

Alppikoulujen terveiset



Mitä Alppikouluun pyrkivän tulisi hallita.

Ruka ja Tahko

7/8/2010

Rukan Alppikoulu lyhyesti

- Toiminta aloitettu 1995
- Tavoite on kilpaurheilun ja koulun yhdistäminen
- Joka vuosi noin 20-25 urheilijaa lukiossa
- Leiritys ryhmässä 8-9:s luokka ,n. 3-8 urheilijaa
- Koulu käydään neljässä vuodessa
- Osa urheilijoista Eurooppa cup/ Junior maajoukkueissa
- Toiminta keskittyy elokuu-kesäkuulle, mutta seurantaa ympäri vuoden
- Poikien Junior maajoukkue toimii Rukalla
- Alppikoulussa toimii 6 päätoimista valmentajaa, Alppi 4, Freestyle 2

Valintakriteerit Alppikouluun Pyrkiville

- Asenne
- Motivaatio itsensä kehittämiseen Alppihihdossa
- Kilpailuhenkisyys
- Aikaisempi kilpailumenestys
- Fyysinen kunto/ perustaidot
- Valmentajien arviointi
- Peruskoulun keskiarvo suositeltavaa olla vähintään 7,7
- Aikaisemmat harjoitus määrät lumella/kuivaharjoittelussa

Mitä harjoitellaan Alppikoulussa?

- Alppihiihdossa tulisi saada hyvä peruspohja alppihiihdon neljän lajin peruselementteihin, jotka riittäisivät maajoukkue tasolle asti (EC/MC)
- Tavoitteenasettelu, määrätietoinen suunnitelma huipulle
- Treenit tehdään järjestelmällisesti ja jokapäiväisesti, jotta kehittymistä varmasti tapahtuu, niin fysiikka puolellakin kuin Alppihiihdossa
- Vauhtilajien laskeminen mukaan ohjelmaan (Super-G, syöksy)
- Pysyminen/nouseminen omassa ikäluokassaan maailman 10 parhaan joukkoon

- Pääpainona fysiikkatreenauksessa voima, nopeus ja kestävyys
- Henkisen kapasiteetin lisääminen(itsetunnon nostaminen)
- Treenaamme kaikkea mikä liittyy urheiluun!!!

Lähtökohdat

Koululiikunta vähentynyt

- Mihin tähdätään, kun tullaan alppikouluun
- Jos nuorten määrätietoinen harjoittelu olisi aloitettu jo seitsemännellä luokalla, niin Alppikoulun ensimmäiset vuodet eivät menisi ”hukkaan” opetellessa harjoittelun merkitystä
- Kun käsitys urheilemisesta on jo nuorena, niin kehittyminen jatkuu tasaisesti läpi Alppikoulun vuodet
- Muista lajeista Alppihiihtoon mukaan tulleilla paremmat perustaidot treenaamiseen, esim. jääkiekko, jalkapallo

Eläminen Alppikoulussa

- Muutto pois kotoa nuorena lisää itsenäisyyttä, mutta tuo myös elämään uusia haasteita
- Matkustaminen lisääntyy
- Urheilijalla tulee olla perustaidot arkielämään; ruuan laitto, tiskaaminen, pyykinpesu, siivoaminen yms.
- Elämän rytmi pitää olla kohdallaan; riittävä uni, ruoka ja lepo hyvin tärkeitä
- Lisäksi asioita tulee osata laittaa tärkeys järjestykseen, esim. Tietokoneiden käyttö, koulu, kaverit ja urheilu

- Koulun tärkeyden painottaminen urheilun tasapainottajana
- Kaikista ei tule ammattilaisia, mutta kaikilla on siihen tasapuolinen mahdollisuus
- Suksien laitto ja urheiluvälineiden huolto myös tärkeää
- Valmiudet itsenäiseen elämään
- Kaikki nämä tulisi osata jo kotona

Sosiaaliset taidot

- Vaikka Alppihiihto on yksilöurheilua, niin aina liikutaan ryhmässä, ainakin Suomessa
- Urheilussa pärjäämisen lisäksi, olisi hyvä tulla toimeen myös toisten ihmisten kanssa, koska eläminen leireillä, asuntolassa ja eri joukkueissa helpottuu
- Myös ulospäin suuntautuminen helpottaa urheilijan ja valmentajan työtä
- Kaveri voi toimia hyvänä treeni sparraajana tai huonona treeni motivaation pilaajana
- Positiivisella asenteella parannetaan ryhmähenkeä, niin kuin omaakin tekemistä!
- Jokainen valitsee oman polun, miten toimii!!

Fysiikka treenaaminen ennen alppikoulua

- Hyvä fyysinen kunto helpottaa harjoittelurytmiin pääsyä
- Nopeuden ja taidon herkkyykskaudet nuorena; näihin tulisi keskittyä juniorina
- Paljon erilaisia pelejä, samalla mielekkäitä ja oikeaan suuntaan kehittäviä
- Voiman hankinta pojilla lukioon tullessa, tytöillä hieman aikaisemmin
- Vaikka voimatreenejä ei tehtäisi ennen alppikouluun tuloa, niin perustekniikoiden osaaminen helpottaisi voimatreenien aloittamista myöhemmin (keppijumppa)

- Keskivartalon hallitseminen ja tukevien lihasten tärkeys ymmärrettävä, näin vähennetään ylimääräisiä loukkaantumisia
- Tulisi osata perusvoimisteluliikkeet: hypyt, kärrynpyörät, voltit yms.
- Rytmitajun kehittäminen eri liikkeillä
- Tasapainon kehittäminen: vaijeri, tasapainolaudat, pallot yms.

Laskutekniikka

- Laskemisen peruselementit tulisi hallita
- Mistä käännös lähtee:
 - Paino päkijällä
 - Etuläpällä
 - Lantio edessä
 - Kädet edessä
 - Yhden suuntaiset sukset
- Näitä harjoitellaan koko uran ajan
- Kaikki suksilla tehtävät temput plussaa

Yleistä laskutekniikasta

- Nuorena opeteltavien asioiden tulisi olla yksinkertaisia ja tehdä kunnolla
- Nuorena laskeminen tulisi olla monipuolista; hypyt, metsäreitit, paippi, kumpareet, vapaalasku, puuteri
- Hyppyjen ja vapaalaskun merkitys suuri, näin opitaan seisomaan suksella oikein
- Vauhtikynnyksen kasvattaminen jo nuorena kovaksi, vanhempana hankalampaa
- Vaikka urheilijasta ei tulisi ikinä vauhtilaskijaa (sg-dh), niin nämä lajit pitäisi kuulua ohjelmaan jo nuorena

Henkinen jaksaminen

- Varsinkin ensimmäisenä vuonna uusien asioiden mukaan tuleminen lisää ylimääräistä stressiä → seuraavat vuodet helppoja.
- Itsetunto yleensä hieman heikko Alppikouluun tultaessa, parantuu pienistä asioista
- Jos koulu hoidettu huonosti urheilukin kärsii
- Vanhempien tuki urheilun tukemiseen tärkeä
- Tulee olla terveet tavoitteet ja välitavoitteet
- Harjoittelu ei ole aina mukavaa, mutta paistaa se aurinko risukasaankin
- Terve kilpailuhenkisyys tulee olla jo nuorena, isit ja äidit kilpailee vähemmän
- Positiivisella asenteella pääsee pitkälle

ALPPIHIIHTÄJÄN TULEE OLLA NÖYRÄ,
MUTTEI NÖYRISTELIJÄ.

KIITOS!!