

## Alppikoulu 4

HSC:n Alppikoulu 4 ryhmä tarjoaa ympärivuotisen valmennuksen kansallista kilpailukiertuetta kiertäville nuorille urheilijoille. Ryhmän toiminnan peruseriaatteen on ammattimaisen harjoittelun perusteiden omaksuminen, jolloin urheilija osaa itse ottaa vastuuta harjoittelustaan. Hänellä on tukenaan ammattivalmennus, jota urheilijan tulee osata rasittaa maksimaalisesti. Motivaatioilmasto kannustaa oppimaan, jonka lisäksi harjoituskavereista saa mukavaa seuraa myös omatoimiseen harjoitteluun ja harrastamiseen.

Lajitaidollisesti keskitytään perustekniikan vakioimiseen sekä erilaisten käännostekniikoiden syventävään omaksumiseen. Ratoja opetellaan lukemaan taktisesti, jolloin urheilija oppii tekemään selkeitä erilaisiin olosuhteisiin soveltuvia ratkaisuja. Kaikki alppihiihdon lajit ovat harjoittelussa mukana, jonka vuoksi lajiharjoittelu perustuu huomattavasti kotirinneharjoittelun lisäksi leirimuotoiselle harjoittelulle.

Nuoret opettelevat kilpailemista, jolloin he hakevat itselleen sopivat toimintamallit kilpailuja varten. Kilpaileminen tapahtuu sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Kilpailemisen intensiteetti tarkastellaan yksilöllisellä tasolla urheilijan kehittymiseen peilaten.

Välineinä on hyvä olla erikseen pujottelu, suurpujottelu ja vauhtilajien välineet sekä lajeihin tarvittavat suojavaarusteet. Välinehuollon opetteleminen on tärkeä osa harjoittelua, jolloin nuoret oppivat ymmärtämään kuinka huollolla voidaan vaikuttaa välineisiin.

- Itseohjautuva laskutekniikan kehittäminen
- Oman laskun eri osa-alueiden ymmärtäminen
- Tekniikan analysointi
- Systemaattinen harjoittelu
- Ympärivuotinen harjoittelu
- Kilpailutilanteisiin keskittyminen
- Kilpaileminen, Alue- ja Audi -cup, SM- ja kansainvälisellä tasolla

Valmentajat: Mikael Kurki