

# Toimintasuunnitelma 2015 – 2016



Hämeenlinnan Hiihtoseura ry.

## 1. YLEISTÄ

Tämä toimintasuunnitelma kattaa Hämeenlinnan Hiihtoseura ry:n toiminnan ja tavoitteet kaudelle 1.5.2015 - 30.4.2016. Suunnitelmaa tarkennetaan ja päivitetään syksyn aikana mm. kilpailujen ajankohtien osalta. Toimintasuunnitelma on hyväksytty seuran vuosikokouksessa 16.6.2015.

Hämeenlinnan Hiihtoseuran toiminta ja toimintasuunnitelma jakautuu kolmeen pääalueeseen:

- Kilpailutoiminta
- Valmennustoiminta
- Muu toiminta

## 2. KILPAILUTOIMINTA

### 2.1. Kilpailulliset tavoitteet

Kilpailutoiminnan tavoitteena on ylläpitää naisten edustusjoukkueen kilpailumenestys SM-hiihdoissa ja Suomen Cupissa kauden 2014 - 2015 tasolla. Muilta osin yleisenä tavoitteena on parantaa kilpailumenestystä kaikissa sarjoissa sekä säilyttää Hämeenlinnan Hiihtoseuran sijoitus Maastohiihdon valtakunnallisessa seuraluokittelussa kymmenen parhaan joukossa.

Erityisinä kilpailullisina tavoitteina kaudella 2015-2016 ovat:

- Hämeen viesti ja Nuorten pikaviesti: Asetetaan vähintään kaksi joukkuetta molempiin viesteihin. Yksi joukkue sijoittuu molemmissa viesteissä viiden parhaan joukkoon.
- Hopeasomman loppukilpailu: Asetetaan vähintään kolme viestijoukkuetta, joista kahden sijoitus kymmenen parhaan joukossa. Asetetaan vähintään kuusi henkilökohtaiseen matkaan osallistuvaa, joista kaksi sijoittuu kymmenen parhaan joukkoon.
- Nuorten SM-kilpailut: Asetetaan vähintään yksi viestijoukkue ja henkilökohtaisille matkoille vähintään kuusi osallistujaa.

### 2.2. Kilpailuihin osallistuminen ja valinnat

Seura tukee ja kannustaa urheilijoitaan osallistumaan kilpailuihin. Osallistumista tuetaan maksamalla kilpailujen osallistumismaksuja, korvaamalla SM-kilpailujen (17 v – Yleinen-sarja) ja HS-loppukilpailun majoittumiskustannuksia (50€/urheilija/yö) sekä järjestämällä voitelupalvelua tärkeimmissä kilpailuissa. Seuran johtokunta päättää kilpailutuen yksityiskohdista syyskaudella. Urheilijasopimuksen tehneiden edustusurheilijoiden kilpailutukien maksaminen on sovittu ao. sopimuksissa.

Seura ilmoittaa urheilijat kilpailuihin ja maksaa osallistumismaksut, mikäli urheilija on ilmoittanut osallistumisestaan seuran yhteyshenkilölle viimeistään kaksi arkipäivää ennen kilpailukutsussa mainittua viimeistä ilmoittautumis-

päivää. Seura ei hoida jälki-ilmoittautumisia eikä maksa jälki-ilmoittautuneiden osallistumismaksuja. Seuralla on oikeus periä osallistumismaksut takaisin, mikäli urheilija jättää ilman pätevää syytä osallistumatta kilpailuun. Johtokunta ohjeistaa menettelyn syyskaudella.

Valmennustiimi valitsee joukkueet viesteihin (pl edustusryhmä). Mahdolliset karsintakilpailut ilmoitetaan hiihtäjille seuran verkkosivuilla. Valinnoissa noudatetaan seuraavia yleisiä periaatteita:

- joukkueet valitaan nuorisovalmennuspäällikön johdolla siten, että kaikilla valmennusryhmien valmentajilla ja ohjaajilla on mahdollisuus osallistua valintoihin
- valinnat toteutetaan kokonaisharkinnan mukaisesti ottaen huomioon urheilijoiden maastohiihdon kilpailumenestys, kehittyminen, motivaatio ja mahdolliset loukkaantumiset/sairastumiset
- joukkueen kokoonpano ja varamiehet pyritään vahvistamaan viimeistään viikkoa ennen kilpailua
- tavoitteena on mahdollisimman usean viestijoukkueen muodostaminen
- etusija joukkuetta muodostettaessa on kyseisen kilpailusarjan urheilijoilla
- mikäli ikäryhmään on muodostettavissa useampi joukkue, niin joukkueet muodostetaan siten, että parhaiten arvioidut urheilijat muodostavat oman joukkueen
- mikäli ikäryhmään ei muodostu joukkuetta, kyseisen ikäryhmän urheilijat pyritään sijoittamaan muihin ikäryhmiin
- lopullinen päätösvalta valinnoissa on nuorisovalmennuspäälliköllä

### 2.3. Kilpailujen järjestäminen

Kilpailujen järjestämisen tavoitteena on lisätä hiihdon näkyvyyttä Hämeenlinnassa ja tarjota oman seuran hiihtäjille mahdollisuus kilpailemiseen kotikentällä. Seuran tavoitteena on laadukkaiden kilpailujen järjestäminen, joihin tunnetaan laajasti halua osallistua. Kaudella 2015 - 2016 seura järjestää kilpailut alla olevan luettelon mukaisesti:

- Hämeenlinnan Hiihtoseuran rullahiihtomestaruuskilpailut (syyskuu 2015)
- Piirikunnalliset hiihdot (tammikuu 2016)
- Sarjahiihto, Osuusmeijeri Cup, kolme osakilpailua (tammi-helmikuu 2016)
- 12- tai 24-tunnin hiihto (helmikuu 2016)
- Hämeenmaan Lasten Talviolympialaiset (helmikuu 2016)
- Kansalliset/Piirinmestaruushiihtokilpailut (helmi-maaliskuu 2016)
- HLHS:n ja HML:n kaupungin avoimet hiihtomestaruuskilpailut (maaliskuu 2016)

Hämeen hiihdolta anottavat kilpailut anotaan 15.8.2015 mennessä. Kilpailujen tarkemmat ajankohdat suunnitellaan syyskaudella 2015 Hiihtoliiton kilpailukalenterin julkaisemisen jälkeen.

Kilpailujen järjestämiseen tarvittava henkilöstö suunnitellaan kilpailujen ajankoh-  
tien varmistuttua.

### 3. VALMENNUSTOIMINTA

#### 3.1. Valmennustoiminnan tavoitteet

Valmennustoiminnan tavoitteena on kannustaa lisää lapsia ja nuoria hiihdon harrastajiksi sekä kehittää ryhmäkohtaista valmennuksen sisältöä.

#### 3.2. Aikuishiihto

Seuran aikuishiihtäjät harjoittelevat pääsääntöisesti itsenäisesti. Aikuishiihtäjät voivat osallistua seuran valmennusleireille, mikäli henkilömäärä sen mahdollistaa.

Aikuisten hiihtokoulu järjestetään Ahveniston Moottoriradalla aloitteleville ja edistyneimmille aikuisille samaan aikaan lasten hiihtokerhon kanssa. Hiihtokoulu järjestetään yhteistyössä paikallisen yhteistyökumppanin kanssa kerran viikossa yhteensä viitenä kertana.

#### 3.3. Lasten hiihtokerho

Lasten hiihtokerhon tavoitteena on parantaa 6 – 12 vuotiaiden lasten hiihtotaitoja, innostaa lapsia hiihtoharrastuksen pariin sekä toimia rekrytointikanavana Junnuryhmään. Hiihtokerho järjestetään olosuhteiden salliessa tammi-helmikuussa kerran viikossa yhteensä kuutena kertana. Hiihtokerho jaetaan ikänsä ja taitonsa perusteella tasoryhmiin. Junnuryhmän valmentajat arvioivat hiihtokerholaisen kyvyt liittyä Junnuryhmään. Ryhmien ohjaajina toimivat seuran aikuishiihtäjät ja apuohjaajina hopea- ja kultasomparyhmäläiset.

#### 3.4. Nuorisohiihto

Nuorisovalmennustoimintaa ohjaa ja koordinoi seuran nuorisovalmennuspäällikkö, joka johtaa valmennustiimiä. Valmennustiimiin kuuluvat valmennusryhmien (Junnuryhmä, Hopeasomparyhmä, Kultasomparyhmä, Tehoryhmä) valmentajat ja ohjaajat. Valmennustiimi valitsee valmennusryhmiin kuuluvat urheilijat. Ryhmiin on mahdollisuus liittyä mukaan ryhmien valmentajien suostumuksella, osoittamalla ryhmässä vaadittavien edellytysten täyttyminen.

Nuorisovalmennuksen painopistealueita 2015 - 2016 ovat:

- **Junnuryhmä 8 – 12 -vuotiaille.** Ohjaaminen hiihdon pariin luomalla puitteet ohjatulle hiihdon harjoittelulle ja taitojen parantamiselle. Junnuryhmän viikkoharjoitukset pidetään syksy- ja talvikaudella.
- **Hopeasomparyhmä 12 – 16 -vuotiaille.** Hiihtoharrastuksen jatkuminen ja kilpailullinen kehittyminen. Ryhmälle järjestetään viikkoharjoitusten lisäksi mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin hiihtoputkiharjoituksiin sekä ensilumen leirille.

- **Kultasomparyhmä yli 16 -vuotiaille.** Oman hiihtäjäpolun löytyminen ja harjoittelun kehittäminen itsenäisempään suuntaan henkilökohtaisten valmentajien valmennuksessa. Ryhmälle järjestetään viikkoharjoituksia hopeasomparyhmän harjoitusten yhteydessä sekä mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin hiihtoputkiharjoituksiin sekä ensilumen leirille.
- **Tehoryhmä 14 - 20 -vuotiaille.** Tavoitteena on saada riittävän laadukkaita harjoituksia sekä määrällisesti että tehollisesti enemmän harjoitelleille. Ryhmään valitaan hiihtäjät kausittain. Valintaperusteina ovat menestys talven aikana, kilpailumotivaatio, tavoitteellisuus harjoittelussa ja asenne kilpaurheilua kohtaan. Vaatimuksena tehoryhmässä harjoitteluun on osallistuminen yhteisiin harjoituksiin, itsenäinen harjoittelu sekä kilpailuihin osallistuminen. Ryhmän jäsenet harjoittelevat hopea- ja kultasomparyhmien yhteisharjoituksissa, ja lisäksi heille järjestetään lisäharjoituspäiviä erikseen ilmoitettavina päivinä.

### 3.5. Harjoitusleirit

Kaudella 2015 - 2016 hiihtoseura järjestää seuraavat harjoitusleirit:

- Kesäharjoitusleiri Sappeessa 10. - 12.7.
- Yhdestä kahteen hiihtoputkiharjoitusta Jämin hiihtotunnelissa loka-marraskuussa
- Hiihtoputkiharjoitus Leppävirran hiihtoareenassa, 30.10. – 1.11. (alustava)
- Lumileiri Saariselällä, 8. - 15.12.

Johtokunta suunnittelee leirien yleisjärjestelyt, kustannukset ja kustannusjaon. Valmennustiimi suunnittelee harjoittelun ja valitsee ensilumen leirille osallistuvat urheilijat. Valinnoissa painotetaan mm. urheilijan terveydentilaa, harjoittelun tavoitteellisuutta kesä- ja syysjaksolla sekä harjoitusmotivaatiota.

Seura aloittaa uuden kolmivuotisen (2015 – 2018) taitokonsultointiprojektin Vuokatin Urheiluakatemia kanssa erikseen nimetyille noin kymmenelle 10 – 13 vuotiaalle nuorelle. Kauden aikana järjestetään taitokonsultointileirit heinä-elokuussa, joulutammikuussa ja huhtikuussa. Leirien yhteydessä ohjaajille annetaan valmennuskoulutusta, joka hyödynnetään seuran järjestämässä valmennustoiminnassa. Taitokonsultointiryhmälle pyritään löytämään tukijoita, jotka tukevat ryhmän leirityskustannuksia.

### 3.6. Koulutus

Valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen pyritään rekrytoimaan mahdollisimman monta ja TD-koulutukseen ainakin yksi henkilö.

Seura järjestää huolto- ja voitelukoulutusta Ahveniston moottoriradalla seuran nuorten urheilijoiden vanhemmille tarpeen mukaan.

Seura kouluttaa sisäisesti hiihtokilpailujen toimitsijoita. Tavoite on, että kilpailuorganisaatioihin saadaan sijoitettua sekä aikaisempaa kokemusta omaavia kilpailujärjestäjiä että uusia henkilöitä.

## **4. MUU TOIMINTA**

### **4.1. Hallinto**

Johtokunta hoitaa vuosikokouksen asettamat tehtävät vastuuntuntoisesti ja huolellisesti. Johtokunta pitää kokoukset noin kerran kuukaudessa (pl heinäkuu). Osa kokouksista pidetään sähköpostikokouksina.

Hiihtoseuran hallinto ja taloudenpito on hyvällä tasolla. Jatkuvan parantamisen periaatteiden mukaisesti tavoitteena on kehittää edelleen seuran taloudellisia toimintaedellytyksiä sekä kustannusseurantaa ja -tietoisuutta. Taloudenpitoon liittyviä toimintatapoja yksinkertaistetaan ja vakioidaan.

Seura laatii toimintakäsikirjan kaudella 2015 – 2016. Toimintakäsikirjalla ohjataan seuran toimintaa ja siihen kootaan yhteiset ja yleisesti hyväksytyt toimintaperiaatteet. Käsikirja täydentää ja tarkentaa Hämeenlinnan Hiihtoseura ry:n sääntöjä.

### **4.2. Viestintä**

Hiihtoseuran viestinnän tavoitteena on jakaa tietoa seuran toiminnasta oikea-aikaisesti ja helposti löydettävässä muodossa. Ensisijainen ja tärkein viestintäkanava on seuran ajantasaiset verkkosivut. Verkkosivujen rakennetta ja sisältöä kehitetään edelliskaudella suunniteltujen periaatteiden mukaisesti. Seuran järjestämät tapahtumat (harjoitukset, kilpailut, muut tapahtumat) ylläpidetään tapahtumakalenterissa pääasiassa valmennustiimin toimenpitein.

Sähköpostia tai ryhmäviestitystä käytetään kohdennettuun viestintään esimerkiksi hiihtokerhon vanhemmille, viestijoukkueiden jäsenille tai heidän vanhemmille, kilpailuorganisaatiolle, johtokunnan jäsenille, harjoitusryhmille sekä muille pienemmille yleisöille erikseen tarkoitetuissa asioissa.

Suurelle yleisölle viestitään Hämeen Sanomien Seuratoiminta-palstalla, Kaupunki-uutisissa ja tarvittaessa ilmoitustauluja käyttäen.

### **4.3. Voitelupalvelu moottoriradalla**

Seura pyrkii järjestämään maksullista voitelupalvelua tilauksesta ja vähintään yhtenä päivänä viikossa moottoriradan voitelukopilla. Seuran jäsenille järjestetään voitelukoulutusta tarvittaessa.

### **4.4. Yhteistoiminta sidosryhmien kanssa**

Seuran johtokunta pitää yhteyttä Hämeenlinnan kaupunkiin harjoitusolosuhteiden kehittämisessä ja kilpailujen valmistelussa. Lisäksi johtokunta pitää

yhteyttä Ahveniston Moottoriradan yrittäjään radan käyttöön/sen palveluihin liittyvissä asioissa sekä Hämeen alueen urheiluseuroihin mm. yhteisten harjoitustapahtumien järjestämiseksi.

#### **4.5. Taloussuunnitelma**

Toimintakaudella tavoitteena on kehittää edelleen seuran taloudellisia toimintaedellytyksiä. Seuran tärkeimmät varainhankintakeinot ovat Nice Run (8.6.2015) ja Parkkikirppis (17.5. - 13.9.2015) sekä edustusryhmän osalta yhteistyökumppanit ja tukijat.

Seura hankkii rahoitusta lisäksi talkoilla, järjestämällä kilpailuja sekä hakemalla avustuksia Hämeenlinnan kaupungilta, Opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä mahdollisilta muilta tahoilta. Talkoisiin ja muihin varainhankintatapah-tumiin edellytetään nuorten ja heidän vanhempiensa osallistumista.

#### **4.6. Varuste- ja kalustohankinnat**

Seuran johtokunta vastaa siitä, että seuralla on kilpailutoimintaa varten tarvittava perusvoiteiden ja –voiteluvälineiden materiaali. Materiaalia täyden- netään kauden aikana johtokunnan päätöksellä taloussuunnitelman mukai- sesti.

Seuran edustusasujen toimittajana jatkaa Trimtex. Asuvalikoiman päättää johtokunta.

Seuran omistuksessa oleva materiaali ja kalusto inventoidaan toimintakauden päättyessä.

#### **4.7. Palkitseminen**

Seura palkitsee urheilijoitaan kilpailumenestyksen, kehittymisen ja/tai osal- listumisaktiivisuuden perusteella kauden päätöstilaisuudessa huhtikuussa.