

# **TOIMINTASUUNNITELMA**

## **2020 – 2021**



Hämeenlinnan Hiihtoseura ry.

## 1. YLEISTÄ

Tämä toimintasuunnitelma kattaa Hämeenlinnan Hiihtoseura ry:n toiminnan ja tavoitteet kaudelle 1.5.2020 - 30.4.2021. Suunnitelmaa tarkennetaan ja päivitetään syksyn aikana mm. kilpailujen ja leirien ajankohtien osalta. Toimintasuunnitelma on hyväksytty seuran vuosikokouksessa 25.8.2020.

Hämeenlinnan Hiihtoseuran toiminta ja toimintasuunnitelma jakautuu viiteen pääalueeseen:

- Kilpailutoiminta
- Valmennustoiminta
- Koulutus
- Tapahtumat
- Muu toiminta

## 2. KILPAILUTOIMINTA

### 2.1 Kilpailulliset tavoitteet

Kilpailutoiminnan tavoitteena on ylläpitää naisten edustusjoukkueen kilpailumenestys SM-hiihdoissa. Muilta osin yleisenä tavoitteena on parantaa kilpailumenestystä kaikissa sarjoissa sekä nostaa Hämeenlinnan Hiihtoseuran sijoitus Maastohiihdon valtakunnallisessa seuraluokittelussa takaisin kymmenen parhaan joukkoon. Maastohiihdon seuraluokittelua kaudella 2019–2020 ei tehty kauden päätyttyä maaliskuussa koronapandemian takia. Seuran sijoitus luokittelussa kaudella 2018–2019 oli 21 vertailussa olleen reilun kolmensadan seuran joukossa.

Junnu- ja nuorten ryhmän kilpailulliset tavoitteet on esitetty kohdassa 3.3.

### 2.2 Kilpailuihin osallistuminen ja valinnat

Seura tukee ja kannustaa urheilijoitaan osallistumaan kilpailuihin. Osallistumista tuetaan maksamalla kilpailujen osallistumismaksuja sekä korvaamalla SM- kilpailujen (HS-loppukilpailu ja 17 v – yleinen-sarja) majoittumiskustannuksia. Seuran johtokunta päättää majoituskustannusten korvaamisesta yksityiskohdat 31.9.2020 mennessä. Mikäli seura järjestää yhteismajoituksen nuorille HS- loppukilpailuun ja SM-kilpailuihin, majoituskulukorvauksia ei omatoimimajoituksesta korvata. Lisäksi seura pyrkii järjestämään voitelupalvelua ainakin Nuorten SM- ja Hopeasomman loppukilpailujen tasoisissa kilpailuissa sekä pyrkii järjestämään em. kilpailuihin joukkueenjohtajan sekä huoltotiimin. Joukkueenjohtajan ja huoltotiimin nimeää johtokunta nuorten ryhmän valmentajien ehdotuksen perusteella. Urheilijoiden tukitiimin koon on oltava em. tasoisissa

kilpaluissa riittävä, mutta kuitenkin suhteessa kilpailumatkalle lähtevän joukkueen kokoon. Seuran kanssa urheilijasopimuksen tehneiden edustusurheilijoiden kilpailumatkakulukorvauksien maksamisesta on sovittu henkilökohtaisilla sopimuksilla.

Seura ilmoittaa urheilijat maastohiitokilpailuihin, joihin ilmoittaudutaan KILMO - järjestelmän kautta ja seura maksaa osallistumismaksut (KILMO), mikäli urheilija on ilmoittanut osallistumisestaan seuran yhteyshenkilölle viimeistään kaksi arkipäivää ennen kilpailukutsussa mainittua viimeistä ilmoittautumispäivää. Seura ei hoida jälki-ilmoittautumisia eikä maksa jälki-ilmoittautuneiden osallistumismaksuja. Seuralla on oikeus periä osallistumismaksut takaisin, mikäli urheilija jättää osallistumatta kilpailuun, johon urheilija on pyytänyt seuraa hänet ilmoittamaan.

Valmennustiimi valitsee joukkueet viesteihin (pois lukien naisten edustusryhmä). Mahdolliset karsintakilpailut ilmoitetaan urheilijoille seuran verkkosivuilla. Valinnoissa noudatetaan seuraavia yleisiä periaatteita:

- joukkueet valitaan nuorisovalmennuspäällikön/juniorivalmennuspäällikön johdolla siten, että kaikilla valmennusryhmien valmentajilla ja ohjaajilla on mahdollisuus osallistua valintoihin
- valinnat toteutetaan kokonaisharkinnan mukaisesti ottaen huomioon urheilijoiden maastohiidon 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 joukkueensa
- mikäli ikäryhmään ei muodostu joukkuetta, kyseisen ikäryhmän urheilijat pyritään sijoittamaan muitten ikäryhmien joukkueisiin tai joukkuetta täydennetään nuoremmilla urheilijoilla
- lopullinen päätösvalta valinnoissa on nuorisovalmennuspäälliköllä/juniorivalmennuspäälliköllä

### **2.3 Kilpailujen järjestäminen**

Kilpailujen järjestämisen tavoitteena on lisätä hiihdon näkyvyyttä Hämeenlinnassa ja tarjota oman seuran hiihtäjille mahdollisuus kilpailemiseen kotikentällä. Seuran tavoitteena on järjestää laadukkaita kilpailuja, joihin tunnetaan laajasti halua osallistua.

Kaudella 2020–2021 seura järjestää kilpailut alla olevan suunnitelman mukaisesti:

- Hämeenlinnan Hiihtoseuran avoimet rullahiihtomestaruuskilpailut (syyskuu 2020)
- Piirikunnalliset hiihdot (tammikuu 2021)
- Piirikunnalliset Skicross-kilpailut alle 16-v (tammi-helmikuussa 2021)
- Kansalliset/Piirinmestaruushiihtokilpailut (tammi-helmikuu 2021)
- HIHS:n avoimet hiihtomestaruuskilpailut (helmi- maaliskuu 2021)

Kilpailujen tarkemmat ajankohdat suunnitellaan syyskaudella 2020 Hämeen Hiihdon ja Suomen Hiihtoliiton kilpailukalenterin julkaisemisen jälkeen.

### 3. VALMENNUSTOIMINTA

#### 3.1 Valmennustoiminnan tavoitteet

Valmennustoiminnan tavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria hiihdon harrastajiksi sekä tuottaa laadukasta toimintaa ja kehittää ryhmäkohtaisen valmennuksen sisältöä.

#### 3.2 Aikuishiihto

Seuran edustushiihtäjät ja aikuishiihtäjät harjoittelevat pääsääntöisesti itsenäisesti. Aikuishiihtäjät voivat osallistua seuran valmennusleireille, mikäli henkilömäärä ja leiritilat sen mahdollistavat.

#### 3.3 Nuorisohiihto

Nuoriso- ja juniorivalmennustoimintaa ohjaavat ja koordinoivat seuran nuorisovalmennuspäällikkö ja juniorivalmennuspäällikkö. Seuran valmennustiimiin kuuluvat valmennusryhmien kaikki valmentajat ja ohjaajat. Junnuryhmässä harjoittelevat alle 12- vuotiaat ja nuorten ryhmässä yli 12- vuotiaat. Junnu- ja nuorten ryhmän toimintaan voivat osallistua nuorten sarjoissa hiihtävät seuran jäsenet. Ryhmiin on mahdollisuus liittyä mukaan sopimalla ryhmän vastuuvälmentäjien kanssa.

##### **Junnuryhmä**

**Tarkoitus:** Ohjaaminen hiihdon pariin luomalla puitteet ohjatulle hiihdon harjoittelulle ja taitojen parantamiselle. Junnuryhmän viikkoharjoitukset järjestetään läpi koko kauden.

**Valmentajat:** Vastuuvälmentaja/juniorivalmennuspäällikkö Vesa-Matti Seppälä, muut valmentajat Riikka Mäkelä, Pasi Mäkelä, Enni Seppälä, Irene Kantonen, lisäksi rekrytoidaan 1–2 henkilöä.

**Toiminta:** Harjoituspäivät ensisijaisesti tiistai ja lauantai. Harjoitukset alkavat 16.5.2020 tarpeen mukaan pienryhmissä. Kesän harjoitustauko viikoilla 28–31, Taitokonsultointileirit alkavat Vuokatissa 16.-19.7.2020, Kiipulan kestävyyslajileiri syys-lokakuun vaihteessa, jos ei em. toteudu muitten kestävyyslajiseurojen kanssa, järjestetään oma leiriviikonloppu, Vesileppiksen leiri 30.10.-1.11.2020.

**Tavoitteita:** Harrastajamäärän säilyttäminen, jatkaa Hämeen hiihtopiirin ykkösenä junnuhiidossa.

### **Nuorten ryhmä**

**Tarkoitus:** Hiihtoharrastuksen jatkuminen ja kilpailullinen kehittyminen. Ryhmälle järjestetään viikkoharjoitusten ja testitapahtumien lisäksi mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin hiihtoputkiharjoituksiin sekä ensilumen leirille.

**Valmentajat:** Vastuvalmentaja/nuorisovalmennuspäällikkö Kai Samelin, muut valmentajat Anne Alarotu, Ilkka Vuorensyrjä, Ari-Pekka Lassila, Sami Peltotalo ja Markus Hanska.

**Toiminta:** Ryhmän yhteisharjoituksia järjestetään läpi kauden. Mahdolliset viikonloppuleirit 2–3 viikonloppua Hämeenlinnassa, Loimua- Areenan kuntosali ympärivuotiseen käyttöön 1 x / vko, mahdollinen yhteistyö Espoon Hiihtoseuran kanssa, kolme testipäivää kauden aikana (lihaskunto-, juoksu- ja tasatyöntötestit), lumileiri marraskuussa.

**Tavoitteita:** Kilpailullisesti olla paras seura Hämeen Hiihdon alueen nuorten sarjoissa, HS-loppukilpailuissa henkilökohtaisilta matkoilta vähintään yksi mitali sekä viesteissä kaksi joukkuetta 10. parhaan joukkoon, Nuorten SM-hiihdoissa henkilökohtaisilla matkoilla kaksi hiihtäjää 15 parhaan joukkoon.

## **3.4 Harjoitusleirit**

Kaudella 2020–2021 hiihtoseura järjestää seuraavat harjoitusleirit:

- Nuorten ryhmälle kesän aikana erillisiä tehostetun harjoittelun viikonloppuleirejä Hämeenlinnassa valmennussuunnitelman mukaan
- Leppävirran hiihtoareenaleiri junnuille, marraskuu 2020
- Rovaniemen lumileiri nuorille, marraskuu 2020

Lisäksi seuran urheilijoita ja osa valmentajista osallistuu kestävyyslajien yhteisleirille Kiipulassa syksyllä 2020.

Nuorten valtakunnallisiin valmennusryhmiin (yläkoululeirit, nuorten haastajaryhmä) valitut hiihtäjät osallistuvat leirisuunnitelman mukaisesti 5-6 leirille kauden aikana. Seuran taloudellisen tilanteen niin salliessa tuetaan urheilijoita leirien osallistumismaksuissa johtokunnan 31.9.2020 mennessä määrittelemien periaatteiden mukaan.

Johtokunta suunnittelee seuran järjestämien leirien kustannukset ja kustannus- jaot yhteistyössä leirin vastuuvallmentajien kanssa. Valmennuksesta vastaava tiimi suunnittelee harjoittelun ja valitsee ensilumen leirille osallistuvat urheilijat. Valinnoissa painotetaan mm. urheilijan terveydentilaa, harjoittelun tavoitteellisuutta kesä- ja syysjaksolla sekä harjoitusmotivaatiota.

Seuran kolmas kolmivuotinen taitokonsultointiprojekti on alkanut kesällä 2020 Vuokatin Urheiluakatemia kanssa. Ryhmässä on aloittanut seurasta yhteensä 14 junnu-/nuorten sarjaan siirtynyttä urheilijaa. Lisäksi projektin aikana 1. tason valmennuskoulutukseen osallistuu 3–4 urheilijan vanhempaa.

### 3.5 Hiihtokerhot

Lasten hiihtokerho järjestetään tammi-helmikuussa kerran tai kaksi viikossa yhteensä viitenä kertana arki-iltoina. Hiihtokerhon tavoitteena on parantaa 6–12 vuotiaiden lasten hiihtotaitoja, innostaa lapsia hiihtoharrastuksen pariin sekä toimia rekrytointikanavana Junnuryhmään.

Aikuisten hiihtokoulu pyritään järjestämään moottoriradalla aloitteleville ja edistyneimmille aikuisille samaan aikaan hiihtokerhon kanssa.

## 4. KOULUTUS

Valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen rekrytoidaan mahdollisimman useita henkilöitä yhteisharjoitusten järjestämiseen. Seura tukee valmentajien koulututtamista maksamalla koulutusmaksuja varallisuutensa mukaan. Seura järjestää huolto- ja voitelukoulutusta seuran junnujen ja nuorten urheilijoiden vanhemmille tarpeen mukaan.

## 5. TAPAHTUMAT

Kesällä 2020 järjestetään parkkikirppis  
Lasten lumiliikuntapäivät tammikuussa 2021  
Lasten talviolympialaiset helmikuussa 2021

## 6. MUU TOIMINTA

### 6.1. Hallinto

Johtokunta hoitaa vuosikokouksen asettamat tehtävät vastuuntuntoisesti ja huolellisesti. Johtokunta pitää kokoukset noin kerran kuukaudessa (pois lukien

kesäkuun loppu - heinäkuu). Osa kokouksista voidaan pitää sähköpostikokouksina.

## **6.2. Viestintä**

Seuran sisäisen viestinnän tavoitteena on tiedottamisen oikea-aikaisuus. Ensimmäiset ja tärkeimmät viestintäkanavat ovat seuran ajantasaiset verkkosivut ja sähköposti. Verkkosivujen rakennetta ja sisältöä kehitetään palautteen perusteella. Seuran järjestämät tapahtumat (harjoitukset, kilpailut, muut tapahtumat) ylläpidetään tapahtumakalenterissa pääasiassa valmennustiimin ja / tai tapahtumista vastuussa olevien toimesta.

Sähköpostia tai ryhmäviestintää käytetään kohdennettuun viestintään esimerkiksi hiihtokerholaisten vanhemmille, viestijoukkueiden jäsenille tai heidän vanhemmilleen, kilpailuorganisaatiolle, johtokunnan jäsenille, harjoitusryhmille sekä muille pienemmille yhteisöille erikseen esimerkiksi ryhmiä koskevissa asioissa.

Seuralla on Facebook- ja Instagram-tili. Seuran näkyvyyttä näiden kautta pyritään tehostamaan.

Suurelle yleisölle viestitään Hämeen Sanomissa, Kaupunkiutisissa ja tarvittaessa julkisia ilmoitustauluja käyttäen. Tavoitteena on lisätä seuran näkyvyyttä paikallislehdissä esim. ilmoittamalla kilpailutulokset lehdistölle. Lisäksi seura esittelee toimintaansa alueen liikuntatapahtumissa.

## **6.3. Voitelutilat moottoriradalla**

Seuran jäsenillä on mahdollisuus käyttää seuran voitelukoppia (omat voiteet) suksien voiteluun. Toimintamalli ohjeistetaan ja tiedotetaan ennen hiihtokautta.

## **6.4. Yhteistoiminta sidosryhmien kanssa**

Seuran johtokunnan nimeämä johtokunnan jäsen pitää yhteyttä Hämeenlinnan kaupunkiin harjoitusolosuhteiden kehittämisessä ja kilpailujen valmistelussa. Lisäksi johtokunta pitää yhteyttä moottoriradan yrittäjään radan käyttöön / sen palveluihin liittyvissä asioissa sekä Hämeen alueen urheiluseuroihin mm. yhteisten harjoitustapahtumien järjestämiseksi johtokunnassa tehtyjen päätösten mukaisesti.

Säilölumiasioissa sekä moottoriradan lumetuksessa tehdään yhteistyötä Hämeenlinnan kaupungin ja muitten lumilajiseurojen kanssa.

## 6.5. Taloussuunnitelma

Toimintakaudella tavoitteena on kehittää edelleen seuran taloudellisia toimintaedellytyksiä. Seuran varainhankintakeinoja ovat Parkkikirppis (toukokuu – elo/syyskuu 2020) ja talviliikuntatapahtumat sekä edustusryhmän osalta lisäksi yhteistyökumppanit ja tukijat.

Lisäksi seura pyrkii hankkimaan rahoitusta lisäksi muulla talkootoiminnalla, järjestämällä kilpailuja sekä hakemalla avustuksia Hämeenlinnan kaupungilta, Opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä mahdollisilta muilta tahoilta. Talkoisiin ja muihin varainhankintatapahtumiin edellytetään nuorten ja heidän vanhempiensa aktiivista osallistumista. Lisäksi muita yhteistyökumppanuuksia pyritään lisäämään.

Seuran johtokunta päättää urheilijoille ja valmentajille korvattavat kilpailu- ja leirikohtaiset tuet.

## 6.6. Varuste- ja kalustohankinnat

Seuran johtokunta vastaa siitä, että seuralla on SM-tason kilpailutoimintaa varten tarvittava perusvoiteiden ja –voiteluvälineiden materiaali. Materiaalia täydennetään kauden aikana johtokunnan päätöksellä tarpeen mukaisesti. Seuran hankkima materiaali säilytetään voitelukopilla.

Seuran johtokunta päättää seuran asutoimittajasta. Päätöstä varten konsultoidaan tarvittaessa jäsenistöä eli asujen käyttäjiä. Seuran asutoimittajana vuosina 2019–2022 on Nomade Collection Oy Ab Finland (noname). Johtokunta päättää tilattavan asuvalikoiman.

## 6.7. Palkitseminen

Seura palkitsee urheilijoitaan kilpailumenestyksen, kehittymisen ja/tai osallistumisaktiivisuuden perusteella sekä muita ansioituneita toimijoitaan muutoin määriteltyjen perusteiden mukaisesti ansioista kauden päätöstilaisuudessa.