



**Suomen
Hiihtoliitto**



**SUOMALAINEN LATU
-TIETO JA TAITO. SISU.**

Linjaus alle 10-vuotiaiden osalta



Ville Sampolahti

LitM

Lukiovalmentaja,

Vuokatti-Ruka urheiluakatemia





Taktiikka

+

ENERGIANTUOTTO-
KAPASITEETTI ELI
AINEENVAIHDUNTA

+

VOIMANTUOTTO-
OMINAISUUDET ELI
HERMO-LIHASJÄRJESTELMÄ

+

HIIHTÄJÄN SUORITUSKYKY

+

Psyykkiset
tekijät

Välineet
ja voitelu

+

Tekniikka ja suorituksen
taloudellisuus

+





**MILLAISTA NUORTEN
HARJOITTELUN TULEE OLLA, JOTTA SE
KEHITTÄÄ EDELLYTYKSIÄ NOPEAAN JA
TAITAVAAN HIIHTÄMISEEN?**

Alle 10 v -avainasiat

1. 20 tuntia viikossa
2. Ilo ja yhdessä tekeminen
3. Perusliikuntataitojen kehittäminen
4. Yleistaitojen kehittäminen pelaten, leikkien sekä taito- ja ketteryysratojen avulla
5. Nopeuden kehittäminen
6. Lajitaitojen opettelu
7. Muut lajit tärkeä osa (esim. yleisurheilu, pallopelit, voimistelu, muut lumilajit, parkoutur, uinti)



Motoriset perusliikuntataidot			Taidon osa-alueet
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot	
Kääntyminen Pyörähtäminen Heiluminen Kieriminen Pysähtyminen Väistyminen Tasapainoilu	Käveleminen Juokseminen Ponnistaminen Loikkaaminen Liukuminen Kiipeäminen	Heittäminen Kiinniottaminen Potkaiseminen Lyöminen ilmasta Pomputteleminen	Orientoitumis- eli suuntautumiskyky Erottelukyky Reaktiokyky Rytmiokyky Tasapainokyky Yhdistelykyky Muuntelu-, mukautumis-, sopeutumiskyky Ohjauskyky Kyky erilaistumiseen Ketteryysskyky Ennakointikyky



Varhainen erikoistuminen ja 6-9-11

- <http://www.valmennustaito.info/taito/upottaako-varhainen-erikoistuminen-suomi-urheilun>
(Kalaja, S. & Kokko, S. 2019)
- ”Urheiluharrastus aloitetaan Suomessa kuusivuotiaana, päälaji valitaan yhdeksänvuotiaana ja lopettamispäätös tehdään yksitoistavuotiaana.”
- ”Useammalta valmentajalta tuli sama murheellinen viesti – lapset eivät osaa juosta, hypätä tai heittää”
- ”Monilajisuudella näyttäisi olevan positiivinen vaikutus moneen asiaan; muun muassa lopuun palaminen, loukkaantumiset ja rasitusvammat vähenevät, urheilu-urat jatkuvat pitempään ja liiketekniikoiden oppiminen tehostuu.”



Monipuolisuus ja –lajisuus kunniaan!

Alle 10v hiihtoharkat



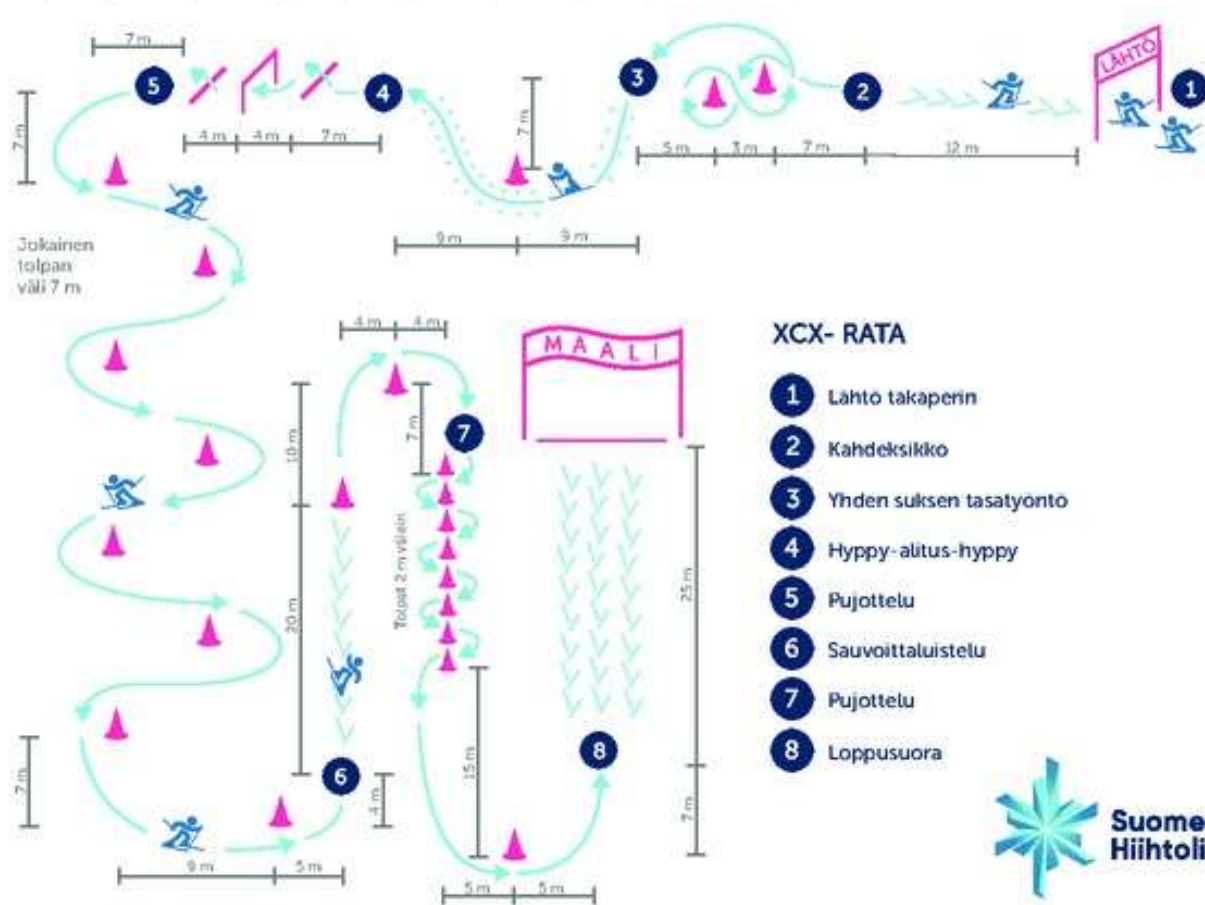
Hiihtokouluharjoitus (60 min) kesällä ja syksyllä

15 min.	Alkuverryttely (leikkejä/pelejä sisältäen perusliikuntataitoja juoksua, hyppyjä, heittoja ja aktiivista liikkuvuutta)
20 min.	Taito-osio (ketteryys, tasapaino, koordinaatio, rullahiihto)
15 min.	Nopeus (pelejä, kisailua esim. sukkulajuoksuviesti)
10 min.	Loppuverryttely (+ liikkuvuusharjoitus)

Hiihtokouluharjoitus (60 min) talvella

15 min.	Alkuverryttely (hiihtoa, hiihtoleikkejä, aktiivinen liikkuvuus)
15 min.	Lajitaito-osio (tasapaino, ketteryys, laskutaito, perustekniikat)
15 min.	Nopeus (esimerkiksi sukkulaviesti eri tekniikoilla)
15 min.	Loppuverryttely (hiihtelyä, hiihtoleikkejä/-pelejä)

XCX - rata



XCX-RATA

- 1 Lähtö takaperin
- 2 Kahdeksikko
- 3 Yhden suksen tasatyöntö
- 4 Hyppy-alitus-hyppy
- 5 Pujottelu
- 6 Sauvoittaluistelu
- 7 Pujottelu
- 8 Loppusuora



Nykyhetki

- Huomisesta kukaan ei tiedä.
- Kilpailut luovat motivaation. Miten mahdollistaa se?
- ”Perinteisten seurakisojen” vaaliminen.
- Kilpailujen järjestäminen yksinkertaista *webscorer*-sovelluksen avulla.





Mistä vinkkejä?

- www.lumilajitliikuttavat.fi
 - Tuntisuunnitelmia
 - esimerkkivideoita
- www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php
 - Erilaisten taitojen opetteluun harjoitteita
 - Sisällyttä treeneihin aina joku taidon osa-alue
 - Kivoja haasteita kotiläksyksi

KIITOS

<https://www.hiitoliitto.fi/koulutus/suomalainen-latu/>

