

Borgå Akilles – Porvoon Akilles: Hiihtojaoston toimintasuunnitelma 1.5.2016 – 30.4.2017

Yleistä

Hiihtojaosto jatkaa toimintalinjansa mukaista toimintaa Porvoolaisten lasten, nuorten ja aikuisten hiihtoharrastuksen edistämiseksi. Pääpaino on lasten (alle 12-v.) ja nuorten (12 - 20-v.) toiminnan järjestämisessä ja kehittämisessä. Toimintaa järjestetään niin, että jokaisella halukkaalla on tasapuolinen mahdollisuus tulla siihen mukaan, kokea se mielekkääksi ja löytää oma tapansa nauttia hiihtämisestä. Toiminnan järjestäminen ja kehittäminen perustuu sen ymmärtämiseen, että laadukas seuratoiminta tarvitsee laajaa harrastajajoukkoa monenlaisine toimijoineen, jotka kaikki ovat toiminnan kannalta yhtä tärkeitä ja arvostettuja.

Junnuryhmien toiminta on tavoitteellista. Porukassa opitaan uusia asioita. Toiminnan monipuolisuus kehittää mm. lapsen motorisia valmiuksia, nopeus, voima ja kestävyysominaisuuksia. Harjoitukset tarjoavat haasteita sekä onnistumisen elämyksiä. Hiihtäminen ja junnuryhmään kuuluminen on kivaa.

Mikäli lapsi haluaa kokeilukertojen jälkeen jatkaa mukana junnuryhmän toiminnassa, hän ilmoittautuu seuran jäseneksi täyttämällä jäsentietolomakkeen sekä kuljetus- ja kuvanjulkaisuluvan.

Valmennusryhmät

Pronssi

Ryhmä on tarkoitettu 7 - 12-vuotiaille tytöille ja pojille. Ryhmällä on harjoituksia vuodenajasta riippuen 1-3 kertaa viikossa. (kevät- ja kesätauko harjoituksissa)

Ryhmä hyväksyy jäsentensä kilpailulliset tavoitteet ja myös sen ettei joku halua kilpailla, vaan hänelle tärkeintä on hiihtäminen ja ryhmään kuuluminen. Ryhmä hyväksyy toisensa ja ryhmäläisten erilaiset lähtökohdat. Seura ja ohjaajat pitävät kaikkia samanarvoisina ja ryhmien valmentajat tukevat tätä.

Syyskauden 2016 harjoitukset käynnistyvät elokuussa perinteisellä Startti-viikonlopulla /info-/ilmoittautumistilaisuudella.

Vastuvalmentaja on Esa Liukkonen, hiihtoliiton 1-tason valmentajakoulutus.

Hopeasompa

Hopeasomparyhmä on tarkoitettu 12 – 16 vuotiaille tytöille ja pojille, joita yhdistää intohimo hiihtämiseen. Laji voi olla ykköslaji, kakkoslaji tai talviharjoittelulaji.

Ryhmä hyväksyy jäsentensä erilaiset tavoitteet ja lähtökohdat: joku haluaa kilpailla menestyäkseen, toinen vain harrastaa urheilua porukassa. Seuralle ja ohjaajille kaikki ryhmäläiset ovat samanarvoisia.

Ohjaajat luovat nuorelle puitteet harrastamiseen ja ryhmään kuulumiseen. Kilpailuihin osallistuminen ja niissä menestyminen ei ole tärkeintä. Ryhmässä nuori oppii seuratoiminnan perusteita osallistumalla ohjatun toiminnan lisäksi talkoisiin ja varainhankintaan.

HS- ryhmä kokoontuu kesäkaudella 1-3 kertaa viikossa. Ryhmälle järjestetään mahdollisuuksien mukaan myös joitakin päiväleirejä. Seuran Startti-viikonlopusta alkaen ryhmä kokoontuu vähintään kahdesti viikossa.

Jaosto kannustaa kaikkia lapsia ja nuoria osallistumaan kesäaikana aktiivisesti seuran muiden jaostojen toimintaan. Esimerkiksi suunnistus ja yleisurheilu ovat mitä parhaita harjoitusmuotoja kaikenikäisille hiihtäjille.

Vastuvalmentaja on Kim Lönnström, FSI valmentajakoulutus

Kultasompa (Gold)

14 - 20 vuotiaiden ryhmä kokoontuu harjoituksiin, päivä- ja viikonloppuleireille ryhmäläisille jaettavan harjoitusohjelman mukaan. Osa harjoituksista toteutetaan yhdessä HS-ryhmän kanssa. GOLD ryhmäläisten harjoittelussa pääpaino on omakohtaisessa harjoittelussa henkilökohtaisen valmennusohjelman mukaan. Seuran harjoitukset toimivat runkona kokonaisuutta suunniteltaessa.

Vastuuvallmentaja on Henrik Kortejärvi, hiihtoliiton 2-tason valmentajakoulutus, valmentajan ammattitutkinto (VAT) valmis syyskuussa 2016

Valmennus

Valmentajat arvioivat ja päättävät ketkä kuuluvat mihinkin valmennusryhmään. Esimerkiksi juoksutreeneissä ja hiihtotreeneissä urheilija voi olla eri harjoitusryhmässä riippuen taitotasosta (juoksu vs. rullahiihto harjoitukset).

Jaosto auttaa löytämään henkilökohtaisen valmentajan kaikille ohjelmoidusta harjoittelusta kiinnostuneille 16-sarjalaisille ja sitä vanhemmille hiihtäjille.

Leirit

Päävastuu leirien järjestämisessä on omalla seuralla. Jaosto järjestää 1-4 päiväleiriä Etelä-Suomen alueella pyrkiä hyödyntämään kotipaikkakunnan sekä lähialueen harjoittelumaastot (mm. Lahti, Pajulahti, Solvalla ja Valkeala). Leireillä liikutaan sauvakävellen, juosten, hiihtäen, pyöräillen ja rullasuksilla hiihtäen.

Seuran syysleiri järjestetään Leppäviralla koulujen syysloman aikana. HS- GOLD ryhmien ensilumen leiri pidetään Levillä joulukuussa. Lisäksi GOLD- ryhmällä on leiri Vuokatissa kesäkuun lopussa.

Elo- syyskuussa HS- ryhmäläiset voivat osallistua kahdelle FSS / NÅID järjestämälle viikonloppuleirille (Skidtalang) Solvalla.

Kilpailutoiminta

Mikäli urheilija osallistuu seuran tukemille leireille, tulee urheilijan osallistua ainakin NÅIDin ja FSS:n mestaruuskisoihin sekä mahdollisuuksien mukaan HS- ja SM-kisoihin. Lisäksi odotetaan että urheilija on mukana seuran viestijoukkueissa jos valitaan joukkueeseen ja terveystilanne sen sallii.

Mikäli urheilijalle otetaan kilpailulisenssi ja kilpailee kauden aikana vain muutaman kerran (1-3), eikä osallistu FSSM, HS tai SM-kisoihin ilman terveydellistä syytä voidaan lisenssimaksun periä takaisin.

Seuran sarjahiihdot järjestetään Tammi- Helmikuun aikana (4 kpl). Seuran mestaruushiihdot järjestetään maaliskuun alussa Kokonniemessä. Lisäksi Porvoossa järjestetään AKTIA junior cup ja lasten Vaasa-hiihto. Jaosto suosittelee, että alle 8-vuotiaat osallistuisivat omalla paikkakunnalla järjestettäviin nappula-hiihtoihin. 8 - 16 -vuotiaiden toivotaan osallistuvan lähialueen piirikunnallisiin ja kansallisiin hiihtokilpailuihin, FSSM ja yli 12-vuotiaiden Hopeasomman loppukilpailuihin. Yli 16-vuotiaat osallistuvat aktiivisesti kansallisiin, alue- ja piirinmestaruuskisoihin sekä nuorten SM-kilpailuihin.

Tavoitteena on saada viestijoukkueet FSSM ja Hopeasomman loppukilpailuihin tyttöjen ja poikien 12-, 14- ja 16-vuotiaiden sarjoissa. Pyritään saamaan joukkueita myös nuorten SM-viesteihin. Valmentajat päättävät viestijoukkueiden kokoonpanot kauden kisojen, harjoitusaktiivisuuden ja motivaation perusteella.

Akilleksen hiihtojaosto järjestää kaudella 2016 - 2017 FSS- mestaruuskisat, joihin halutaan mahdollisimman suuri määrä seuran juniorihiihtäjiä sekä henkilökohtaisille matkoille että viesteihin.

FSSM- kisojen järjestelyihin perustetaan erillinen työryhmä.

Hiihtojaoston hallituksen päätökset kaudelle 2016 - 2017

1. Toimintakausi on toukokuu 2016 - huhtikuu 2017 (joulu-, kevät- ja kesätauko).
2. **Toimintamaksu kaudella 2016 – 2017 on 50 €.** Maksu sisältää valmennuksen seuran yhteisharjoituksissa, sisäharjoitukset, starttiviikonlopun, skipassin / lisenssin, ryhmävakuutuksen, majoituksen ”arvo” kisoissa ja kilpailumaksut.
3. **Toimintamaksun lisäksi seuran jäsenmaksu kaudelle 2016 – 2017:** Alle 16 vuotiaille 20 euroa, 16 vuotta ja sitä vanhemmille jäsenille 30 Euroa sekä 100 euroa/perhe.
4. Seuran järjestämiä tai muita leirejä tuetaan tapauskohtaisesti hiihtomenestyksiin pohjautuen esim. FSS, NÄID, Vuokatti, Leppävirta, Levi sekä hopeasompaleiritys ja yläkouluakatemia.
5. Saadakseen leiritukea seuralta urheilijan pitää kuulua seurassa nuorten valmennusryhmiin (HS- tai GOLD- ryhmä) ja jäsenmaksu sekä kauden toimintamaksu pitää olla maksettu.
6. Edellytyksenä seuran leireille (Leppävirta, Vuokatti, Levi) osallistumiselle on valmennusryhmiin kuuluminen ja toimintamaksun maksaminen.
7. Matkakorvaus on 0.10 €/km, 0.15 €/km mikäli enemmän kuin yksi kilpailija kydyssä. Korvausten maksamisen perusteena on, että henkilö on maksanut seuran jäsenmaksun ja toimintamaksun.
8. Hiihtojaosto korvaa urheilijoille FSSM-, HS- ja SM-kisojen tarvittavat majoituskulut sekä matkakorvaukset edellä mainittuihin kilpailuihin. Ikämies- ja ikänaiset maksavat kilpailumaksut ja lisenssin itse, seura maksaa veteraanisarjoissa ainoastaan SM-kisojen osanottomaksut.

Harraste- ja terveystoiminta

Hiihtämisestä kiinnostuneille aikuisille järjestetään syksyn ja talven aikana Tapani Löfving hiihtokoulu, jossa opetellaan hiihdon kokonaisvaltaista harjoittelua ja kerrataan erilaisia hiihtotekniikoita. Hiihtokoulussa annetaan myös opastusta hiihtovälineiden hankintaan, huoltoon sekä suksien voiteluun. Talvella 2017 järjestetään myös perinteinen Energia-hiihtokoulu 6 - 10-vuotiaille lapsille. Energia-hiihtokoulussa opetetaan lapsia hiihdon saloihin sekä perinteisellä että vapaalla tekniikalla leikin varjolla.

Energia-hiihtokoulu: Vastuuvalmentaja on N.N

Tapani Löfving hiihtokoulu: Vastuuvalmentaja on Lars Meyer

Koulutus

Pyritään löytämään valmentamisesta kiinnostuneita henkilöitä ja tarjotaan heille mahdollisuutta osallistua 1- 2- ja 3- tason valmentajakoulutukseen. Koulutetaan mahdollisuuksien mukaan myös harrastehiihdon ohjaajia. Valmentajille ja ohjaajille pyritään järjestämään myös täydennyskoulutusta.

Varainhankinta

Osallistutaan seuran järjestämien tapahtumien järjestelytehtäviin. Tehdään myös muita mahdollisia talkoita, mikäli työtä ja tekijöitä löytyy.

Muuta

Jaosto pyrkii vaikuttamaan aktiivisesti paikkakunnan hiihdon harrastusolosuhteiden kehittämiseen ja ylläpitoon (esim. ensilumenlatu ja yhteistyö Kokkonniemen laskettelurinteiden yrittäjän kanssa).

Seuran viestintäkanavat ovat nimenhuuto ja seuran kotisivut joiden kautta ilmoitetaan kaikki seuran yhteisharjoitukset, kisat, talkootoiminta sekä muut tiedotettavat asiat mm. kevät- ja syyskokoukset

Kotisivuille luodaan oma alasivu FSSM 2017 kisoja varten

[Akilles Ski nimenhuuto](#)

[Porvoo Akilles kotisivut](#)

Hiihtojaoston hallitus

2016 hallitukseen kuuluvat:

Jaoston puheenjohtaja: Lars Meyer

Jaoston sihteeri: Tony Meyer

Rahastovastaava: Christina Bremer

Jäsenet: Johan Öhberg, Olli Kontinen, Gerd Gustafsson

Valmennusvastaavat: Kim Lönnström, Esa Liukkonen ja Henrik Kortejärvi