeenrannan kaupungin internetsivuilta. Valaistuja latureittejä/latupolkuja kaupungista löytyy 23 kappaletta ja yhteensä valaistuja latureittejä on 75 km. (Lappeenrannan kaupunki/liikuntatoimi).

Kesällä olosuhteet hiihdon harrastajille ovat suotuisat ja mahdollisuuksia on paljon. Rullahiihtoon on useita kevyenliikenteenväyliä, mutta lähin varsinainen rullahiihtorata löytyy Imatralta, jonne ajoaika on 30 minuuttia. Sisäliikuntatiloja on tarjolla kesäkaudella varsin runsaasti, mutta syys- ja talvikaudella kaupungin sisäliikuntatilat ja vuorot on varattu lähes täyteen. Lappeen Riennolla on käytössä yksi kahden tunnin sisäharjoitusvuoro viikossa syksystä kevääseen.

Hiihtoharjoittelu on vuosien ajan ollut Lappeenrannassa haastavaa alkukaudesta, mutta vuosien ajan Imatran loka-marraskuussa avautuva maksullinen ensilumenlatu on ollut harrastajiemme ahkerassa käytössä. Lappeenrantaan on avautunut yli kymmenen vuoden ajan maksuton hilelatu heti olosuhteiden salliessa. Latu sijoittuu ison tekojääradan ja jäähallien läheisyyteen, jonne

saadaan helposti lunta kyseisiltä jääalueilta. Latu ei palvele juurikaan kilpahihtäjää sen loivapiirteisen profiilin vuoksi. Nyt edellisen talven (2019–2020) aikana kaupunki teki ensilumenladun Lappeenrannan Huhtiniemeen, jossa latuprofiili palvelee paremmin kilpahihtäjää. Tykkilumiladun koeponnistukset tehtiin jo edeltävänä talvena ja tällöin myös lunta tykitettiin säilöön. Kuluvalle kaudelle lunta on myös säilössä ja latu avautuu, kun kelit sallivat ladun teon.

Lappeenrannan ensilumenlatu mahdollistaa niin hiihtokoulun kuin kilparyhmienkin harjoitukset lumella koko talven. Erityisen arvokkaaksi latu osoittautui viime talvena, jolloin luonnonlumella ei käytännössä hiihdetty lainkaan.

Syyskuussa 2020 kaupungin liikuntajohtajan kanssa pidetyssä palaverissa käytiin tulevan ladun linjauksia ja mahdollisia maanparannustöitä. Myös hiihtokoululle tehdään ladulle tilavaraus, jonka nojalla Lappeen Riento saa sulkea osan ladusta kerran viikossa hiihtokoulun käyttöön.

Luonnonlumen aikaan Lappeenrannan Huhtiniemestä (2 km keskustasta) ja Joutsenosta (n. 20 km keskustasta) löytyvät kilpahiihdon vaatimukset täyttävät valaistut ladut. Huhtiniemen latuverkoston pohjia ja valaistusta kunnostettiin kesän 2017 aikana Lappeen Riennon toiveita kuunnellen.

Kaupungissa on nyt panostettu erityisesti lähiliikuntapaikkoihin, muun muassa ulkokuntosaleihin ja kuntoportaisiin. Myös Huhtiniemeen rakennettiin syksyllä 2019 kuntoportaati vanhat hyppyrimäen alastulorinteeseen ja tänä vuonna sinne rakennettiin lisäksi ulkokuntosali. Lappeen Riento osallistui talkoisiin raivaamalla rehevöityneen ja metsittyneen hyppyrimäen ympäristön.

## **6 Lappeen Riento ry**

Lappeen Riento on lappeenrantalainen useamman lajin urheiluseura. Seura on perustettu 1919, joten seurataivalta on nyt takana kunnioitettavat 101 vuotta. Seura kuului aikanaan Lappeen pitäjään ja oli tuolloin kunnan merkittävin seura. Lappee liitettiin Lappeenrantaan vuonna 1976.

Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi kunto-, kilpa- tai huippu-urheilua edellytysten ja tarpeidensa mukaisesti.

Lappeen Riennon erikoisuuksiin voidaan lukea sen aktiivinen kyläosastojärjestelmä. Vuodesta 1931 seuran organisaatio on rakentunut kyläosastojen varaan. Osastoja on ollut kaikkiaan 16,

joista 12 toimii edelleen. Kyläosastot järjestävät vuosittain itsenäisesti omia tapahtumiaan, mutta ovat suurten massatapahtumien aikaan puhaltamassa yhteen hiileen ja siten koko seuran kannalta merkittävä voimavara.

Riennon päälajeja ovat tällä hetkellä hiihto ja suunnistus. Seuran lajeihin kuuluu myös yleisurheilu ja kaukalopallo. Seuran historian aikana lajivalikoima on vaihdellut ja lajikirjo on ollut suuri.

Hiihto on seuran perinteikkäimpiä lajeja. Riennon hiihtäjistä Martti Lautala oli 1950-luvulla kansainvälisten kilpailujen kärkipäässä, parhaimmillaan hän saavutti Falunin MM-hiihdoissa 1954 pronssimitalin 30 kilometrillä. Seppo Rantanen edusti Suomea olympia- ja MM-joukkueissa 1988–1993. Vuonna 2013 Riikka Sarasoja-Lilja toi mukanaan Val di Fiemmen MM-hiihdoista parisprintin MM-pronssia. Riikka on edustanut Suomea ja Rientoa myös 2010 Vancouverin ja 2014 Sotshin olympialaisissa. Tämän hetken kirkkaimmaksi tähdeksi voidaan lukea seuran oma kasvatti, vuonna 2001 syntynyt Siiri Kaijansinkko, joka on saavuttanut nuorten sarjoissa useita SM-mitaleita. Siiri on myös edustanut Suomea 2019 nuorten pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa Virossa ja nuorten talviolympiafestivaaleilla Sarajevossa, sekä 2020 nuorten MM-hiihdoissa Saksassa. Siiri kuuluu myös Hiihtoliiton nuorten maajoukkueeseen.

Seurana Riento on menestynyt myös muun muassa suunnistuksessa. Hiihtosuunnistuksen viestin SM-kullan seura voitti 1983 ja SM-pronssia parisprinttivististä 2017.

Riento on toiminut aktiivisesti myös järjestäen suurtapahtumia joko yksin tai yhdessä muiden seurojen kanssa: Jukolan viestin (1989 ja 2016), FIN 5 -suunnistusviikon, hiihtosuunnistuksen maailmancupin osakilpailun sekä suunnistuksen ja hiihdon SM-kilpailuja. Viimeisimpänä taidonnäytteenä tältä tasolta ovat hiihtosuunnistuksen SM-kilpailut talvella 2019.

Tällä hetkellä Lappeen Riennon puheenjohtajana toimii Markus Siivola. Riento on jäsenenä seuraavissa lajiliitoissa ja yhteisöissä: Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu, Suomen hiihtoliitto, Suomen suunnistusliitto, Suomen urheiluliitto, Suomen kaukalopalloliitto. (Lappeen Riento 2020. Arponen 2009).

Seurassa toimii tällä hetkellä ympärivuotinen juniori- ja nuorten ikäisten hiihtovalmennus. 2016–2018 hiihdon seuratoimintaa kehitettiin seuratukihankkeen turvin. Siinä vaiheessa seurassa oli puolipäiväinen nuorisotoiminnan koordinaattori (kaksi eri henkilöä), mutta rahoituksen puuttuessa seura ei pystynyt työllistämään työntekijää hankkeen jälkeen. Tulevaisuuden tavoitteena on, että seuralla olisi sekä hiihto- että suunnistuspuolella seuratyöntekijä. Tällä hetkellä ainoastaan suunnistuksella on seurassa täysipäiväinen valmennuspäällikkö.

## 6.1 Hiihto lajina Lappeen Riennossa

Lappeen Riennossa toimii aktiivinen hiihtojaosto. Vuonna 2021 jaosto koostuu seuratoimijoista ja aktiivisista hiihtokoulun sekä kilparyhmien vanhemmista. Seura tarjoaa hiihtoharrastusta pääasiassa lapsille ja nuorille. Aikuisten hiihto-opetusta on järjestetty ajoittain ja tavoitteena on järjestää myös tulevaisuudessa. Lapsille on tarjolla hiihtokoulu, josta on mahdollisuus edetä kilparyhmiin. Kilparyhmien nimi tullaan jatkossa muuttamaan.

Kilparyhmien toimintaan voi osallistua, vaikka ei kilpailisikaan. Tarpeen mukaan kilparyhmistä on mahdollisuus eriyttää harrasteryhmä.



**Kaavio 1.** Lappeen Riennon hiihdon ryhmäjaottelu

## 6.2 Seuran näkökulma

Hiihtojaoston jäseniltä toivottiin kommentteja ja toiveita työn suhteen, ja näiden pohjalta työtä kehitettiin eteenpäin. Toiveena oli, että työkirja antaa uutena seuran toimintaan mukaan tulevalle henkilölle kuvaa ja tietoa mitä seurassa tapahtuu. Työkirjan toivottiin olevan lyhyt ja ytimekäs, ja joka toimisi myös hiihtotoiminnan yleisesitteenä. Sisällöllisesti siitä tulisi ilmetä kausikuva; mitä tapahtuu ja milloin. Ja sen tulisi antaa lukijalleen kuvan, miten päästä mukaan ja miten hiihdon harrastamista voi jatkaa. Terveitä elämäntapoja toivottiin korostettavan ja se näkyy mm. lepo ja ravinto osioissa, sekä vanhemmille suunnatussa kappaleessa. Avoimuutta korostettiin, koska sen avulla toiminnalle saadaan parempaa näkyvyyttä. Nämä seikat on huomioitu tuotoksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

## 6.3 Tavoitteet ja strategia

Strategiasuunnitelmassa (kaavio 2) kuvataan karkeasti Lappeen Riennon hiihdon tavoitteita, toimenpiteitä ja keinoja, millä tavoitteisiin päästäisiin.

Seuralla on pidemmän ajan tavoitteena olla Etelä-Karjalan piirin johtava hiihtoseura, niin määrällisesti, kuin laadullisesti. Alkuvaiheessa lasten ja urheilun harrastamisen näkökulmasta. Tärkeänä tavoitteena on harrastajamäärien ja lisenssihiihtäjien kasvu, vanhempien sitouttaminen toimintaan ja toimiva hiihtojaosto toiminnan taustalla ja tukena. Tiimityön merkitystä tulee jatkossa korostaa enemmän. Näkyvyys sosiaalisessa mediassa ja muissa kanavissa koetaan erittäin tarpeelliseksi. Työkirja tulee olemaan osa avoimempaa seuratoimintaa. Näkyvyyteen on panostettu ja tullaan panostamaan mm. sosiaalisen median kautta. Toiminnan markkinoinnissa

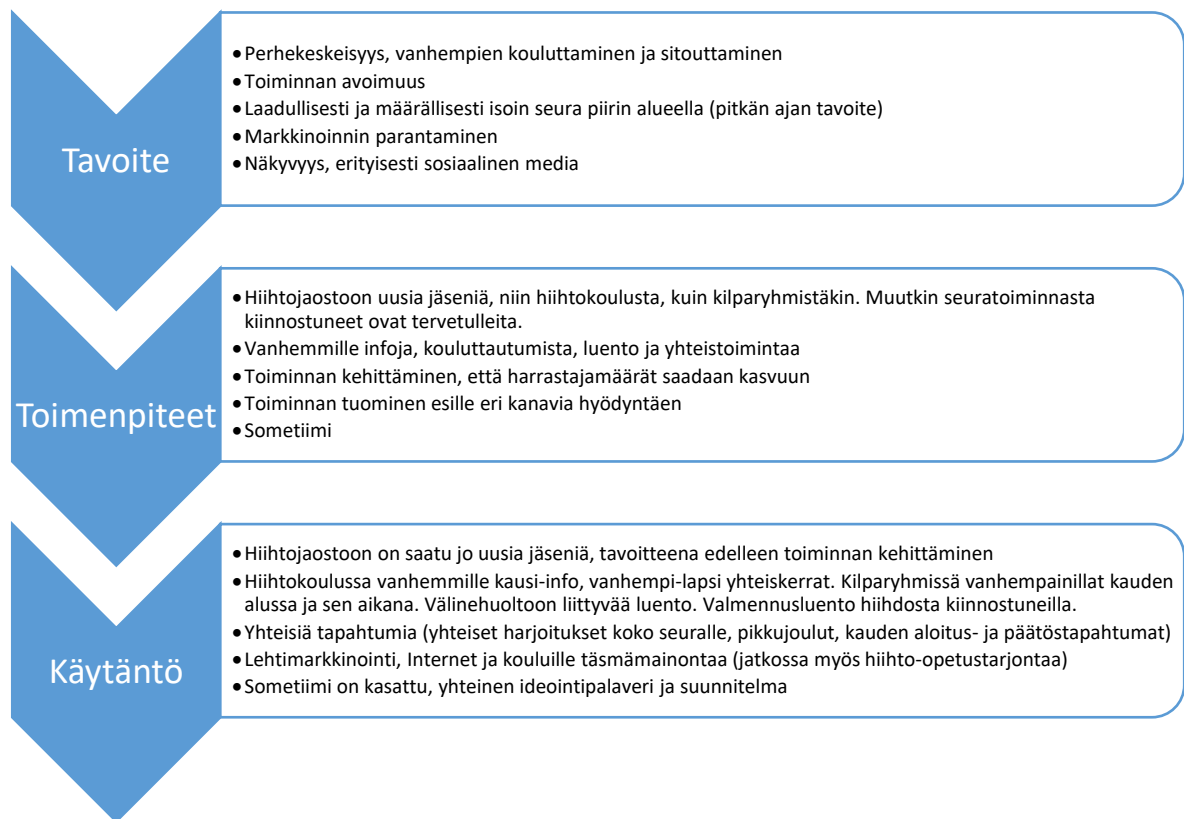
tullaan hyödyntämään entistä enemmän eri kanavia, jotta saavutettaisiin mahdollisimman laaja yleisö.

Seurassa on järjestetty pienimuotoisesti seuran sisäistä koulutusta olemassa olevan tietotaidon siirtämiseksi. Jatkossa tätä tullaan hyödyntämään järjestelmällisemmin nykyisille ja tuleville ohjaajille, sekä myös vanhemmille ja hiihdosta kiinnostuneille. Hiihtoliiton koulutus alueella on ollut varsin vähäistä, saatavuus on ollut ongelmana. Nuoria ohjaajia pyritään sitouttamaan entistä enemmän toimintaan koulutuksien ja yhteisen tekemisen kautta. Hiihtojaostolle on laadittu osaksi tämän työn tuotoksena vuosikello ohjaamaan toimintaa.

Hiihtojaostoa on tarkoitus uudistaa ja tässä on päästy jo alkuun, seuraavassa vaiheessa toimintaa tullaan analysoimaan tarkemmin. Tähän löytyy hyviä materiaaleja Olympiakomitealta. Näistä on keskustelu myös seurajohdon kanssa sekä valmentajien keskuudessa.

Perhekeskeisyys on tärkeässä roolissa, jotta toiminnalla on hyvä jatkuvuus. Urheilevien lasten ja nuorten lisäksi heidän perheidensä osallistuminen on tärkeää. Vanhempien osallisuutta harastukseen ja kilpailutoimintaan tarvitaan harjoituksiin kuljettamisesta aina tapahtumien toimitsijoina ja järjestäjinä osallistumiseen sekä monipuolisesti toimintaan osallistumiseen ja varainhankintaan.

Suunnitelmissa on lähtenä mukana Olympiakomitean tähtiseurahankkeeseen. Lappeen Riennon hiihtojaosto tulee myös hakemaan vuoden 2021 seuratukea kaksivuotisella hankkeella. Tästä on kirjattu päätös lokakuussa hiihtojaoston palaverissa. Seuratukea on jo haettu ja saatu ker- taalleen, mutta hanke ei saanut jatkoa suurimmaksi osin seuran huonon taloustilanteen vuoksi. Nyt taloustilanne on kohentunut huomattavasti ja hankkeen käynnistämiseksi olisi suuri tarve.



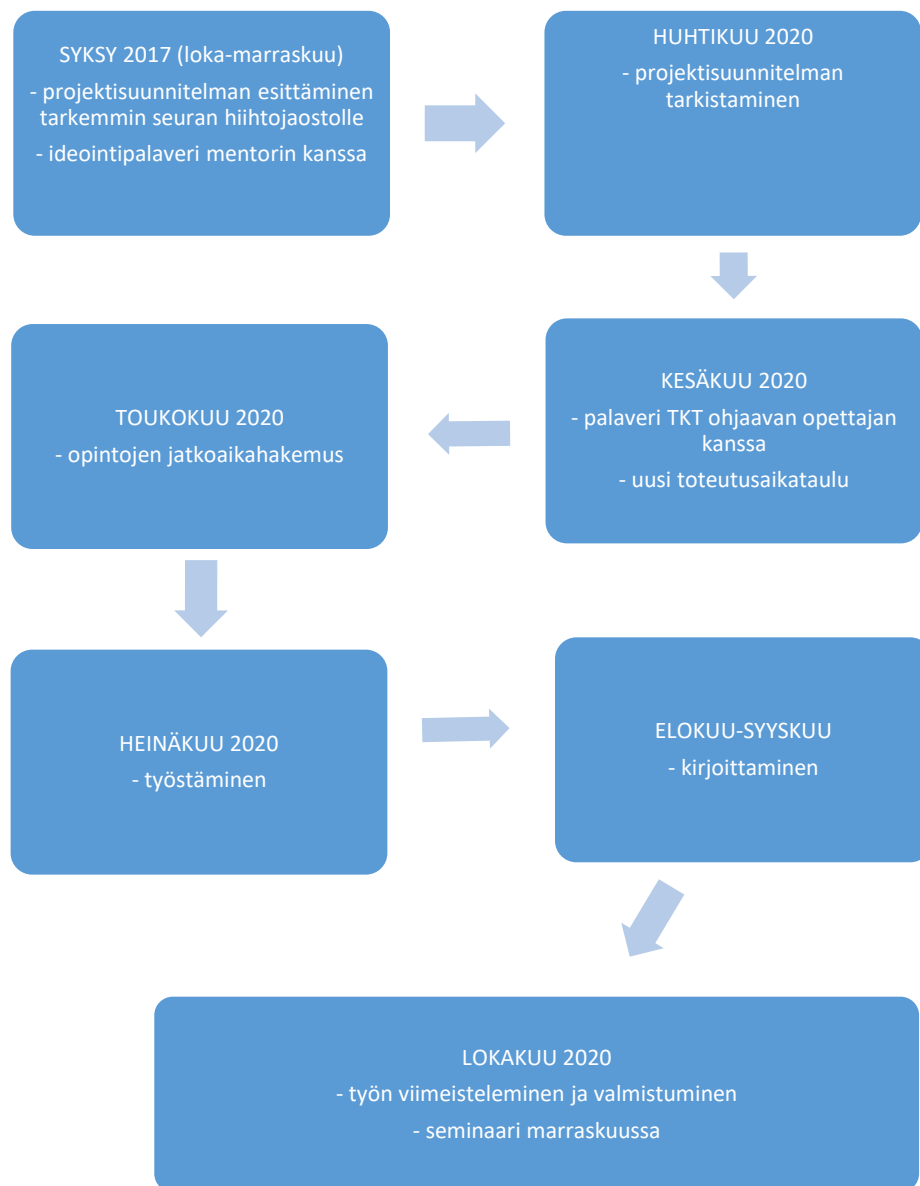
**Kaavio 2.** Lappeen Riennon hiihtotoiminnan strategiasuunnitelmaa

## 7 Kehittämistyön tavoitteet

Työn tavoitteena oli luoda työkirja ohjaamaan Lappeen Riennon toimintaa ja valmennusta. Työ tulee linjaamaan toimintaa ja luo raamit yhteiselle toiminnalle. Tavoitteena on tuoda seuratoiminnasta avoimempaa ja helposti lähestyttävämpää. Työn avulla tuodaan lajia tutummaksi. Työn sisältöä on tarkoitus esittää myöhemmässä vaiheessa luennon/webinaarin merkeissä lajista kiinnostuneille ja erityisesti seurassa hiihtoa harrastavien lasten vanhemmille.

## 8 Kehittämistyön vaiheet

### 8.1 Aikataulusuunnitelma



**Kaavio 3.** Projektisuunnitelma

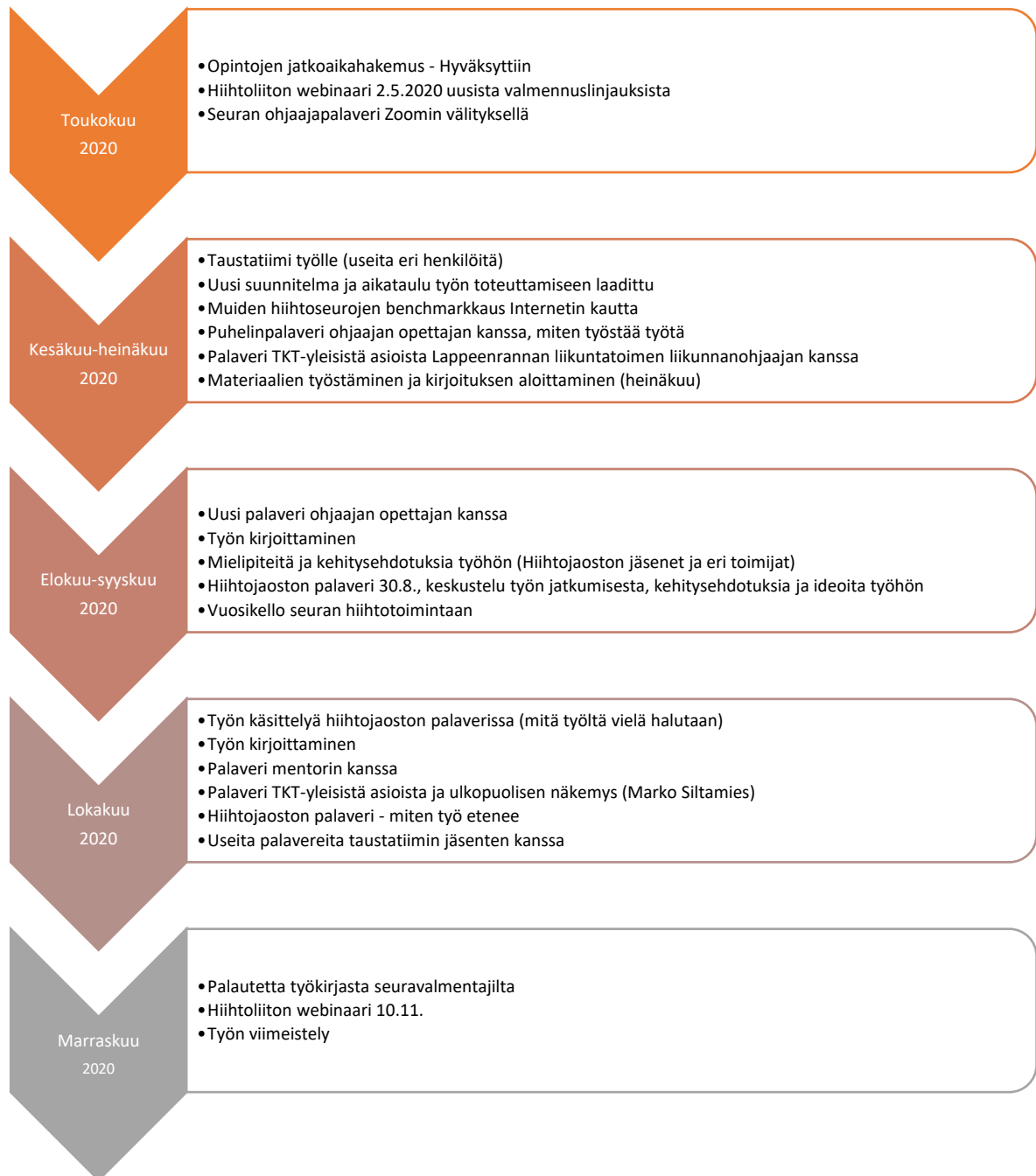
### 8.2 Työn vaiheet

Ensimmäiset suunnitelmat työtä koskien on tehty jo syksyllä 2017 ja alkuperäinen valmistumisaikataulu oli loppusyksystä 2018. Pidemmän tauon jälkeen keväällä 2020 työ sai jatkoa ja tulee valmistumaan marraskuussa 2020.

Idea työlle syntyi 2017 seuraturkihankkeen kautta ja sai kipinän erityisesti siinä työskentelevältä henkilöltä, jolla ei ollut aiempaa taustaa hiihtovalmennuksen parista, vaikka lajituntemus oli hyvä. Syksyllä 2017 kävin keskustelun työn aloittamisesta silloisen seuran puheenjohtajan kanssa ja työ sai vihreää valoa. Idea esiteltiin tuohon aikaan ensimmäisen kerran myös seuran hiihtojaostolle. Työn alkuvaiheessa (talvi 2018) kävin sähköpostikeskustelua Hiihtoliitossa toimivien Henna Tanhuanpään ja Eero Hietasen kanssa. Työkirjaprojekti jäi kuitenkin odottamaan. Työkirjaideasta on keskusteltu hiihtojaostossa useamman kerran näiden vuosien aikana, mutta vasta huhtikuun 2020 jälkeen työ on edennyt.

Projektin etenemistä vaiheittain, on kuvattu vuoden 2020 osalta alla olevassa kaaviossa (kaavio 3).





**Kaavio 4.** Projektin eteneminen

### Toukokuu

Osallistuminen 2.5. Valmentajakerhon webinaariin, jossa Suomen Hiihtoliitto julkaisi uuden valmennuslinjauksen. Webinaarin materiaalit ovat ladattavissa Hiihtoliiton Internet-sivuilta ja niitä käytetty osaksi lähteenä työkirjassa.

17.5. valmentajapalaveri Zoomin välityksellä, osallistujia palaverissa kolme seuravalmentajaa. Poikkeustilanteesta (Covid-19) johtuen harjoituskauden aloitus viivästyi ja edellinen kausi jouduttiin keskeyttämään suunniteltua aiemmin ja näin ollen myös palaverin ajankohta oli myöhään. Palaverissa käytiin läpi tätä uutta valmennuslinjausta ja sen vaikutusta Lappeen Riennon

seuratoimintaan, sekä suunniteltiin tulevaa harjoituskautta. Esittelin ideaa työkirjasta, jossa tulisi myös osaltaan näkymään uuden valmennuslinjauksen asioita. Harjoitusten tarkkaa aloitusaikataulua ei pystytty lyömään lukkoon, johtuen edelleen poikkeustilanteesta. Harjoituspäivät ja runko kuitenkin saatiin suunniteltua.

### **Kesäkuu-heinäkuu**

Kesäkuun alussa kartoitin ja kokosin työlle taustatiimin. Osa tiimistä oli mukana työn ensimmäisessä suunnitteluvaiheessa. Tähän hain henkilöitä, joilla oli eri lähtökohtia työn tarkasteluun ja sparraukseen.

Taustatiimiin ovat kuuluneet:

Lappeen Riennon suunnistuksen valmennuspäällikkö Ville Saikko, joka on myös lajittaa hiihdon puolelta. Hänen kanssaan olemme tehneet jo pitkään yhteistyötä hiihdon ja suunnistuksen välillä ja kehittäneet yhteistoimintaa. Tässä kohtaa haettiin näkökulmaa seurassa täysipäiväisesti toimivalta henkilöltä ja toisen lajin näkökulmasta.

Kolme seuran valmentajaa; Johanna Turunen, Anu-Hannele Massinen Toivanen ja Hanni Kiero. Jokaisella heistä on hieman erilainen tausta Lappeen Riennon seuratoiminnassa. Heistä kaksi ensimmäistä toimii myös seuran lasten hiihtokoulun parissa ja näin ollen he toimivat hyvänä linkkinä myös hiihtokouluvanhempiin. Kolmas valmentajista on ollut seuratoiminnassa pitkään, hiihdon lisäksi myös suunnistuspuolelta. Heidän kommenttinsa ja mielipiteensä ovat olleet ensiarvoisen tärkeitä työkirjan toteutuksessa. Valmentajien kanssa on käyty useita puhelinkeskusteluja työhön liittyen, erityisesti syys-marraskuun aikana. Suurin anti on ollut ajatustenvaihto työhön ja yleisesti seuratoimintaan liittyen. Myös aikuisliikunnan kehittämistä on käyty läpi.

Lappeenrannan kaupungin liikunnanohjaaja Marko Siltamies, joka vastaa Myö liikutaa! -liikuntahankkeesta. Olemme käyneet läpi opinnäytetyön yleistä ulkoasua ja kirjoittamista, sekä sain ulkopuolisen kommentteja työhön liittyen. Toteutukseen tuli näin ollen uutta näkökulmaa. Markolla on taustalla myös osallistumista Lappeen Riennon seuratoimintaan.

Heikki Pusa toimi työni ns. mentorina. Kokemusta on nuorisourheilusta aina huippu-urheiluvallmennukseen. Keskustelimme kesän aikana uudesta valmennuslinjauksesta ja hiihdon tilasta yleisesti. Tästä lisää pohdinnassa. Syyskuussa kävimme läpi tuotososaa ja mitä sen olisi hyvä sisältää ja mitä tulisi painottaa.

## **Elokuu-syyskuu**

Elokuussa 2020 toin työn uudelleen esille hiihtojaostossa ja esittelin nykyisen idean ja linjan, minkä pohjalta työtä olin tehnyt. Hiihtojaoston jäsenet antoivat työhön näkemyksiä ja toiveita. Hiihtojaoston toimintaan työ linkittyy suurimmaksi osin valmennuksen kautta, mutta tulee myös pohjaksi seurakehittämiselle. Elokuussa rakentui vuosikello seuran hiihtotoiminnalle. Syyskuussa työn läpikäyminen ja lisäideointi Johanna Turusen kanssa, näkökulmaa tuli myös siltä kannalta, kun perheen lapset harrastavat hiihtoa.

## **Lokakuu**

Valmentajien kanssa on käyty useita puhelinkeskusteluita työhön liittyen. Suurin anti on ollut ajatustenvaihto työhön ja yleisesti seuratoimintaan liittyen. Myös keskustelussa on ollut seuratu-kihaku ja yksi valmentajista osallistui Hiihtoliiton hankehakuun liittyvään webinaariin. Tämä on kirjattu Hiihtojaoston vuoden 2021 toimintasuunnitelmaan ja tästä ollut keskustelua Hiihtojaoston Whatsapp -ryhmässä ja käsitellään tulevassa Hiihtojaoston palaverissa. Seuratukihankkeen laatimisen yhtenä pohjamateriaalina tulemme käyttämään osin tätä opinnäytetyön antia.

Kävimme lokakuun lopussa Kieron kanssa työkirjaa läpi ja rakensimme yhdessä vuosisuunnitel-  
makaavion, sekä karsimme ylimääräiset materiaalit pois työkirjasta. Kävimme läpi vanhoja 3-  
tason valmentajakoulutusmateriaaleja ja pohdimme uutta hiihdon valmennuslinjausta.

## **Marraskuu**

Marraskuussa työkirjan työstämisen loppukiri. Seuran puheenjohtajan kanssa olen keskustellut työstä useaan otteeseen. 6.11. kävimme palaverin yleisesti seuran hiihtotoimintaan liittyen. 7.11. Kävin viimeisimmän puhelinalaverin yhden seuravalmentajista kanssa. Kävimme osaksi läpi Olympiakomitean seuratoiminnan materiaaleja, joita tulemme käyttämään jatkossa osana hiihdon taustatoiminnan kehittämistä. Myös Olympiakomitean tähtiseurahankkeesta kävimme keskustelua. Näitä tullaan viemään hiihtojaoston seuraavaan palaveriin pohdittavaksi. Tämä on kirjattu myös seuran vuoden 2021 hiihtojaoston toimintasuunnitelmaan.

Työkirja tulee olemaan vain osa seuran hiihtotoiminnan kehittämistä, mutta on hyvä alku sille, koska harjoitustoiminta on jatkuvaa.

## **Hiihtojaosto**

Hiihtojaosto on toiminut taustatukena työkirjan toteutuksessa ja jäsenet ovat antaneet omia näkemyksiään ja toiveitaan työkirjaan. Valmis työkirja tullaan esittelemään hiihtojaostolle, jonka pohjalta suunnitellaan päivämäärät luennoille ja miten työ saisi parhaan näkyvyyden. Työn jatkuvuuden kannalta tullaan myös päättämään, kuka päivittää vuosittain vaihtuvia tietoja työkirjaan ja kuka päivittää toiminnan vuosikellon.

## **Benchmarking**

Benchmarking on suureksi osin toteutunut muiden hiihtoseurojen internetsivujen kautta.

Benchmarkingissa käytettyjä hiihtoseuroja ovat olleet mm. Lahden Hiihtoseura, Hollolan urheilijat -46, Ski Jyväskylä, Imatran Urheilijat, Vehkalahden Veikot, Kouvolan Hiihtoseura, Espoon hiihtoseura. Tarkastelin seurojen valmennustoimintaa ja yleistä kuvaa.

## **Webinaarit**

Seuraaviin webinaareihin olen osallistunut työn eri vaiheissa:

2.5. Valmentajakerhon webinaarin hiihdon uusista linjauksista

5.10. Pajulahden kestävyysseminaarit (jälkikäteen Youtubesta katsottuna)

10.11. Hiihtoliiton webinaari uuteen valmennuslinjaukseen liittyen

## **Hiihtoliiton materiaalit**

Hiihtoliiton materiaaleista olen hyödyntänyt etenkin uutta valmennuslinjausta koskevaa Suomalainen Latu. Tieto ja Taito. Sisü. -materiaalia. Myös Hiihtoliiton internetsivuilta on tarkasteltu Hiihtoliiton strategiaa ja toimintasuunnitelmaa.

## 9 Kehittämistyön tuotos

Kehittämistyön tuloksena syntyi työkirja (liite 1) Lappeen Riennon seurakäyttöön ja hiihtovalmennuksen tueksi. Tässä liitteenä oleva versio on Word-muotoinen, mutta lopullinen Lappeen Riennon käyttöön tuleva versio tulee olemaan esitysmuodossa kuvien kera. Työkirja on vielä osin kesken, mutta tulee valmistumaan vuoden 2020 aikana.

Tuotos sisältää infoa seuran hiihtotoiminnasta. Se sisältää toimintaa varten suunnitellun vuosikellon, jota on tarkoitus päivittää vuosittain.

Teoriaosuus käsittelee yleisesti hiihtovalmennusta ja hiihtoharjoittelua, urheilijan polkua, lapsen ja nuoren fyysistä kasvua ja kehitystä sekä urheilun ja liikunnan perusasioita. Työstä löytyy myös osuus ravinnosta ja levosta, sekä miten nämä vaikuttavat harjoitteluun. Työkirjan lopussa on oma lyhyt osuus huoltajille, joka käsittelee vanhemman roolia lapsen ja nuoren urheilussa.

Työkirja tulee kokonaisuudessaan löytymään Lappeen Riennon internetsivuilta joulukuun 2020 aikana. Tuotoksen tuloksena on tullut esille Tähtiseuran pohdintaa ja yleisesti seuran hiihtotoiminnan kehittämistä. Myös seuratukihanke on nostettu uudelleen esille ja tätä tullaan hakemaan vuodelle 2021. Hiihtotoiminnan yleinen kehittäminen on saanut uutta nostetta.

## 10 Pohdinta

Työn tuotoksena toteutettiin nuorisohiihdon työkirja Lappeen Riennolle.

Aikataulullisesti työtä oli järkevää tiivistää ja osa kohdista tullaan vielä päivittämään jälkepäin. Tällä hetkellä työ on Word-muodossa, se tullaan muokkaamaan visuaalisesti kiinnostavaan aineistomuotoon.

Näkemykseni mukaan Hiihtoliiton uusi valmennuslinjaus on mainio malli hiihtoon perehtyneelle, silti asiaan vähemmän perehtyneelle se voi tuntua sekavalta ja laajalta kokonaisuudelta. Asiaa on paljon, mutta kysymykseksi jää, miten kaiken tiedon saa hyödynnettyä. Olen suorittanut omat valmentajakoulutukseni kymmenisen vuotta sitten, ja toiminut liki parikymmentä vuotta, vuodesta 2002 hiihdon parissa ohjaajana ja valmentajana. Omakohtaista lajitaustaa minulla on myös kilpahiihdon parista muiden lajien kokemusteni ohella. Koen, että uuden valmennuslinjauksen myötä minun on syytä tarkastella myös omaa valmennuslinjaani ja päivittää ajatuksiani omasta valmentajana kehittymisestääni kiinnostuneena. Olen jo useamman vuoden ajan pyrkinyt tuomaan valmennuksessani esille entistä enemmän urheilijalähtöistä lähestymistapaa. Hieman nuorempien urheilijoiden kohdalla tämä on haasteellisempaa, mutta ilokseni huomaan sen toimivan vanhempien urheilijoiden kohdalla jo hyvin.

Käytännön seuratyö on selkeästi muuttunut vuosien mittaan. Sitouttaminen toimintaan vaatii yhä enemmän; lisäksi erityisesti lasten ja nuorten vanhempia on aiempaa vaikeampaa saada aktiivisesti ja sitoutuneesti mukaan toimintaan. Tähän on kiinnitetty huomiota laajemmin seuran hiihtojoostossa, tulemme huomioimaan tämän toiminnassamme, tekemään tarvittavia toimia panostaen tähän jatkossa aktiivisesti.

Vuosien ajan lasten ja nuorten parissa toimineena olen huomannut huolestuttavan tosiasian: lasten ja nuorten fyysinen kunto on ollut selkeästi parempi 10–15 vuotta sitten. Tähän selkeänä syynä on omaehtoisen ja luonnollisen liikkumisen vähentyminen. Kyseinen trendi ei tietenkään koske aivan kaikkia, mutta sen todellisuus on myös havaittavissa myös nuorissa, jotka olettavat ja arvoivat itse liikkuvansa paljon.

Perusliikunta- ja yleistaidoissa on enemmän kehitettävää kuin aikaisemmin, ja erityisesti kehohallinnassa olen huomannut suuriakin heikkouksia ja vaivallisuksia. Näiden merkittävien muutosten myötä valmentajan työ on entistä haastavampaa. On hämmentävää, kuinka paljon on opetettava myös perusasioita, jotka ovat ennen olleet itsestäänselvyyksiä.

Olosuhteet asettavat nykyhiihdolle suuria ja kasvavia haasteita. Onneksi hiihto-olosuhteiden kehittämiseen eri puolella Suomea on viime vuosina panostettu yhä enemmän. Ja tämä ei nykytilaa tarkastellen tule helpottamaan yhtään. Lappeenrannan kaupungin panostus hiihtourheiluun on jatkuvasti parantunut ja uskon, että parempaan ollaan edelleen menossa. Seuran ja kaupungin liikuntatoimen yhteistyö toimii hyvin.

Maastohiihdon kilpailukalenteria tarkasteltaessa se näyttää tällä hetkellä vielä kovin tyhjältä. Osaltaan varmasti tilanteeseen vaikuttaa ilmasto ja edellisen talven lumettomuus eteläisessä Suomessa.

Tällä hetkellä suurimman huolenaiheen harrastustoiminnalle on aiheuttanut maailman tilanne ja etenkin hiihtokauden alkuun vaikuttanut koronavirus. Toimintaa on arvioitu terveysviranomaisien suositusten mukaisesti ja meillä on valmius toimia harjoitusten osalta ripeästi rajoitteet huomioiden. Onneksi hiihtopuolella toiminta keskittyy pitkälti lasten ja nuorten harrastustoimintaan ja kyseessä on ulkoilmalaji. Lappeenrannassa tilanne on ollut koko ajan suhteellisen hyvä ja olemme kesäkuun alusta alkaen voineet järjestää toimintaa keskeytyksettä. Tämä vallitseva tilanne on osaltaan karsinut seuran salivuorolta osallistujia. Tällä on varmasti myös osaltaan merkitystä hiihtokilpailuiden ja -tapahtumien järjestämiseen.

Työkirjan työstäminen kaiken kaikkiaan on ollut pidemmän ajan prosessi ja vaatinut paljon pohdintaa myös oman valmentajaurani jatkosta ja seuratyössä toimimisesta. Työkirjaa tulen vielä työstämään puuttuvilta osin. Ja sitä on tarkoitus kehittää entisestään ja sen jatkokehitysmahdollisuudet ovatkin aika rajattomat. Uskon, että työllä on merkitystä laajemmalla mittakaavassa seuran hiihtotoiminnan viemiseksi uudelle tasolle.

## Lähteet

Arponen A.O. 2009. Seurahikeä ja talkootyötä, Lappeen Riento 1919–2009.

Blomqvist M., Hämäläinen K. 2016. Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa. Teoksessa Huippu-urheiluvalmennus. VK-kustannus. s. 48-51.

Danskanen K. 2015. Valmentajan polku – valmentajana kehittyminen. Teoksessa Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus. s.43.

Etelä-Karjalan hiihto ry 2020. <https://ekhiihto.sporttisaitti.com/> Luettu: 4.10.2020

Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu. <https://www.eklu.fi/urheiluakatemia/> Luettu: 4.10.2020

Haapala E. Nuorten kasvu ja kehitys. KIHU kestävyysseminaari 5.10.2020

[https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2020/10/Liveseminaari-Eero-Haapala-2020\\_KIHU\\_valmennus\\_Liikunta-kasvu-ja-kypsyminen.pdf](https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2020/10/Liveseminaari-Eero-Haapala-2020_KIHU_valmennus_Liikunta-kasvu-ja-kypsyminen.pdf). Luettu 5.10.2020

Hämäläinen K. 2015. Lasten ja nuorten valmennuksen suomalaiset mallit. Teoksessa Lasten ja Nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus. s.19-26

Lappeenrannan kaupunki, liikuntatoimi. <https://www.lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Liikunta>

Lappeen Riento ry internetsivut. <https://lappeenriento.fi/>

Mononen K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa Huippu-urheiluvalmennus. VK-kustannus. s.29-34

Myö liikuttaa! Lappeenrannan liikkumishjelma 2025. Lappeenrannan kaupunki 2019.

Ohtonen O., Mikkola J. 2016. Maastohiihdon lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksesta Huippu-urheiluvalmennus. VK-kustannus. s.491-495

Suomen Hiihtoliitto. Strategia 2019–2022. <https://www.hiihtoliitto.fi/suomen-hiihtoliitto/materiaalit/dokumentit/>. <https://prezi.com/view/H11cDT6xqTwwSFDYapzS/>  
<https://www.hiihtoliitto.fi/suomen-hiihtoliitto/> Luettu: 3.10.2020



Suomen Hiihtoliitto, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020. Suomalainen latu – tieto ja taito. Sisä. Maastohiihdon suuntaviivat lapsuudesta huippuvaiheeseen.

Suomen hiihtoliitto. <https://www.hiihtoliitto.fi/>.

Suomen Olympiakomitea. <https://www.olympiakomitea.fi/>  
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajien-osaaminen/>

Vesterinen V. Maastohiihdon lasten ja nuorten harjoittelun linjaukset. KIHU kestävyysseminaari 5.10.2020

<https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2020/10/Liveseminaari-2020-Vesterinen-Maastohiihdon-lasten-ja-nuorten-harjoittelun-linjaukset.pdf>. Luettu ja katsottu 6.10.2020

## Liitteet

---

Liite 1. Nuorisohiihdon työkirja



**LAPPEEN RIENNON HIIHTO**

Työkirja nuorisohiihtoon

Eveliina Nykänen, liikunnanohjaaja YAMK

## **Alkusanat**

Tämä työkirja on luotu käytännön seuratyöhön tukemaan Lappeen Riennon hiihtotoimintaa. Teos on tiivis paketti yleistä tietoa hiihdon harrastamiseen ja harjoitteluun liittyen, niin harrastajan, kuin kilpailevan lapsen ja nuoren näkökulmasta.

Työkirja antaa mm. uutena seuran toimintaan mukaan tulevalle henkilölle kuvaa ja tietoa mitä seurassa tapahtuu, sekä työ kuvaa yleisesti myös hiihtokauden rakennetta.

Työkirja on laadittu osana Haaga-Helian ylemmän ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja-tutkinnon työelämän kehittämistehtävää. Työkirjan on laatinut Lappeen Riennon hiihtovalmennuksen vastaava Eveliina Nykänen. Pohjamateriaalina on käytetty mm. Hiihtoliiton ja Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskuksen keväällä 2020 julkaisemaa uutta hiihdon valmennuslinjausta sekä useita eri lähteitä. Työn yhtenä tavoitteena on ollut yhtenäistää seuran hiihtotoimintaa vastaamaan tätä uutta valmennuslinjausta. Seuran hiihdon tavoitteena on hiihdon kehittäminen, jotta harrastajamäärät saadaan kasvuun.

Yhdessä tekemällä pääsemme tavoitteeseen.

## **Lappeen Riento ry**

Lappeen Riento seurana on perinteikäs lappeenrantalainen useamman urheilulajin yleisseura, joka on perustettu 1919. Seuran päälajit ovat tällä hetkellä hiihto, suunnistus ja yleisurheilu. Lisäksi seuralla on aktiivista kaukalopallotoimintaa. Seuran yksi erikoisuus on aktiivinen kyläosastotoiminta.

### **Seuran yhteystiedot:**

Lappeen Riennon toimisto

Harapaistentie 7, 53100 Lappeenranta

puh. 040 7713474, sähköposti: toimisto(at)lapeenriento.fi

Nettisivut: [www.lapeenriento.fi](http://www.lapeenriento.fi)

### **Sosiaalinen media:**

Facebook: [facebook.com/lapeenrientory](https://facebook.com/lapeenrientory)

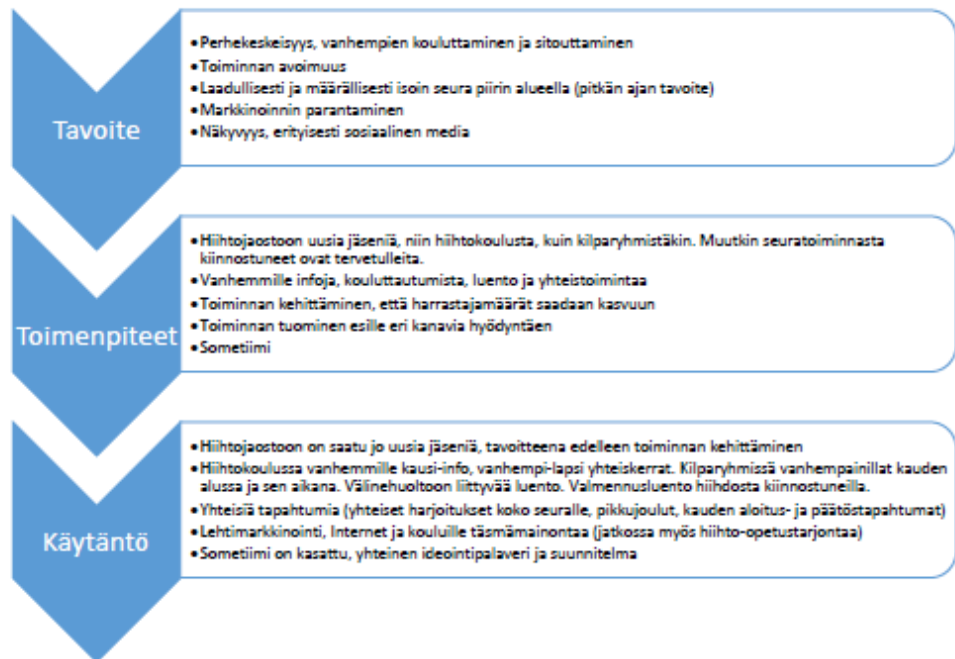
Instagram: @lappri\_hiihto

Twitter: @LappeenRiento

## Hiihtojaosto

Hiihtojaoston tehtävänä on hiihtotoiminnan kehittäminen ja koordinointi. Hiihtojaosto koostuu seuratoimijoista ja aktiivisista hiihtokoulun sekä kilparyhmien vanhemmista. Hiihtojaosto kokoontuu syys- ja talvikaudella n. kerran kuukaudessa, keväällä ja kesällä harvemmin. Hiihtojaosto toimii pääseuran alaisuudessa, joka pääasiassa vastaa omasta taloudestaan. Hiihtojaoston toimintaan pääsee mukaan, jos löytyy kiinnostusta ja kehittämishalua. Hiihtojaostolla on vuosittain talkoita, joihin myös vanhempien toivotaan osallistuvan, näitä ovat mm. seuran kilpailuiden ja tapahtumien järjestäminen. Talvikaudella latujen avauduttua hiihtojaosto pyörittää voitelukoppitoimintaa.

## Lappeen Riennon hiihdon tavoite



## Toiminnan vuosikello



Kausi 2020–2021 alkoi poikkeusolojen vallitessa vasta kesäkuussa, vaikka normaalisti kilparyhmien harjoituskausi alkaa toukokuussa. Oheisessa kaaviossa on esitelty seuran hiihtotoimintaa vuosikellon muodossa.

## Miten mukaan toimintaan

### *Yleisesti seuratoiminnasta kiinnostuneet:*

Seuran nettisivut: <https://lappeenriento.fi>

ja yhteystiedot <https://lappeenriento.fi/yhteystiedot/>.

### *Hiihtokoulu:*

Lasten hiihtokoulun sivulle päästä [TÄSTÄ](#)

### *Valmennusryhmät:*

Valmennusryhmien sivuille pääset [TÄSTÄ](#)

### *Muuta:*

Kilpailuihin liittyvät tiedot [TÄSTÄ](#)

## Lasten hiihtokoulu

Hiihtokoulussa tarjotaan tasokasta ohjausta hiihdon alkeisiin ja siitä eteenpäin. Hiihtokoulu on suunnattu noin 6–12-vuotiaille. Harjoittelu on suunniteltu monipuoliseksi ja lapsen urheilullista kehitystä tukevaksi lapsen ikä ja kehitystaso huomioiden. Harjoituksissa kehitetään entistään perusliikuntataitoja sekä harjoitetaan monipuolisesti yleistaitoja (mm. ketteryys, kimmoisuus ja koordinaatio). Hiihtokoulussa pyritään edistämään kaikkia hiihtoon liittyvien lajitaitojen kehittämistä ja siksi hiihtokoulu aloitetaan jo ennen lumen tuloa.

Vanhemmille lapsille ja nuorille on tarjolla valmennusryhmiä, joihin hiihtokoululaisiakin siirretään taitojen karttuessa ja jos halutaan edetä kohti ympärivuotista hiihdon harrastamista. Valmentajina hiihtokoulussa toimivat Riennon nuoret hiihtäjät.

Hiihtokoulun syyskausi: 30.9. - 16.12.2020, kevätkausi: 6.1. - 24.3.2021

Kesäharjoituksista 2021 päätetään myöhemmin.

Hiihtokouluohjelma löytyy seuran [nettisivuilta](#).

## Valmennusryhmät

### **Pronssiryhmä:**

- Tämä ryhmä on tarkoitettu hiihtokoulusta siirtyville tai jo enemmän lajia harrastaneille noin 9-12-vuotiaille.
- Ryhmään kuulumisen ei edellytä kilpailuihin osallistumista.
- Ryhmän toiminta on säännöllistä ja tavoitteellista, joka valmistaa myös kilpailemaan.

### Hopeasomparyhmä:

- Ryhmä on tarkoitettu noin 12–16-vuotiaille, jotka ovat kiinnostuneet lajiharjoittelusta ympärivuotisesti ja haluavat mahdollisesti kilpailla.
- Ryhmään kuulumisen ei kuitenkaan edellytä kilpailuihin osallistumista

### Tehoryhmä

- Tehoryhmän kuuluvat urheilijanalut valitsee seuran valmennus.
- Ryhmä on suunnattu noin 14-vuotiaille ja vanhemmille, jotka harjoittelevat tavoitteellisesti ja kilpailevat aktiivisesti.

### Nuoret ja aikuiset

Tällä hetkellä seuran edustus nuorten sarjoissa (17–20 v.) ja aikuisissa on erittäin vähäistä ja tämän takia varsinaista ryhmätoimintaa ei ole. Seuraavalla kaudella tähän ikäluokkaan kuuluvia nuoria on useampia ja ryhmätoiminnalle on taas tarvetta.

### Valmennusryhmien harjoitukset

Harjoituksia on ympärivuotisesti (toukokuu-maaliskuu, huhtikuu omatoimista).

Kesäkaudella (kesäkuu-heinäkuu) harjoituksia on pääasiassa 3–4 kertaa viikossa. Elokuussa ja koulun alkaessa harjoituksia on 1–3 kertaa viikossa.

Syys- ja talvikaudella harjoituksia on 2–4 kertaa viikossa.

Esimerkkiharjoituksia:

#### *Rullahiihtoharjoitus vapaa (tekniikka ja taito):*

Alkuverryttelynä omaa hiihtoa

Tekniikkaosio: sauvoitta hiihtoa, wassut

Taito: Pujottelut (erilaisia ratoja kartiosta), taitorata (sisältää mm. hyppyjä, kaarroksia, kartioiden kiertoja) → kisataan omaa aikaa vastaan, useampi kierros

Loppuun viestejä + hiihtoa.

#### *Sauvarinneharjoitus (pitkä rinne, tehotreeni):*

Alkuverkka: sauvakävely/juoksu + lyhyet mäkipädet juosten + kevyt "jumppa"

Treeni: 5–6 x rinne (tehonnosto rinteittäin/sykepalautus)

Loppuverkka: sauvakävely/juoksu + liikkuvuus

#### *Juoksutreeni (teema nopeus):*

Alkuverkka: omatoiminen juoksu + koordinaatiot & liikkuvuusaktivointi yhdessä

Treeni: vedot 2-3 x 5 x 10sek./2min ja 5min palautuksella

Loppuverkka: juoksulenkki + peliä



## **Seuran muu harjoitustoiminta**

Hiihtotoiminnan lisäksi seuralla on erittäin aktiivista suunnistustoimintaa, joka käsittää mm. lasten rastikoulun, junioriryhmän ja valmennusryhmän. Lisäksi seura järjestää kesäkaudella viikoittain avoimet kuntorastit.

Seuran hiihtojaosto toimii osin myös yhteistyössä suunnistusjaoston kanssa. Kesäkaudella kerran viikossa on ollut juoksukouluharjoitukset ulkopuolisen valmentajan alaisuudessa ja tämä on suunnattu hiihtäjille sekä suunnistajille. Seuralla on talvikaudella maanantaisin sisäliikuntavuoro, joka on tarkoitettu kaikille Lappeen Riennon jäsenille.

## **Valmennus ja koulutus seurassa**

**Seuran ohjaajille ja valmentajille** tarjotaan mahdollisuus osallistua Hiihtoliiton järjestämiin lajivalmennuskoulutuksiin, edellyttäen aktiivista seuratoimintaan osallistumista.

Seuran kaikki valmentajat ja ohjaajat ovat saaneet koulutusta...

**Nuorille ohjaajille** järjestetään seuran sisäistä koulutusta, kouluttajina toimivat pitkään lajin parissa toimineet ja 3-tason valmentajakoulutuksen käyneet valmentajat. Myös muita ohjaajakoulutuksia tarjotaan ohjaajille tarpeen ja koulutustarjonnan mukaan.

**Hiihtokouluohjaajille** järjestetään ennen kauden alkua yhteispalaveri, jonka teemana ohjaaminen yleisesti sekä harjoitusten läpivienti. Ohjaajat suunnittelevat ja tarkentavat harjoitussisältöjä. Toinen koulutuskerta ohjaajilla on heti, kun päästään lumelle. Teemana perinteisen ja vapaan tekniikoiden perusasiat, sekä tekniikkaa tukevat harjoitukset. Jokaisella ohjaajalla on useamman vuoden omakohtainen kokemus seuran harjoituksista, joten suurin osa harjoitteista on jo tuttuja ennestään. Tarvittaessa lumiosa jaetaan kahteen kertaan.

Hiihtojaostolla on kesäkaudella kaksi nuorta kesätyöntekijää, johon saadaan palkkatukea Lappeenrannan kaupungilta. Ohjaajien tehtäviin kuuluu harjoitusten suunnittelu ja ohjaus, sekä muita seuratyöhön liittyviä työtehtäviä. Kesätyöntekijät suunnittelevat valmiiksi tulevan kauden hiihtokouluurungon ja harjoituskerrat.

Lasten vanhemmille tuodaan jatkossa lajitietoutta valmennusluentojen muodossa.



## Valmennusryhmien kausisuunnitelma

Alla näkyvät kaaviot tullaan kuvaamaan vielä selkeämmin.

KESÄKAUSI 2021				
	toukokuu	kesäkuu	heinäkuu	elokuu
YHTEISET	1 x viikko	3-4 x viikko	3-4 x viikko	2 x viikko
JUOKSU	tekniikka, jalkojen totuttaminen	tekniikan kautta vauhtia juoksua vaihtelevilla vauhteilla		
VOIMA	voimaharjoittelujakso 6-8 viikkoa (2-3 harjoitusta/vko)			Voimaharjoittelujakso
LIHASKUNTO JA LIIKKUVUUS	Osana harjoittelua läpi kauden			
SAUVATREENIT			tekniikka, lyhyet rinteet, loikat	
RULLAHIHTO		taito, ketteryys, tekniikka	lajivoima	lajivoima + nopeus
TESTIT		testit		testit
PYÖRÄILY	maastossa, ei pelkästään maantiellä, pitkiä lenkkejä esim. kyläpyöräilyt			
MUUT LAJIT	monipuolisuus tärkeää			

### Kesäkauden teemoja:

Kesäkauden harjoittelu aloitetaan monipuolisella juoksuharjoittelulla. Juoksu säilyy ohjelmassa läpi vuoden, talvella omatoimisesti. Harjoitusten kesäkausi alkaa toukokuun alkupuolella ja päättyy elokuun alussa, ennen koulujen alkua. Kesäkuusta alkaen ohjelmaan otetaan mukaan rullahiihto. Rullahiihdon harjoittelu etenee progressiivisesti tekniikkaharjoittelusta monipuolisiin lajiharjoituksiin. Viikkoharjoitusten rytmitys on pääasiassa: lajiharjoitus, juoksukouluharjoitus sekä kaksi yleisharjoitusta viikossa. Yleisharjoitukset ovat sisällöllisesti erittäin monipuolisia. Ohjelmassa on mm. lihaskuntoa, voimaa, nopeutta eri muodoissa, ketteryys-, koordinaatio- ja kimmoisuusharjoittelua, unohtamatta kestävyysharjoittelua eri muodoissa. Kesäkauden ohjelmaan kuuluu testit tämän kauden alku- ja loppupuolella.

SYYSKAUSI 2020				
	syyskuu	lokakuu	marraskuu	joulukuu
YHTEISET	ti 18-19.30 lajitreeni to 18-19 juoksutreeni viikonloppuisin extrat	ma 19-21 salivuoro (lihaskunto & peliä) ti 18-19.30 lajitreeni	to 18-19 juoksutreeni -> marraskuun puolivälissä lajitreeni	3 x viikossa (1 Sali, 2 laji)
JUOKSU	Paljon juoksua, nopeutta + ketteryyttä ym. Juoksua läpi kauden, toimii talvella huoltavana. Yhteistreenissä marraskuussa vielä juoksua			
VOIMA	Voimaharjoittelujakso			
LIHASKUNTO JA LIIKKUVUUS	Osana harjoittelua läpi kauden			
SAUVATREENIT	pitkät rinteet, tehotreenit, loikka + nopeus, pitkät huoltavat			
RULLAHIHTO	lajivoimaa + nopeutta + tehoa			
TESTIT		testit		
HIHTO	Putkessa hiihto?		tekniikka + lumen totuttelu, tai nopeus + teho	
PYÖRÄILY				
MUUT LAJIT	monipuolisuus tärkeää			

### Syyskauden teemoja:

Syyskaudella harjoittelu tähtää entistä enemmän tulevaan talvikauteen. Juosten ja sauvojen kanssa tehtävien harjoitusten osuus korostuu, kun keliolosuhteet eivät ole enää suotuisat rullahiihdolle, eikä lumelle vielä päästä. Syyskaudella harjoituksia on alkuun 2 laji-

ja/tai yleisharjoitusta viikossa. Lokakuun alussa ohjelmaan tulee lisäksi seuran saliharjoitukset, jotka käsittävät monipuolista lihaskuntoharjoittelua ja peliä. Lumelle siirrytään, kun ensilumenlatu avautuu. Tässä kohtaa lajiharjoittelun määrä kasvaa. Syyskaudella on myös ylimääräisiä viikonlopputreenejä.

TALVIKAUSI 2021				
	tammikuu	helmikuu	maaliskuu	huhtikuu
YHTEISET	ma 19-21 salivuoro (lihaskunto & peliä)			ei yhteistreenejä
	ti 18-19.30 lajitreeni			
	to 18-19 lajitreeni			
	viikonloppuisin kisoja			
JUOKSU	omatoimisesti läpi talven			
VOIMA	Isomilla 1-2 voimaa viikossa läpi kauden			
LIHASKUNTO JA				
LIKKUVUUS	Salivuorotreenit läpi kauden, lihahuolto + liikkuvuus			
HIHTO	Tekniikkaa pitkin kauden, tehoharjoittelua, kilpailut, nopeutta, monipuolisuus, palauttavat harjoitteet (ot)			

#### Talvikauden teemoja:

Talvella yhteisharjoituksissa pääasiassa hiihdetään, jos vain nykytalvet sen sallivat. Lisäksi seuran salivuoroharjoitukset ovat ohjelmistossa läpi talven. Viikonloppuisin on kisoja ja aika-ajoin yhteisharjoituksia.

Talvikauden jälkeen, huhtikuussa, on tauon vuoro. Huhtikuu on hiihtäjän "kesäloma-aikaa".

#### Leiritys

Seura järjestää valmennusryhmille omaa leiritoimintaa vuosittain.

Hopeasompaikäisille on tarjolla alueen yhteisleirejä Vuokatissa ja Imatralla. Imatran Urheilijoiden kanssa nuoremmat ovat osallistuneet leireille Vuokatissa.

## Testaus

Valmennusryhmien hiihtäjille järjestetään testausta, joilla seurataan eri ominaisuuksien kehittymistä. Testejä hiihtäjille on useampia ja alla olevaan taulukkoon on valittu Riennon hiihtäjien testit. Näiden lisäksi nuorten sarjalaisilla on toivottavaa käydä alkukaudesta suorassa mattotestistä.

TESTI	TOTEUTUS	10–12-vuotiaat*	12–15-vuotiaat*	16–20-vuotiaat**
3000 m/ 1000 m	Urheilukentällä	X	X	X
Cooper (voi osallistua, seuran yleinen)	Urheilukentällä, 12min juokstesti	(X)	X	X
1000 m TT-testi	Muokon suoralla	X	X	X
Vo2 max -testi matolla	Testiasema (ulko-puolinen)			X
Penkkipunnerrus (1min toistotesti, 50 % oma painosta) + 1 toiston maksimi				X
Vatsalihakset (5min)	Jalat 90asteen kulma, ei kiinnipitoa			X
Leuanveto (maksimi)	Vastaote		(X)	X
5-loikka (vauhditon)				X
20 m nopeus	Lentävä lähtö. Valokennomittaus		(X)	X
Kasva urheilijaksi testit (50 m juoksu, 5-loikka 2 askeleen vauhdilla, lapakääntö, eteentaivutus, sisupunnerrus)		X	X	
Spagaatti (pitkittäin)		X	X	X
Rullahiihto (taitorata)		X	X	X

\*10–15-vuotiaille Kasva Urheilijaksi -testit. Testipaketti löytyy tarkemmin [Kasva urheilijaksi -sivustolta](#).

\*\*Testeihin osallistuvien nuorten urheilijoiden kehittymistä seurataan Hiihtoliiton normiarvoihin perustuen. Testien normiarvot löytyvät [Hiihtoliiton sivuilta](#).

#### Testaukset suoritetaan:

- kesäkauden alussa (toukokuu/kesäkuu)
- kesäkauden lopussa (elokuu)
- syyskaudella (lokakuu)
- Cooperin testit suoritetaan seuran yleisinä testipäivinä, jotka sovitaan vuosittain erikseen
- nopeustestit suoritetaan urheilutalon juoksusuoralla valokennoilla mitaten
- testisuorituksia voi harjoitella kotioloissa

Näiden lisäksi voi suunnitella omia ns. kenttätestejä, esimerkiksi maastojuoksulenkki, jonka voi kellottaa treenin yhteydessä.

### Harjoitusohjelmat

Valmennusryhmäläisille on ollut tarjolla yleisiä harjoitusohjelmia. Tätä on tarkoitus kehittää entisestään tulevaisuudessa.

### Kilpailutoiminta

Hiihtokilpailuiden ajankohdat näet Hiihtoliiton [hiihtokalenterista](#).

Lähialueen pikkukisat, kuten seuran kisat, tarkentuvat lähempänä lumista ajankohtaa.

Ilmoittautumiset kilpailuihin tehdään Lappeen Riennon nettisivujen [ilmoittautumislomakkeen](#) kautta.

Seura maksaa osallistujien ilmoittautumiset, jos ne on huolehdittu ajoissa toimistolle. Jälki-ilmoittautumiset ja niiden maksut hoidetaan aina itse suoraan kisajärjestäjälle (niitä ei peritä seuralta jälkikäteen).

Seuran valmennus kokoaa ja ilmoittaa viestijoukkueet. Viestikatsastuksia järjestetään tarpeen vaatiessa ja niistä tiedotetaan etukäteen.

#### *Kilpailusarjat*

M/N 6 (2015 ja nuoremmat)

M/N 8 (2013 & 2014)

M/N 10 (2011 & 2012)

M/N 12 (2009 & 2010)

M/N 14 (2007 & 2008)

M/N 16 (2005 & 2006)

Koko kausi kilpaillaan samassa sarjassa. Osassa kisoista on sarjat joka ikäluokalle, tarkistaa tämä aina kilpailukutsusta.

#### *Lisenssit ja skipassit*

Kauden 2020–2021 lisenssit ja Skipassit lunastetaan Suomisport-palvelun kautta osoitteessa [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi)

Lisenssiasiat tulee hoitaa kuntoon riittävän ajoissa ennen ensimmäistä kisaa.

Kilpailulisenssi on pakollinen kansalliseen ja sitä ylempään kilpailutoimintaan osallistuville 13–64-vuotiaille (vuosina 1957–2008 syntyneet)

Skipassi on jokaisen hiihtolajin harrastajan edullinen vakuutuksen sisältävä lisenssituote sekä 12-vuotiaille ja nuoremmille (vuonna 2009 ja myöhemmin syntyneet) ja 65-vuotiaille ja vanhemmille (vuonna 1956 ja aiemmin syntyneet) myös kilpailulisenssi kansalliseen kilpailutoimintaan.

#### *Hopeasompa ja Sm-kilpailut*

Henkilökohtaisiin kilpailuihin ilmoittautumiset hoidetaan itse. Valmennus valitsee ja ilmoittaa viestijoukkueet. Seura tukee urheilijaa majoitus- ja matkakustannuksissa seuran sääntöjen mukaisesti.

#### *Sarjahiihdot*

Lappeen Riento järjestää talvikaudella sarjahiihtoja, sekä seuranmestaruushiihdot. Kilpailujen ajankohta päivittyy kisakauden aikana.

Hiihdon ajantasaiset kilpailusäännöt löytyvät [Hiihtoliiton nettisivuilta](#).

## **Etelä-Karjalan urheiluakatemia**

Etelä-Karjalan Urheiluakatemia on Suomen Olympiakomitean hyväksymä kasvattajaurheiluakatemia. Etelä-Karjalan Urheiluakatemia on koko Etelä-Karjalan maakunnan alueella toimiva oppilaitosten, urheiluseurojen ja yhteistyötahojen verkosto. Toimintaa tukee Opetus- ja Kulttuuriministeriö, kaupunkien liikunta- ja kasvatustoimet ja Etelä-Karjalan koulutuskuntayhtymä.

Etelä-Karjalan Urheiluakatemia tarkoituksena on tehostaa perusopetuksen, toisen asteen ja korkea-asteen koulutuksen järjestäjien yhteistyötä urheilijoiden opetuksessa ja valmennuksessa sekä niihin liittyvissä tukipalveluissa.

Riennon urheilijat osallistuvat tällä hetkellä yleisvalmennukseen tai harjoittelevat harjoitusohjelman mukaisesti akatemialle varatuilla ajoilla. Jos seuran urheilijoista useampi (toisen asteen opiskelijat tai vanhemmat) hakee jatkossa akatemiaan, voidaan arvioida, onko seuralla mahdollisuus järjestää yhteisiä lajiharjoituksia akatemia-ajoilla.

Lisätietoja urheiluakatemiatöinnasta:

<https://www.eklu.fi/urheiluakatemia/>

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/>

Haku akatemiaan:

<https://www.eklu.fi/urheiluakatemia/hakeminen/>

Valtakunnalliset akatemit

<https://www.hiihtoliitto.fi/maastohiihto/nuoriso/ylakoululeiritys/>

<https://www.hiihtoliitto.fi/maastohiihto/valmennus-ja-koulutus/urheiluoppilaitokset/>

## TEORIA

### Urheilijan polku

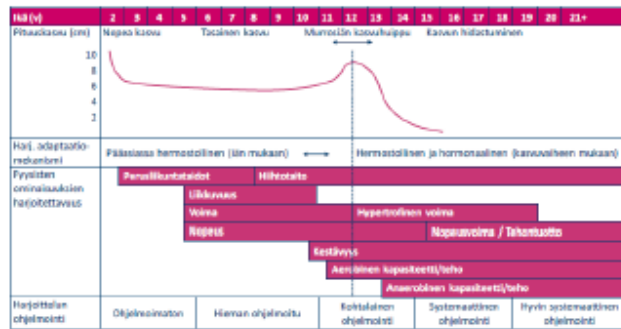


Urheilijan polku kuvastaa urheilijan matkaa lapsuudesta huippuvaiheeseen. Polku huomioi myös urheilijan lähipiirin eri vaiheissa eri toimijoinen ja yhteistyötahoineen. Yksilöllisillä taipumuksilla ja harjoitustaustoilla on merkitystä, miten urheilija etenee polullaan. Urheilijan polku -malli on noussut esiin Huippu-urheilun muutostyön kautta.

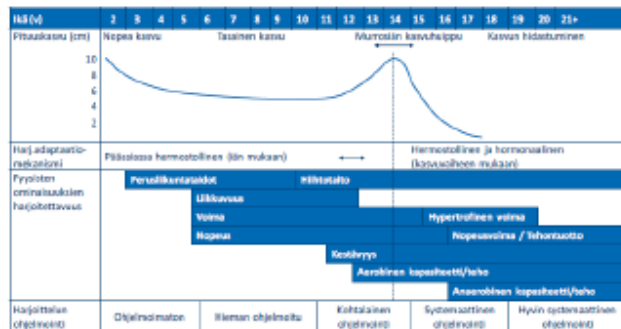
Eri lajeilla on myös omia urheilijan polkujaan. Lajikuvaukset antavat tietoa siitä, mitä taitoja, millaiset harjoitusmäärät ja mitä valmennuksellisia painopisteitä polulla tulisi olla eri ikävaiheissa. Lapsuusvaiheessa on huomioitavaa, ettei liikkujan polku eroa juurikaan huippu-urheilijan polusta. Laadukkaalla lasten ja nuorten liikunnalla edistetään liikunnallista elämäntapaa myös niiden osalta, joista ei tule huippu-urheilijoita tai jotka eivät edes pyri huippu-urheilijoiksi. (Hämäläinen 2015, 26).



## Lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys



Kaavio 4. Fyysisen kehityksen ja ominaisuuksien parasta kehittäväksi työmiksi (Liu & May 2005 ja Linn & Oliver 2012).



Kaavio 5. Fyysisen kehityksen ja ominaisuuksien parasta kehittäväksi työmiksi (Liu & May 2005 ja Linn & Oliver 2012).

### Kaavio Hiihtoliiton materiaalista

Tämä päivittyi vielä.

## Hiihtoharjoittelu

### Alle 10 -vuotiaiden harjoittelu ja hiihtokoulu

Alle 10-vuotiaiden liikkumisessa korostuu monipuolisuus sekä korkea kokonaisliikuntamäärä. Nämä yhdessä luovat hyvän alun niin urheilijan polulle kuin terveiden elämäntapojen oppimiselle.

Toiminnan tulee olla lapsilähtöistä, jotta monipuoliset liikuntataidot karttuvat parhaiten.

Suoritusten määrän tulee olla korkea, tekemisen monipuolista ja toiminnan täytyy olla lapsille mielekästä. Tavoitemäärä liikunnalle on 20 tuntia viikossa. Tämä sisältää kaiken liikumisen; arkiliikunta, koulumatkat, välituntiliikunta, koululiikunta, leikit ja pelit ja urheiluharrastukset.

Suosittelavaa olisi, että kolmasosa tästä 20 h määrästä, oli rasittavampaa ja hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa. Vaikka hiihto on vahvasti kestävyyslaji, tulee ottaa huomioon, ettei kestävyysominaisuudet kehity pelkällä kestävyys harjoittamisella. Olennai-



sempaa on kokonaisliikunnan määrä ja monipuolisuus. Lapsia tulee kannustaa kohti liikunnallista elämäntapaa ja lisäämään arkiliikuntaa leikkien ja pelien avulla. Näillä on selkeästi suurempi merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta, kuin ainoastaan lajiharjoittelulla. (Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020)

- Hiihtokoulun kausi alkaa viimeistään alkusyksyn aikana.
- Lumen tulon asti harjoitukset toteutetaan jalkaisin.
- Monipuolista harjoittelua, riittävästi lajitaitoharjoittelua ja lumelle valmistavaa harjoittelua
- Ensimmäiseksi lumella tutustutaan suksiin ja harjoitteiden tulee olla monipuolisia lajiharjoitteita. Talvella harjoittelun tulee olla monipuolista taitoharjoittelua sekä ominaisuuksien kehittämistä.
- Tärkeää on luoda innostava ja turvallinen ympäristö lajiin tutustumiselle ja harrastamiselle.
- Hiihtokouluharjoitusten keskeisenä sisältönä on suositeltavaa olla perusliikuntataitojen opettelu, yleistaitojen kehittäminen ja monipuolinen kaikkien hiihtotekniikoiden opettelu.

### 11–16-vuotiaiden harjoittelu

Ikävuosien 11–16 aikana korkea kokonaisliikunnan määrä (20 h/vko) on edelleen yksi tärkeimmistä tekijöistä lasten liikunnallisessa kehityksessä. Ison osan kokonaisliikunnan määrästä tulee koostua arkiliikunnasta, koulumatkoista ja välituntiaktiivisuudesta. Tutkimusten mukaan yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuus pienenee, joten omatoimista liikunnasta ja muuta liikuntaa tulisi korostaa. Varsinaisen hiihtoharjoittelun määrän tulee kasvaa progressiivisesti kohti 17–18-vuotiaiden harjoittelumääräsuositusta (noin 500–600 tuntia/vuosi), mutta edelleen on suositeltavaa harrastaa hiihdon ohella myös jotain muuta urheilulajia. Yksilölliset erot voivat olla kasvuvaiheessa suuria, koska nuoret kasvavat ja kehittyvät eri tahtiin. Biologinen kasvuvaihe ja harjoitustausta tulee ottaa huomioon lajiharjoittelussa, eikä tule katsoa pelkästään kalenteri-ikää. **Tärkeisiin kehityskohteisiin voidaan luetella tässä vaiheessa lajitaito, nopeus ja elastisen voimantuoton kehittäminen.** Aerobisten kestävyysominaisuuksien harjoittelu aloitetaan suunnitelmallisesti ja otollinen ajankohta kestävyysominaisuuksien harjoittamiselle on kasvupyrahdyksen aikaan. Harjoittelun tulee kehittää edellytyksiä kovavauhtiseen hiihtämiseen. Iloisella ja innostavalla harjoitusympäristöllä ja yhteenkuuluvuudella on suuri merkitys. Nuoren täytyy kokea hyväksytyksi ja kuulluksi tuleminen. Myös valmentajan rooli kasvaa tässä ikävaiheessa. Erityisen tärkeää on nuoren itseluottamuksen ja itsetuntemuksen vahvistaminen. Kestävyysharjoittelulla luodaan pohjaa myöhemmän vaiheen harjoittelulle. Hapenottokyvyn kehittämisen on tärkeässä roolissa ja harjoittelun tulee olla monipuolista. (Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020).

## 17–20-vuotiaiden harjoittelu

Nuoren urheilijan (17–20-vuotta) harjoittelupohjan luominen, aerobisen suorituskyvyn sekä maksimaalisen hapenottokyvyn kehittämisen tulee rakentua pääsääntöisesti matalatehoisen - ja sopivassa määrin myös kovatehoisen harjoittelun ympärille. Onnistuessaan tämän kaltainen systemaattinen harjoittelu kehittää optimaalisesti sekä aerobisia energia-aineenvaihdunnan prosesseja (lihassolutasolla) että hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintoja. Paitsi systemaattisuus myös harjoittelun rytmitys ja hiihdon nykyinen lajituntemus ovat olennaisia eri ominaisuuksien kehittymisessä. Nuoren tuleekin pyrkiä harjoittamaan aerobisia ominaisuuksia sekä kevyissä maastoissa ja ylämäkiharjoituksissa. Tällä pyritään hankkimaan hermo-lihasjärjestelmälle riittävästi ärsykeitä ja vastaamaan nykyhiihdon kasvaneisiin kilpailuvauhteihin ja erilaisiin irtiottolanteisiin. Samalla harjoittelussa on myös korostettava teknisyyttä ja nopeaa voimantuottoa, joilla vastataan hiihdon sprinttikilpailujen olemukseen kuten esimerkiksi jatkuvat rytmivaihdot ja kirit.

Huipulle valmistavassa vaiheessa optimaalisen harjoittelun ydin muodostuu riittävästä määrästä matalatehoisesta, mutta myös suorituskykyä kehittävistä kovatehoisesta harjoittelusta. Harjoittelussa korostuu myös lajiomainen voimaharjoittelu (tasatyöntö, sauvoitta hiihto, eri tekniikoilla hiihto jyrkkään nousuun, sauvaloikat), ryhmäharjoittelu (ryhmähiihdon kehittäminen ja yhdessä tekeminen), valmentajan tuki, urheilufysioterapeutin hyödyntäminen, oikeanlainen kuntosali- ja voimaharjoittelu (hermottava maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelu, elastinen voimantuotto, keuhonhallinta ja tasapaino) sekä kuormituksen seuranta ja palautumisen varmistaminen. (Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020).

### Harjoituskaudet ja harjoittelun rytmitys

Vaihtelevat harjoitusärsykkeet kehittävät pitkällä aikavälillä kaikkein parhaiten → harjoittelua on siis järkevää rytmittää

Harjoittelua voidaan rytmittää esimerkiksi vaihtelemalla harjoitustehoa ja -tapaa tai vaihtelemalla harjoitusolosuhteita. Harjoittelun rytmitystä voi tehdä, niin yhden harjoituksen aikana, kuin myös päivä-, viikko- ja kuukausitasolla.

### Harjoitusvuoden rakenne nuorilla (17–20-vuotiailla):

#### Perusharjoittelukausi (viikot 18-45)

- Nopeutta, voimaa, kestävyyttä monipuolisesti
- Perusominaisuuksien vahvistaminen monipuolisesti
- Tavoitteena on luoda edellytykset tehokkaalle lajiharjoittelulle ja kehittää hiihtosuoritukselle tärkeitä ominaisuuksia.
- Loppukesällä enemmän lajinomaista harjoittelua
- Pääpaino kestävyysharjoittelussa, mutta myös tehoharjoittelun määrä lisääntyy kauden loppu kohti.

#### Lajiharjoittelukausi (viikot 46-1)

- Tavoitteena on teknikoiden kehittäminen lumella sekä kestävyys- ja voimaominaisuuksien kehittäminen lajinomaisesti.
- Voimaominaisuuksia, sekä nopeutta ylläpidetään
- Kilpailuihin totuttavia harjoituksia
- Kehitetään vahvuuksia

#### Kilpailukausi (vko 2-13)

- Tavoitteena on saavuttaa kuntoa vastaava suoritustaso.
- Harjoittelumäärät laskevat ja tehot nousevat.
- Harjoittelu edelleen tärkeää, ettei kunto-ominaisuudet pääse laskemaan liikaa.
- Kilpailutekniikan kehittäminen.

#### Siirtymäkausi (vko 14-17)

- Tavoitteena on palautuminen kilpailukauden jälkeen, niin fyysisesti, kuin henkisesti.
- Huoltavaan harjoitteluun ja palautumiseen erityinen huomio.
- Kestävyysharjoittelu peruskestävyyttä monipuolisesti.
- Treeniä ilman ohjelmaa

## Hiihtotekniikat

Hiihtotekniikat ovat olennainen osa hiihdon harjoittelua ja harrastamista. Oikeat tekniikat tuovat hiihtoon mielekkyyttä ja ovat keholle taloudellisempia.

Kilpailun aikana urheilija joutuu käyttämään useita erilaisia tekniikoita maastonkohdista, kelistä ja hiihtäjän ominaisuuksista riippuen. Näin ollen hiihtäjällä täytyy olla valmiudet eri tekniikoiden käyttämiseen. Talvikaudella joka treenien yhteyteen kuuluu tekniikkaosio, jossa käydään läpi tekniikoita vaihtelevin teemoin ja päivän pääharjoituksen teemaa tukien.

Maastohiihtotekniikat jaetaan kahteen pääryhmään: perinteiseen ja luisteluhiihtoon. Perinteisen hiihdon tekniikoihin luetaan vuorohiihto, tasatyöntö ja yksipotkuinen tasatyöntö. Myös jyrkemmissä ylämäissä käytettävä haarakäynti luetaan perinteisen tekniikoihin. Luisteluhiihtotekniikat jaetaan kolmeen ryhmään: perusluisteluun (kuokka), Wassbergiin (1-vaiheinen luistelu) sekä Mogreniin (2-vaihteinen luistelu.) Näistä kuokalla luistellaan pääasiassa ylämäessä, kun taas Wassbergillä ja Mogrenilla mennään vauhdikkaammin ja nopeammin hiihdettävillä maasto-osuuksilla. Lisäksi hyödynnetään myös sauvoitta luistelu, pääosin alamäessä ja osin tasaisella hiihdettäessä. (Ohtonen & Mikkola 2016, 493).

Lyhyet esittelyvideot tekniikoihin löydät [täältä](#).

Tekniikan oppimiseen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. liikkuvuus ja keskivartalon hallinta. 15–16-vuotiaana urheilijan tulisi osata hiihtää teknisesti oikein, tämän jälkeen opettelu vaikeutuu

Harjoitusesimerkkejä löytyy [lumilajitliikuttavat.fi](http://lumilajitliikuttavat.fi) liiketaitopankista

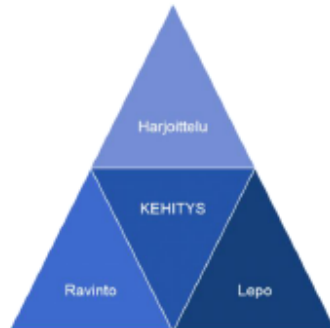
- <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/videot/#lajitekniikat>
- <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/opettajille/>
- Yleistaitoharjoituksia: <http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>

## Psyykkinen valmennus

Tämä osio päivitetään myöhemmin.

## Ravinto, lepo ja terveys

Kehittymisen kannalta tärkeää on kokonaisuus → harjoittelu yksistään ei kehitä, ellei lepo ja ravinto ole samassa suhteessa tasapainossa.



### Ravinto

Suuri harjoitusmäärä viikossa voi kasvattaa energiantarpeen erittäin suureksi. Harjoittelun tehon noustessa ja harjoittelumäärien kasvaessa erityisesti hiilihydraattien lähteiden osuus energiasta kasvaa. Energiansaannin ollessa kulutukseen nähden riittämätöntä urheilijan suorituskyky ja palautuminen heikkenevät. Tällaiseen tilanteeseen liittyy urheilijan terveyttä ja suorituskykyä heikentäviä fysiologisia sekä psykologisia häiriötiloja.

### Mistä tietää saavansa riittävästi energiaa?

Normaalisti energiansaannin riittävyyden arvioiminen onnistuu kuuntelemalla omaa kehoaan.

- Harjoituksissa jaksaminen on hyvällä tasolla.
- Vireystila arjessa on hyvä.
- Harjoituksista palautuu hyvin.
- Kehonpaino pysyy suurin piirtein samana.
- Naisurheilijoilla kuukautiset ovat säännölliset.

Energiansaanti on merkittävin urheilijan suorituskykyyn vaikuttava ravitsemukseen liittyvä tekijä. Energiansaannin vastatessa kulutusta tai ollessa hieman sitä suurempaa ovat kehitys, vastustuskyky ja palautuminen tehokkaimmillaan (terveurheilija.fi).

**Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli**



**Urheilijan perus lautasmalli**

**Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli**



**Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli**



## **Lepo ja uni**

Unen merkitys urheilijalle on erittäin suuri ja se on yksi urheilumenestyksen avaintekijöistä, koska se palauttaa ja edistää terveenä pysymistä.

Uni vaikuttaa aivojen energiatasapainoon, vireyteen, suorituskykyyn ja oppimisen säätelyyn. Termi "kunto kasvaa levossa" tarkoittaa sitä, että kehittyminen ja palautuminen harjoittelusta tapahtuu levon aikana. Uni osaltaan auttaa ehkäisemään ylirasitustilaa.

## **Lihakset tarvitsevat lepoa**

Lihaksiston kudosvauriot korjautuvat ja energiavarastot palautuvat harjoittelusta tehokkaimmin rakentavien eli anabolisten hormonien vaikuttaessa.

## **Hermosto kaipaa unta**

Myös hermoston palautuminen vaatii säännöllistä unta. Valvominen ja kasautuva univaje heikentävät havaintojen tekemistä ja koordinaatiokykyä. Tästä syystä väsyneenä harjoittelu ja kilpaileminen lisäävät loukkaantumisriskiä.

## **Hyvä ruoka, parempi uni**

Terveellinen ja säännöllinen ruokailu edistää hyvää vireystilaa päivisin ja siten myös nukkumista öisin.

## **Kuinka paljon unta on riittävästi?**

Nuorella ja kasvuikäisellä yli kahdeksan tuntia yössä on suositeltava unimäärä. Unen määrän lisäksi unen säännöllisyydellä ja laadulla on suuri merkitys palautumisen kannalta.

## **Vinkit urheilijan hyvään uneen:**

- säännöllinen unirytmiksi arkena ja viikonloppuna
- lyhyet päiväunet (voivat edistää palautumista ja valmistavat seuraavaan harjoitukseen)
- riittävästi ravintoa myös illalla → helpottaa nukahtamista → pitää kylläisenä aamuun asti
- TV ja älylaitteet pois käytöstä viimeistään tunti ennen nukkumaanmenoa
- Viileä ja pimeä makuuhuone

## **Terveys**

Tämä osio päivittyy myöhemmin.

## Huoltajalle

### Urheilun pelikirja huoltajalle

”Oletko koskaan pysähtynyt miettimään, miten itse kannustat tai keskustelet lapsesi kanssa hänen harrastuksistaan?”

#### *Näin tuet lapsesi harrastusta*

- *Kannusta ja innosta*
- *Keskity onnistumisiin ja oppimiseen*
- *Sijoitukset ja tulokset ovat toissijaisia*
  - *Usko lapsesi kykyihin*
  - *Auta lasta kohtaamaan myös epäonnistumisia*
- *Arvosta ja kunnioita lapsesi harrastuksen mahdollistajia*
  - *Opeta hyviin elämäntapoihin*
- *Turha painostaminen ja pakottaminen ei toimi*

(Suomen Hiihtoliitto)

Tiedätkö miten sytyttää lapsessasi ilo, innostus ja intohimo harrastusta kohtaan? Käytökselläsi on melkoisen iso merkitys siihen. Kannusta lasta yrittämään, kokeilemaan ja osallistumaan, sitä kautta onnistumista ja oppimista tapahtuu. Motivaation kannalta on tärkeää, että lapsella on usko omiin kykyihin ja hänellä on hauskaa harjoituksissa ystävien kanssa – leikki kuuluu tärkeänä osana lasten toimimiseen. (Lasten ja Nuorten Hyvä Harjoittelu, s. 118–121)

Kun keskustelet lapsen kanssa harrastuksesta ja kilpailemisesta, ota positiivinen sävy puheeseen. Huonouden tai epäonnistumisen korostaminen ei vie kehitystä eteenpäin, anna mieluummin vinkkejä millä muilla tavoin voisi kehittää suoritusta. Kilpailuissakin korosta ja kysy mieluummin, miten kisat menivät tai oliko hauskaa, kuin että korostaisit sijoitusta tai tulosta. Vanhemman tulee olla roolimalli lapselle: käytöksesi toimii esimerkkinä siitä, miten kohdella ja kohdata muita ihmisiä – niin seurakavereita kuin kilpakumppaneita. Myös lapsen ohjaaja on roolimalli ja auktoriteetti lapselle, älä arvostele tai hauku ohjaajaa lasten kuullen. Jos sinulla on erilaisia näkemyksiä ohjaamiseen liittyen, keskustele niistä kahden kesken ohjaajan kanssa. (Suomen Hiihtoliitto).

Ja yksi tärkeimmistä on kolme koota: **KULJETA, KUSTANNA JA KANNUSTA** 😊!



## Lähteinä on käytetty

Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu. <https://www.eklu.fi/urheiluakatemia/> Luettu:

Hämäläinen K. 2015. Lasten ja nuorten valmennuksen suomalaiset mallit. Teoksessa Lasten ja Nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus. s.19-

Lappeen Riento ry internetisivut. <https://lapeenriento.fi/> Luettu:

Mononen K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa Huippu-urheiluvalmennus. VK-kustannus. s.29–34

Ohtonen O., Mikkola J. 2016. Maastohiihdon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksesta Huippu-urheiluvalmennus. VK-kustannus. s.491–495

Suomen Hiihtoliitto, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020. Suomalainen latu – tieto ja taito. Sisu. Maastohiihdon suuntaviivat lapsuudesta huippuvaiheeseen. [https://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/27040/suomalainen\\_latu\\_-\\_tieto\\_ja\\_taito\\_sisu.pdf](https://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/27040/suomalainen_latu_-_tieto_ja_taito_sisu.pdf)

Suomen hiihtoliitto. <https://www.hiihtoliitto.fi/>.

Suomen Olympiakomitea. <https://www.olympiakomitea.fi/>  
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajien-osaaminen/>

Suomen valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus 2015.

Vesterinen V. Maastohiihdon lasten ja nuorten harjoittelun linjaukset. KIHU kestävyysseminaari 5.10.2020  
<https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2020/10/Liveseminaari-2020-Vesterinen-Maastohiihdon-lasten-ja-nuorten-harjoittelun-linjaukset.pdf>. Luettu ja katsottu 6.10.2020