

# Toimintasuunnitelma 2014 – 2015



Hämeenlinnan Hiihtoseura ry.

## 1. YLEISTÄ

Tämä toimintasuunnitelma kattaa Hämeenlinnan Hiihtoseura ry:n toiminnan ja tavoitteet kaudelle 1.5.2014 - 30.4.2015 Toimintasuunnitelma on hyväksytty seuran vuosikokouksessa 25.6.2014.

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 2013 - 2014 tasolla. Muilta osin yleisenä tavoitteena on parantaa kilpailumenestystä kaikissa sarjoissa sekä Hämeenlinnan Hiihtoseuran sijoitusta Maastohiihdon valtakunnallisessa seuraluokittelussa (vuonna 2014 sijoitus 10.)

Erityisinä kilpailullisina tavoitteina kaudella 2014-2015 ovat:

- Hämeen maakuntaviesti ja Nuorten Pikaviesti: Asetetaan vähintään kaksi joukkuetta molempiin viesteihin. Yksi joukkue sijoittuu molemmissa viesteissä viiden parhaan joukkoon.
- Hopeasomman loppukilpailu: Asetetaan vähintään kaksi viestijoukkuetta, joista toisen sijoitus 10 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 kolme osallistujaa.

### 2.2. Kilpailuihin osallistuminen ja valinnat

Seura tukee ja kannustaa urheilijoitaan osallistumaan kilpailuihin. Osallistumista tuetaan maksamalla kilpailujen osallistumismaksuja, korvaamalla kilpailumatkojen kustannuksia (SM-kilpailut, Hopeasomman loppukilpailu) sekä järjestämällä resurssien mukaan voitelupalvelu tärkeimmissä kilpailuissa. 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.

Seniiori-ikäisten hiihtäjien osalta seura ilmoittaa ja maksaa osallistumismaksun SM- ja ranking-kilpailuihin.

Urheilijasopimuksen tehneiden urheilijoiden kilpailumatkojen kustannusten maksaminen on sovittu ao. sopimuksissa.

Valmennustiimi valitsee joukkueet viesteihin (pl edustusryhmä). Mahdolliset karsintakilpailut ilmoitetaan hiihtäjille hyvissä ajoin 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 vahvistetaan viimeistään yksi viikko 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 lajina ja tarjota oman seuran hiihtäjille mahdollisuus kilpailemiseen kotikentällä. Seuran tavoitteena on laadukkaiden kilpailujen järjestäminen, joihin tunnetaan laajasti halua osallistua. Kaudella 2014 - 2015 seura järjestää kilpailut alla olevan luettelon mukaisesti:

- Hämeenlinnan Hiihtoseuran maastajuoksumestaruuskilpailut (elo-syyskuu 2014)
- Hämeenlinnan Hiihtoseuran rullahiihtomestaruuskilpailut (alustavasti 30.9.2014)
- Piirikunnalliset hiihdot (joulukuu 2014)
- Sarjahiihto, Osuusmeijeri Cup, neljä osakilpailua (tammi-helmikuu 2015)
- Hämeen maakuntaviesti ja nuorisoviesti (tammikuu 2015)
- 12- tai 24-tunnin hiihto (helmikuu 2015)
- Hämeenmaan Lasten Talviolympialaiset (helmikuu 2015)
- Hämeenlinnan Hiihtoseuran hiihtomestaruuskilpailut (helmikuu 2015)

- Hämeenlinnan kaupungin avoimet mestaruushiihdot 2015 (maaliskuu 2015)

Hämeen hiihdolta anottavat kilpailut anotaan 3.8.2014 mennessä. Kilpailujen tarkemmat ajankohdat suunnitellaan syyskaudella 2014 Hiihtoliiton kilpailukalenterin julkaisemisen jälkeen.

Seuran johtokunta suunnittelee ja päättää kilpailukohtaisten järjestelyorganisaatioiden runkohenkilöstön 30.11.2014 mennessä. Tavoite on, että kilpailuorganisaatioihin saadaan sijoitettua sekä aikaisempaa kokemusta omaavia kilpailujärjestäjiä että uusia henkilöitä. Pyrkimys on laajentaa nykyistä järjestelyhenkilöstöä järjestämällä ainakin yksi koulutustilaisuus ennen kilpailukauden alkua. Lisäksi seura tukee ainakin yhden henkilön osallistumista TD-koulutukseen.

### **3. VALMENNUS**

Nuorisovalmennustoiminnan ohjaamiseksi ja koordinoimiseksi nimetään seuraan nuorisovalmennuspäällikkö, joka johtaa valmennustiimiä ja jolle maksetaan tehtävästä hallituksen vahvistama kulukorvaus. Valmennuspäällikön tehtävät yksilöidään henkilövalinnan yhteydessä.

Valmennustiimiin kuuluvat valmennusryhmien (Junnuryhmä, Hopeasomparyhmä, Kultasomparyhmä) valmentajat ja ohjaajat. Valmennustiimi valitsee kaudelle 2014-2015 valmennusryhmiin kuuluvat urheilijat. Ryhmiin on mahdollisuus liittyä mukaan ryhmien valmentajien suostumuksella, osoittamalla ryhmässä vaadittavien edellytysten täyttyminen. Valmennusryhmät ja niiden harjoitusrungot ovat nähtävissä seuran verkkosivuilla.

#### **3.1. 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.

#### **3.2. Nuorisohiihto ja hiihtokerho**

Nuorisohiihdon tavoitteena kaudella 2014 - 2015 on kehittää ja laajentaa toimintaa siten, että seura saavuttaa Suomen Hiihtoliiton Sinettiseurien kriteerit toimintakauden loppuun mennessä. Tavoitteeseen pyritään mm. kehittämällä valmennustoimintaa ja tekemällä yhteistyötä muiden Hämeen alueen sinetti- ja kestävyysurheiluseurojen kanssa.

Nuorisovalmennuksen painopistealueita 2014 - 2015 ovat:

- Lasten hiihtokerho järjestetään 6 - 12-vuotiaille erikseen ilmoitettuna ajankohtana kerran viikossa yhteensä kuutena kertana. Hiihtokerhon tavoitteena on parantaa osallistujien hiihtotaitoja, innostaa lapsia hiihtoharrastuksen pariin sekä toimia rekrytointikanavana Junnuryhmään. Hiihtokerho jaetaan ikänsä ja taitonsa perusteella tasoryhmiin. Junnuryhmän valmentajat arvioivat hiihtokerholaisen kyvyt liittyä Junnuryhmään. Hiihtokerho aloitetaan lumitilanteen mukaan erikseen ilmoitettavana ajankohtana. Ryhmien ohjaajina toimivat seuran aikuishiihtäjät ja apuohjaajina hopea- ja kultasomparyhmäläiset.
- 8 - 12-vuotiaiden (Junnuryhmä) ohjaaminen hiihdon pariin luomalla puitteet ohjatulle hiihdon harjoittelulle ja taitojen parantamiselle. Junnuryhmän viikkoharjoitukset pidetään syksy- ja talvikaudella.
- 12 - 16-vuotiaille (Hopeasomparyhmä) hiihtoharrastuksen jatkuminen ja kilpailullinen kehittyminen. Ryhmälle järjestetään viikkoharjoitusten lisäksi mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin hiihtopotkiharjoituksiin sekä ensilumen leirille.
- Yli 16-vuotiaille (Kultasomparyhmä) oman hiihtäjäpolun löytyminen ja harjoittelun kehittäminen itsenäisempään suuntaan henkilökohtaisten valmentajien valmennuksessa. Ryhmälle järjestetään viikkoharjoituksia hopeasomparyhmän harjoitusten yhteydessä sekä mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin hiihtopotkiharjoituksiin sekä ensilumen leirille.

Nuorisovalmennuksen harjoittelukausi jakaantuu kolmeen jaksoon: Kesäjakso (touko-elokuu), Syysjakso (syys-marraskuu) ja Talvijakso (joulu-maaliskuu). Valmennustiimi laatii nuorisovalmennuspäällikön johdolla harjoitusrunгон kullekin jaksolle. Junioreiden harjoittelu voi olla kevyempää. Harjoitusrunko laaditaan seuraavien periaatteiden mukaisesti:

Kesäjakso (touko-elokuu):

- Touko-kesäkuu: Kaksi ohjattua viikkoharjoitusta yli 12-vuotiaille, joista toinen on voima-/kuntopiiriharjoitus ja toinen peruskestävyysharjoitus. Juoksu- ja lihasvoimatestit kaksi kertaa jaksan aikana. Mahdolliset muut testit valmennustiimin harkinnan mukaan. Yksi ohjattu viikkoharjoitus alle 12-vuotiaille.
- Heinäkuu: Kaksi ohjattua pitkää peruskestävyysharjoitusta. Muu harjoittelu omaehtoisesti annettujen ohjeiden mukaisesti.
- Elokuu: Kahdesta kolmeen ohjattua viikkoharjoitusta, joista yksi rulla-hiihtoharjoitus ja yksi peruskestävyysharjoitus. Lihasvoima-/kuntopiiri-harjoitukset mahdollisuuksien mukaan kerran viikossa.

Syyskausi (syys-marraskuu):

- Kahdesta kolmeen ohjattua viikkoharjoitusta, joista yksi rullahiihtoharjoitus ja yksi peruskestävyysharjoitus. Lihasvoima-/kuntopiiriharjoitukset mahdollisuuksien mukaan kerran viikossa.
- Lajinomaiset leirit hiihtoputkessa ja ensilumenleiri Saariselällä.
- Kaksi ohjattua viikkoharjoitusta, joista toinen kuntopiiri yli 12-vuotiaille. Pitkä (3 - 4 tuntia) vaelluslenkki vähintään kerran kuukaudessa. Tavoitteena kolmas viikkoharjoitus yli 12-vuotiaille tavoitteellisesti harjoitteleville valmennusresurssien mukaisesti. Juoksu- ja lihasvoimatestit 1 - 2 kertaa kauden aikana. Mahdolliset muut testit valmennustiimin harkinnan mukaan.

Talvikausi (joulu-maaliskuu):

- Kaksi ohjattua viikkoharjoitusta (hiihto). Yli 12-vuotiailla lisäksi yksi lihasvoima-/kuntopiiriharjoitus viikossa.

**3.3. Harjoitusleirit**

Kaudella 2014 - 2015 hiihtoseura järjestää seuraavat harjoitusleirit:

- Hiihtoputkiharjoitus Jämin hiihtotunnelissa, alustavasti 19.10.2014
- Hiihtoputkiharjoitus Leppävirran hiihtoareenassa, alustavasti 31.10. - 2.11.2014
- Ensilumen leiri Saariselällä 23. - 30.11.2014 erikseen nimetyille

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

Seura jatkaa vuonna 2011 aloitettua taitokonsultointi-toimintaa Vuokatin Urheiluakatemia kanssa. Kauden aikana järjestetään taitokonsultointileirit elokuussa, joulutammikuussa ja huhtikuussa. Leirien yhteydessä ohjaajille annetaan valmennuskoulutusta, joka hyödynnetään seuran järjestämässä valmennustoiminnassa. Seura tukee toimintaa maksamalla valmennusmaksu-osuuden. Taitokonsultointiryhmälle pyritään löytämään tukijoita, jotka tukevat ryhmän leirityskustannuksia. Kesällä 2014 aloitetaan seuraavan kolmivuotisen projektin suunnittelu.

**3.4. Valmentaja- ja ohjaajakoulutus**

Valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen pyritään rekrytoimaan mahdollisimman monta henkilöä.

### **3.5. Huoltokoulutus**

Seura järjestää hiihtokerhon ja Junnuryhmän lasten vanhemmille ilmaisen suksien huolto- ja voitelukoulutuksen hiihtokerhon yhteydessä.

## **4. MUU TOIMINTA**

### **4.1. Tiedotus**

Hiihtoseuran tiedottamisen tavoitteena on jakaa tietoa oikea-aikaisesti ja helposti löydettävässä muodossa. Tiedottaminen tapahtuu pääasiassa sähköisesti. Ensisijainen tiedotuskanava on seuran verkkosivut, jota päivittävät ainakin seuran tiedostusvastaava ja sihteeri. Seuran järjestämät tapahtumat (harjoitukset, kilpailut, muut tapahtumat) ylläpidetään tapahtumakalenterissa.

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

Suurelle yleisölle tiedotetaan Hämeen Sanomien Seuratoiminta-palstalla, Kaupunkiuutisissa ja tarvittaessa ilmoitustauluja käyttäen.

### **4.2. Seuran 90-vuotisjuhlat**

Hämeenlinnan Hiihtoseuran perustamisesta tulee kuluneeksi 90 vuotta vuonna 2014. Seura järjestää 90-vuotisjuhlan jäsenilleen ja kutsuvieraille 10.10.2014 Hotelli Aulangolla. Johtokunta vastaa järjestelyistä.

### **4.3. Yhteistoiminta sidosryhmien kanssa**

Seuran puheenjohtaja edustaa hiihtoseuraa Hämeen Hiihto ry:n hallituksessa ja vuosikokouksissa.

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.

### **4.4. Varainhankinta**

Tärkeimmät varainhankintakeinot ovat Nice Run (kesäkuu) ja Parkkikirppis (touko-elokuu) sekä edustusryhmän osalta yhteistyökumppanit ja tukijat. Lisäksi seura hankkii rahoitusta talkoilla, myymällä Unelma-Arpoja, järjestämällä kilpailuja sekä hakemalla avustuksia Hämeenlinnan kaupungilta, Opetusministeriöltä sekä mahdollisilta muilta tahoilta.

Talkoisiin ja muihin varainhankintatapahtumiin edellytetään nuorten ja heidän vanhempinsa osallistumista.

#### **4.5. Varuste- ja kalustohankinnat**

Seuran johtokunta vastaa siitä, että seuralla on kilpailutoimintaa varten tarvittava perusvoiteiden ja –voiteluvälineiden materiaali. Materiaalia täydennetään kauden aikana johtokunnan päätöksellä taloussuunnitelmassa esitetyn resurssin puitteissa.

Seuran edustusasujen toimittajana jatkaa Trimtex. Asuvalikoiman päättää johtokunta.

Seuran omistuksessa oleva materiaali ja kalusto inventoidaan toimintakauden päättyessä.

#### **4.6. Palkitseminen**

Seura palkitsee urheilijoitaan kilpailumenestyksen, kehittymisen ja/tai osallistumisaktiivisuuden perusteella kauden päätöstilaisuudessa huhtikuussa. Jaettavien palkintojen määrän ja jakoperusteet päättää johtokunta valmennustiimin esityksestä. Johtokunta hankkii palkinnot.

#### **4.7. Johtokunta**

Johtokunta hoitaa vuosikokouksen asettamat tehtävät vastuuntuntoisesti ja huolellisesti sekä määrittää vastuualueet kullekin johtokunnan jäsenelle. Johtokunta pitää kokoukset kerran kuussa (pl heinäkuu). Osa kokouksista pidetään sähköpostikokouksina.

Hämeenlinna 25.6.2014

Ari-Pekka Lassila, Puheenjohtaja

Laura Kaukokari, Sihteeri