

Pargas IF:n ohjaus- ja valmennuslinjaus kaudella 2024–25

Ohjaus- ja valmennuslinjauksen tehtävänä on kuvata tavat ja sisällöt toimia ohjauksessa ja valmennuksessa eli millaista valmennusta ja ohjausta seurassa edistetään ja millä tavoin seurassa kehitetään harrastajia. Se toimii pohjana yhteiselle dialogille valmentajien, ohjaajien, urheilijoiden, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja seuran sidosryhmien välillä. Linjausta täydentää muut seuratoiminnan toiminnankuvaukset, jotka löytyvät internet-sivuilta. Linjaukset käydään läpi kerran vuodessa johtokunnassa ja valmentajien kanssa ja päivitetään tarvittaessa, esimerkiksi vuosittain tehdyn jäsenkyselyn palautteiden perusteella.

Pargas IF:n hiihtojaoston ohjaus- ja valmennuslinjaus perustuu hiihtojaoston visioon olla FSS:n ja Varsinais-Suomen paras ja monipuolisin seura, sekä arvoihimme avoimuus, kunnioitus & oikeudenmukaisuus, inklusiivisuus, terveelliset elämäntavat, turvallisuus sekä reilu peli. Urheilulliset linjaukset perustuvat ensisijaisesti Suomen Hiihtoliiton valmennuslinjaukseen [Suomalainen Latu. Taito ja Tieto. Sisu.](#)

Valmennuksen organisointi ja suunnittelu

Seurassa on yksi päävalmentaja ja lisäksi jokaiselle valmennusryhmälle nimetään yksi tai kaksi vastuullista valmentajaa. Päävalmentaja vastaa valmennuksen kokonaisuudesta ja valmennusryhmien vastuuvallmentajat vastaavat kunkin ryhmän toiminnasta. Tämän lisäksi valmennukseen ja ohjausrinkiin kuuluu muutama apuvalmentaja, jotka auttavat valmennus- ja ohjaustehtävissä tarvittaessa. Hiihtokoululaisille löytyy laajempi rinki ohjaajia. Päävalmentaja on myös johtokunnan jäsen, ja toimii näin linkkinä johtokunnan ja valmentajien välillä. Johtokunnan tehtävä on varmistaa riittävät resurssit valmennuksen toteutukseen, huomioida valmennuksen tarpeet jaoston talousarviossa, sekä mahdollistaa valmentajien ja ohjaajien kehittyminen sekä koulutusmahdollisuudet.

Harjoitusryhmien suunnittelussa huomioidaan hiihtäjien ikä ja taitotaso. Valmennusryhmät voivat harjoitella erikseen tai keskenään riippuen harjoituksen teemasta, osallistujamäärästä sekä olosuhteista. Kaikkien valmennusryhmien ohjatut harjoitukset pidetään aina yhtä aikaa, kuitenkin niin, että nuoremmat voivat lopettaa aikaisemmin.

Hiihtäjän polku

Hiihtäjän polku ja valmennusryhmät on kuvattu oheisessa taulukossa:

Gruppens namn:	Skidskola	Intressegruppen	Utmanargruppen	Hopeasompagruppen	FM-gruppen	Motion
Målgrupp	Skidskola för 6-12-åringar som vill börja skida (delas i grupper enl. nivå och ålder)	Barn som vill träna lite mera än skidskola	Barn som vill träna & tävla	Silvertrisse-tävlingssåkare	JFM och FM-skidare	Motionärer
Ålder, nivå (födelseår)	2018 födda och äldre nybörjare	2015-2017 födda	2013 - 2014	2010 – 2012	2009 födda och äldre	Alla åldrar, föräldrar, unga som inte tävlar
Ansvarig ledare / tränare	Sanna Häggström	Marie Eriksson / Jan-Erik Passell	Marie Eriksson / Jan-Erik Passell	Ilkka Heinonen och Kristian Eklund	Niklas Westerlund	Kan delta i lämplig grupp eller träna på egen hand
Antal träningar	jan-mars: 1 / vecka	sept – mars: 1 / vecka	maj – aug 1 / vecka , sept – mars 2 / vecka	maj – aug 1-2 / vecka, sept – mars 2-3 / vecka	maj – aug 1-2 / vecka, sept – mars 2-3 / vecka	maj – aug 1-2 / vecka, sept – mars 2-3 / vecka
Säsongsavgift	40 €	75 €	130 €	130 €	130 €	75 €
Målsatt tränarutbildning	Nivå 1	Nivå 1	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	-
Övrigt	Skipass eller egen försäkring rekommenderas	Skipass eller egen försäkring rekommenderas	Skipass krävs	Licens krävs	Licens krävs	Skipass eller egen försäkring rekommenderas

Hiihtovalmennus seurassa on ryhmässä tapahtuvaa valmennusta ja ohjausta, jolla pyritään edistämään mahdollisimman monen nuoren pysymistä hiihtoharrastuksen parissa, mutta harjoittelulla pyritään saavuttamaan myös kilpailullista menestystä. Seura ei rajallisten resurssien takia tarjoa henkilökohtaista valmennusta, mutta kannustaa ja tukee halukkaita hiihtäjiä löytämään henkilökohtaisen valmentajan hiihtäjän ollessa siihen riittävän kypsä. Seuran kaikkiin harjoitusryhmiin saa kuitenkin osallistua myös ilman kilpailullisia tavoitteita.

Harjoitusryhmien valmennukselliset painopisteet:

Skidskola – Hiihtokoulu: Lajin perustaidot leikinomaisesti ja liikunnan ilo. Myös ryhmässä toimimisen taidot. Hiihtokoulu pidetään kerran viikossa hiihtokaudella.

Intressegruppen – Harrasteryhmä: Suksitaitavauus leikinomaisesti ja liikunnan ilo. Myös ryhmässä toimimisen taidot, toisten kannustaminen.

Utmanargruppen – Haastajaryhmä: Tekniikka, nopeus, kilpailemisen alkeet. Pyritään tuomaan erilaisilla leikkimielisillä viesteillä kovatehoisia mutta hauskoja harjoituksia.

Hopeasompagruppen – Hopeasomparyhmä:

Ryhmän pääkilpailut ovat FSSM sekä Hopeasomman loppukilpailu. Harjoittelun painopisteet yhteisharjoituksissa ovat: Tekniikka, nopeus, intervalliharjoitukset sekä talvella erityisesti kilpailemiseen tähtäävä harjoittelu. Yksi tärkeä painopiste yhteisharjoituksissa on myös intervalliharjoitukset missä pyritään hyödyntämään ryhmän tuomaa "hiihtäjä vastaan hiihtäjä" efektiä. Pyritään kannustamaan ja opastamaan urheilijat omatoimiseen harjoitteluun sekä harrastamaan muita lajeja.

FM-gruppen – SM-ryhmä: Harjoituksista vastaa meidän päävalmentaja tai se valmentaja meidän ryhmästä kenellä on eniten kokemusta tämän tason sekä ikäisistä urheilijoista. Ikäryhmän pääkilpailut ovat FSSM, nuorten SM-kilpailut sekä osalla aikuisten SM-kilpailut. Seura järjestää 2-5 harjoitusta ympäri vuoden. Sen lisäksi kehoitamme urheilijoita hankkimaan omia henkilökohtaisia valmentajia ja autamme parhaamme mukaan myös niiden löytämisessä, koska tavoitteemme on, että ryhmäläiset harjoittelevat 5-10 kertaa viikossa. Harjoittelun tavoitteena on kestävyysominaisuuksien kehittäminen säännöllisillä kovatehoisilla harjoituksilla (2–3 kertaa viikossa) ja määrällisesti riittävällä matalatehoisella harjoittelulla. Harjoitteluun kuuluu lisäksi vauhtireservin ja sprinttiominaisuuksien kehittämistä tehontuottoon tähtäävillä voimaharjoituksilla sekä nopeus- ja kimmoisuusharjoituksilla. Yksi tärkeä painopiste yhteisharjoituksissa on intervalliharjoitukset, joissa pyritään hyödyntämään ryhmän tuomaa "hiihtäjä vastaan hiihtäjä" efektiä.

Leiritys sekä seuran ulkopuolisen toimintaan osallistuminen

Muut harrastukset: Pyrimme kaikin puolin kannustamaan monipuoliseen liikkumiseen, sekä sanoin ja teoin.

PIF-akatemia: Yläkouluiästä alkaen seuran jäsenemme voivat osallistua PIF-akatemian järjestämiin harjoituksiin.

Omat leirit: Järjestämme vuosittain useita leirejä, joihin kannustamme osallistumaan mm. kustantamalla osan leirikustannuksista. Leireillä on alaikäraja, mutta ikärajaa nuoremmat hiihtäjät voivat osallistua yhdessä oman huoltajan kanssa.

Kauden 2024-25 leiriohjema:

- elokuu: kesäleiri Ahvenanmaalla kaiken ikäisille
- syyskuu: ulkomaanleiri Seefeldissä 2010 syntyneille ja sitä vanhemmille hiihtäjille
- lokakuu: kotileiri Paraisilla syysloman aikana 2015 syntyneille ja sitä vanhemmille hiihtäjille
- joulukuu: ensilumenleiri Vuokatissa 2014 syntyneille ja sitä vanhemmille

Yläkoululeiritys:

Kannustamme yläkouluikäisiä hiihtäjiämme osallistumaan myös hiihdon yläkoululeiritykseen m.m. kustantamalla osan leirimaksusta.

NÅID- ja FSS-valmennusryhmät:

Kannustamme yläkouluikäisiä ohittaneita hiihtäjiämme hakemaan NÅID- tai FSS-valmennusryhmiin. Nämä ryhmät tarjoavat 4-5 leiriä kauden aikana ja kustannamme osan osallistumismaksusta.